

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

共食をしよう

共食は、一緒に食事をするを意味します。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で食卓を囲む機会が減り、黙食することが当たり前になってしまいました。

共食には一緒に食事をする以外にも、一緒に食事の準備や片付けをする、食事について感想を話したり聞いたりすることも含まれます。今回はパーティーにもおすすめの料理を紹介します。ぜひ、家族と一緒に作ってみてください。

豚肉と大根のオーブン焼き

材料(4人分)

食 材	分 量
豚肉(焼き肉用)	300g
焼き肉のタレ	大さじ4
大根	300g
ジャガイモ	300g
ピザ用チーズ	80g
卵	2個
ミニトマト	4個
ブロッコリー	80g

子育て支援課 TEL 22-6839
ID 32103



▼栄養価(1食当たり)

エネルギー 421 kcal
食塩相当量 2.5 g

▼作り方

1. 豚肉を焼き肉のタレに30分〜1時間漬ける。
2. 大根、ジャガイモは3〜4mmの厚さに切る。耐熱皿に大根とジャガイモを交互に並べ、ラップをかける。電子レンジ(500W)で4〜5分加熱する。

3. オーブンを200℃に予熱する。
4. オーブン対応容器に2を並べ、間に1を挟む。肉を漬け込んだ焼き肉のタレを上から回しかける。



5. オーブンで15〜20分間焼く。
6. 卵をゆで、スライスやくし形に切る。ミニトマトは半分か4等分に切る。ブロッコリーは小房に分け、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。
7. 5が焼けたら取り出してチーズをのせ、チーズが溶けるまで再度オーブンで焼く。
8. 6のゆで卵、ミニトマト、ブロッコリーで飾り付ける。



▼ひとくちメモ

- ・お子さんと一緒に飾り付けを楽しんでください。
- ・季節の野菜(ナス、ズッキーニ、カボチャ、ニンジン、タマネギ、ピーマンなど)でアレンジをすることもできます。
- ・焼き肉のタレは甘口や辛口など家族のお好みで。

山県市食生活改善連絡協議会 Instagramを始めました

活動の様子やおすすめレシピ、イベントのお知らせなどを発信していきます。
ぜひフォローしてください。



Instagramはこちら

水道事業の現状と課題 vol.4

山県市水道事業の現状と課題について、広報7月号からvol.1～3として掲載してきました。vol.1では人口減少による収入減少と更新費用増加による経営悪化の現状、vol.2では令和2年度の実績と令和5年度の予測値の収支比較、vol.3では原価割れの現状を説明しています。

今回は上記の現状と課題を踏まえ、経営状況を改善するために、経営のシミュレーションを提示します。シミュレーション条件としては、基本料金と超過料金に対して、20%から40%の改定率で設定しました。

☎水道課 TEL22-6835

経営シミュレーション

基本料金(一般家庭用φ13) 1,000円/月 超過料金 120円/㎥(税抜) (千円)

現行 料金	年 度	R4	R5	R6	R7	R8	R9
	営業収入	329,930	311,560	307,530	303,551	299,624	295,749
	営業費用	448,621	460,244	436,494	447,925	460,630	475,454
	当年度純利益	△ 11,879	△ 60,946	△ 45,063	△ 61,589	△ 79,945	△ 99,969

慢性的な赤字経営

基本料金 1,200円/月 超過料金 144円/㎥(税抜) (千円)

改定率 20%	年 度	R4	R5	R6	R7	R8	R9
	営業収入	329,930	378,471	373,571	368,735	363,960	359,247
	営業費用	448,621	460,244	436,494	447,925	460,630	475,454
	当年度純利益	△ 11,879	5,965	20,978	3,595	△ 15,609	△ 36,471
		20% up		3年間黒字経営可能			

基本料金 1,300円/月 超過料金 156円/㎥(税抜) (千円)

改定率 30%	年 度	R4	R5	R6	R7	R8	R9
	営業収入	329,930	409,886	404,577	399,377	394,165	389,060
	営業費用	448,621	460,244	436,494	447,925	460,630	475,454
	当年度純利益	△ 11,879	37,380	51,984	34,197	14,596	△ 6,658
		30% up		4年間黒字経営可能			

基本料金 1,400円/月 超過料金 168円/㎥(税抜) (千円)

改定率 40%	年 度	R4	R5	R6	R7	R8	R9
	営業収入	329,930	441,300	435,583	429,941	424,370	418,872
	営業費用	448,621	460,244	436,494	447,925	460,630	475,454
	当年度純利益	△ 11,879	68,794	82,990	64,801	44,801	23,154
		40% up		6年間黒字経営可能(R5～R10)			

※営業収入・・・水道料金の収入およびその他の収入
 ※営業支出・・・経常経費および減価償却費などの支出
 ※当年度純利益・・・収益的収入と収益的支出の差額

水道料金算定要領において、水道料金の価格はおおむね3年間から5年間を算定期間として設定する必要があります。よって算定期間中は黒字経営が望ましく、以上のシミュレーションを提示しました。

市の水道料金は、平成21年4月1日の改定後、13年間その料金水準を維持してきました。しかし、今後はさらなる人口減少により、給水量が減少し料金収入も減少する見込みの中、老朽化する施設の更新や耐震化事業に多額の費用がかかってしまいます。上記の現行料金におけるシミュレーションにもあるとおり、今後は慢性的な赤字経営が予測されます。よって安定した経営のためには、料金の見直しが必要と考えられます。

今回のvol.4も含めた水道事業の現状と課題について、意見や質問のある人は、意見箱を水道課や各支所、中央公民館に設置していますので、ぜひ投函してください。