



栃木県食生活改善推進員協議会副会長
 栃木市食生活改善推進員協議会会長
 ふかづ ともこ
深津 智子 さん

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアを行う『食生活改善推進員』（以下、食改）。10年以上、市の食生活改善推進員協議会会長を務めている深津さんにお話を伺いました。



栃木市 HP「食生活改善推進員の活動紹介」

時代と共に変わる食生活
 料理や裁縫が好きで、生まれも育ちも岩舟町という深津さん。食改になったきっかけは、自治会からの講習会への誘いだったそうです。
 「お料理教室のような内容かと思いましたが、でも料理好きで、食を通じた健康管理に興味があったため、それを機に協議会に入会しました。」
 20代から食改になる方は珍しく、今年で活動開始から32年目になるそうです。有志によるボランティアであるこの活動を、長期にわたり続けられたのは何故なのでしょう。
 「はじめは食事は『お腹を満たすため』という感覚でしたが、知るほどに奥の深さを感じます。健康な食へのニーズは時代とともに変わり、昔は『とにかく手作りが良い』という風潮でしたが、現在は『市販品でも上手に利用しよう』と言われていたり。また、時



世代に合わせた講習をしています
 食改の皆さんは、講習会などを通じて、食による健康づくりの大切さを伝えていきます。受講する世代に合わせて内容で、食への意識向上を図ります。「働き盛り世代は、油や塩分の取りすぎに注意が必要。学生などの若者世代は朝食をしっかりと食べること、野菜を摂ること。そしてフレイル（加齢による心身の弱まり）の危険がある高齢者世代にはカルシウムやタンパク質が必要とされています。講習会では自身で盛ったご飯や野菜の量を計ってみるなどして、体感しながら意識を高めていただくよう、工夫しています。」
県知事表彰を受賞
 深津さんは市の協議会会長のほか、栃木地区の会長と栃木県の副会長を兼任しています。長年の活動が評価され、昨年9月に『栃木県公衆衛生大会知事表彰』を受賞されました。これは栃木市としても大変喜ばしい事です。
 「表彰は、私個人ではなく、一緒に頑張っている県内の食改全員の活動が認められた結果だと思っています。これからの食生活を大切にする人、健康な食生活の大切さを伝えていきたいです。」

リユースの促進に向けた連携協定を締結しました
 ごみ減量化により一層取り組むため、「捨てる」前に「リユース（再利用）」を検討するという選択肢の浸透、促進を目指すべく、次の2社と協定を締結しました。ご家庭の不要品の処分にお困りの際は、市HPの関連ページから、各社の利用を検討してみませんか？
 ☎ クリーン推進課 ☎ (31) 2447



株式会社マーケットエンタープライズ
 リユースプラットフォーム「おいくら」を運営。

おいくら?

「おいくら」の特徴
 出張買取で自宅まで買取に来てくれる。自分ではなかなか運べない大型の商品も対象。

▼市HP関連ページ

株式会社ジモティー
 クラシファイドサイト「ジモティー」を運営。

ジモティー

「ジモティー」の特徴
 不要品の情報を投稿し、地元で譲り先が見つかる。売れない不要品も譲ることができる可能性がある。

▼市HP関連ページ



上下水道料金を改定しました

1か月あたり平均で10%程度の値上げとなりました。上下水道事業は皆さまからお支払いいただく上下水道料金で成り立っていますが、人口減少や節水機器の普及による水道使用量の減少により料金収入は減少し続けています。平成27年に料金を改定して以来、業務の効率化などの経費節減に努めてまいりましたが、老朽化が進む水道管や施設の更新、災害に備えた耐震化を着実に進め上下水道サービスを継続していくため上下水道料金を改定しました。

- 改定の内容**
- ①基本水量がなくなりました。基本料金に水道は5㎡分、下水道は10㎡分の水量が含まれていましたが、改定後は基本料金と使用量に応じた従量料金の合計という、わかりやすい料金体系となりました。
 - ②農業集落排水施設使用料は公共下水道使用料の算定方法と同じになりました。
 - ③井戸水使用の場合の下水道使用料の認定水量が1人あたり7㎡から9㎡になりました。
 - ④口座振替の際に行っていた50円の割引は新料金請求時より廃止となりました。

新料金・新使用料の適用時期 (令和6年3月31日以前よりご使用の場合)

	4月	5月	6月	7月
奇数月請求地区 [7月請求から新料金]	旧料金	新料金		
	検針	6月検針(7月請求)		
偶数月請求地区 [8月請求から新料金]	旧料金		新料金	
	検針		7月検針(8月請求)	



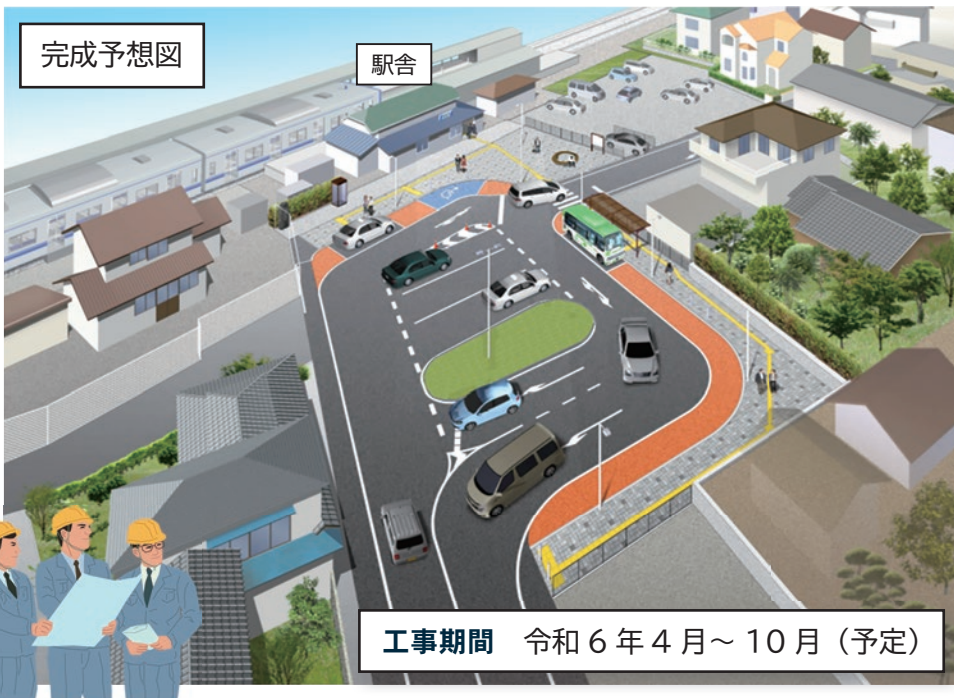
※令和6年4月1日以降に使用開始した場合は、最初の請求から新料金になります。

新料金表 4月から5月の検針時に新料金表を配布します。ホームページからも確認いただけます。

☎ 上下水道総務課 ☎ (25) 2103



藤岡駅前広場の整備工事について



主な施設等(予定)

- ・一般車乗降場
- ・一般車待機場所
- ・障がい者等乗降場
- ・バス乗降場
- ・タクシー乗降場
- ・タクシー待機場所
- ・サークルベンチ
- ・街路灯

工事① 市道33074号線(藤岡駅前広場)道路改良工事

工事② 市道33074号線(藤岡駅前広場)舗装工事

工事期間 令和6年4月～10月(予定)

藤岡駅前において、駅前広場の整備工事を行っています。これに伴い、工事箇所周辺では交通規制等が行われます。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 道路河川整備課 ☎ (21) 2407

