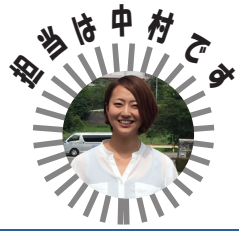


管理栄養士からのお知らせ



🌞 食事で風邪予防☆

● バランスの良い食事を心がけよう

風邪のウイルスに勝つためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。栄養が偏ると風邪をひきやすくなってしまいます。特に免疫力をアップしてくれるビタミンを意識して取り入れましょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう♪



レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも

ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります♪



うなぎ（蒲焼）・鶏レバー・人参・かぼちゃ

【ビタミン C】

ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミン C はカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう♪

【ビタミン A】

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミン A は、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります。

● 食事でカラダを温めよう

カラダを温めることで免疫力がアップします。毎日の食事にカラダを温める食材やあったかメニューを取り入れて、風邪を予防しましょう♪

また、ねぎ・にら・にんにく・玉ねぎ・生姜・唐辛子などの刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。ただし、喉が痛む時や胃腸の悪い時には控えましょう。

温め食材



あったかメニュー





役場からののお知らせ

宝珠山庁舎：72 - 2311

小石原庁舎：74 - 2311

住民税務課

◆年末年始の可燃ごみ及びし尿汲み取りについて

年末年始の可燃ごみ収集

- ◎年末最後の収集日 12月27日(火)
- ◎年始最初の収集日 1月6日(金)



年末年始のし尿の汲み取り

- ◎小石原地区【(有) 杷木衛生社 TEL63-3577】
年末最終受付 12月26日(月) ⇒ 最終汲み取り 12月28日(水)
年始の受付開始 1月5日(木) ⇒ 最初の汲み取り 1月11日(水)以降
- ◎宝珠山地区【(協業) 朝倉浄水 TEL24-8756】
年末最終受付 12月27日(火) ⇒ 最終汲み取り 12月28日(水)
年始の受付開始 1月6日(金) ⇒ 最初の汲み取り 1月11日(水)以降

年末年始のサンポートへの個人搬入受付について【サンポート TEL：21-8077】

- 12月29日(木)～30日(金) 9：00～12：00、13：00～16：00
- 1月4日(水)～通常どおり
- ※12月31日～1月3日は休み

お問合せ

東峰村役場小石原庁舎 住民税務課 (電話：74-2311)

住民税務課

◆平成28年分 農業所得申告説明会のお知らせ

平成29年2月16日(木)から3月15日(水)まで全国一斉に所得税の確定申告が始まります。これに伴い事前に税務署による農業所得申告説明会を、下記の日程にて開催いたします。出席される方は、農業収入、経費がわかる資料をご持参ください。

記

- 日 時：平成29年1月11日(水)、午後1時半～
- 場 所：宝珠山基幹集落センター 2階 第3会議室
- 持参品：農業収支のわかる通帳等、領収書、電卓・筆記用具等、その他関係資料

お問合せ

東峰村役場宝珠山庁舎 総合窓口 (住民税務課) (電話：72-2311)

企画政策課

◆村づくり人づくり講演会のお知らせ

演 題：「ドローンの利活用で育む地域のイキイキ度
～安心を運ぶ・笑顔を映す・未来へ繋ぐ～」

講 師：筒井 康友さん（株）iZMA 代表取締役

日 時：平成 28 年 12 月 21 日（水）19:30～21:00（開場 19:00）

会 場：いずみ館 多目的ホール

入場料：無料（どなたでも入場できます）



最近、注目を集めているドローン。その役割は空中撮影にとどまらず、今後は農業や防災等、様々な分野での活躍が期待されています。そんなドローンの現状と今後について、東峰村での利活用も交えながらお話していただきます。

当日は、空撮動画の上映や実演も予定しています。お気軽にご参加ください！

お問い合わせ

東峰村役場宝珠山庁舎 企画政策課（電話：72-2311）

企画政策課

◆平成 28 年度コミュニティ助成事業（宝くじ助成事業）報告



▲今回揃えた浴衣での初盆踊り

事業名：宝珠山盆踊り事業

宝珠山盆踊り実行委員会では、この宝くじ助成金を受けて、初盆踊りに係る衣装、CD プレーヤーや祭りを盛り上げるための紅白幕や手動かき氷機、周知用の看板や横断幕、テントを調達しました。8 月 13 日に今回の事業で新調した浴衣で、初盆を迎える宝珠山地域の各家庭を 2 班に分かれて廻り、踊りを奉納しました。また、実行委員会では隔年実施している盆踊り大会「かたらっ祭」を盛り上げるための必要な備品等も整備しましたので来年以降もこの「かたらっ祭」をとおして地域コミュニティ活動の更なる活性化を図っていくこととしています。



コミュニティ助成事業とは？

コミュニティ助成事業とは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品の整備等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業です。

【備品】

①紅白幕 ②立看板 ③手動式かき氷機

他 浴衣セット、テント、提灯、CD プレイヤー、横断幕

お問い合わせ

東峰村役場宝珠山庁舎 企画政策課（電話：72-2311）

◎冬場の水道管凍結防止について

12月から2月頃にかけて気温がマイナスになると凍結による家庭内水道管が破損する事故が増加します。凍結を防止するには、蛇口や水道管の露出部に布切れや毛布で保温するなどの対策が有効です。また、凍結事故による漏水で使用量が増加した場合は、1回に限り減額措置が適用されます。詳しくは、役場水道係（72-2313）までお尋ねください。

※家庭内の配管設備の修繕であっても村指定事業者の資格が必要です。



◎家庭内漏水の確認について

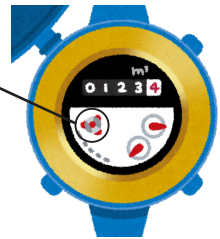
村の水道施設が老朽化しています。特に宝珠山地区簡水（昭和40年代）及び小石原地区簡水（昭和50年代）では、料金に反映された総水量と浄水場から配水された総水量の差が大きくなっています。これは水道本管から各家庭に配管した塩ビ管等の老朽化による漏水が考えられます。そのため村では定期的に漏水調査を実施し漏水の把握に努めておりますが、家庭内の漏水の調査・修繕は使用者が行うことになります。

漏水は、はじめわずかであっても次第に多くなり、水道水が無駄になるだけでなく、水道料金が高額になりますので、早期発見、修繕が不可欠です。家庭内の漏水は自分で簡単に見つけることができますので、定期的な水道メーターの確認を心がけましょう。

Q 家庭内の漏水はどのように調べればよいですか？

水道メーターのパイロット

A：水道メーターで簡単に調べることができます。水道を使用していない状態で、水道メーターのパイロット（銀色の羽車）が回転していれば、水道メーターから蛇口までのどこかで漏水が疑われます。



Q 水を使用していないのに水道メーターのパイロットが回っています。どうしたらよいですか？

A：家庭内漏水が疑われます。村指定事業者の資格を持つ水道事業者にご連絡下さい。水道事業者が分からない時は、役場水道係（電話72-2313）にご連絡ください。村指定事業者をご紹介します。

Q 宅地内で漏水があっていますが、どうしたらよいですか？

A：水道メーターから本管側であれば村に連絡してください。宅内側であれば個人が修理することになります。

次のような場合は漏水のおそれがありますのでご注意ください。

- ・ 前回の使用水量に比べ、特に理由がないのに水量が増えた
- ・ 蛇口の閉まりが悪く、水が垂れている
- ・ 水道を使っていないのに、蛇口などに耳を当てると「シュー」といった音がする
- ・ 給湯設備などの排水管から水が流れている
- ・ 水道管を埋めてある付近がいつも湿っている（配管してある壁や床が湿っている）
- ・ 水道を使っていないのに、側溝や排水路に水が流れている

お問合せ

東峰村役場宝珠山庁舎 建設水道課（電話：72-2313）