



# 食生活改善推進員 養成講習会



おいしくバランスの取れた食事は健康の基本です。でも、食生活を一人で改善しようとすると、いろいろな問題にぶつかります。そんなときの強い味方が「食生活改善推進員」です。

市では、現在200人を超える推進員の皆さんが、地域の健康づくりの担い手として、楽しくボランティア活動を行っています。この機会に、あなたも推進員になりませんか？

回	と き	テ ー マ
1	7月17日(木)	開 講 式
2	8月5日(火)	バランスの良い食事づくりを考えよう
3	8月22日(金)	脂肪のとり方を考えよう(生活習慣病①)
4	9月3日(水)	食生活の見直しでがん予防(生活習慣病②)
5	9月19日(金)	高齢社会を考えよう
6	10月上旬予定	体験学習(給食センター・清掃センター見学)
7	11月5日(水)	いつまでも若々しさを保つために(生活習慣病③)
8	11月下旬予定	施設見学(県総合健診協会)
9	12月12日(金)	生活習慣病のSOSとは(生活習慣病④)
10	1月16日(金)	食育について考えよう
11	2月23日(月)	修 了 式

ところ/土浦保健センター

時 間/●開講式…午前9時30分～午後0時30分  
●講習会…午前9時30分～午後3時

対象者/市内に居住する女性で、講習会修了後、ボランティア活動に参加できる方

定 員/35人(先着順)

申込方法/7月9日(水)までに電話で

毎月上旬号の「広報つちうら」に  
『食改さんの健康料理コーナー』を  
掲載中です♪



申問 健康増進課 (☎826-3471)

## 7月分から水道料金が変わります

市では、水道料金を次のように改定します。引き続き、皆さんに「より安全で良質な水道水」を安定してお届けできる「信頼される水道」づくりに努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

### I. 水道料金表(1か月につき)

用途	現 行		改 定 後	用途	現 行		改 定 後		
	水 量	金 額			水 量	金 額			
家 事 用	基本水量0m <sup>3</sup>	—	—	団 体 官庁・ 会社 など	基本水量20m <sup>3</sup>	—	基本水量0m <sup>3</sup>		
	基本料金	472.50円	472.50円		基本料金	4515.00円	1260.00円		
	従量料金	1m <sup>3</sup> 超～10m <sup>3</sup>	126.00円		120.75円	従量料金	1m <sup>3</sup> 超～20m <sup>3</sup>	—	157.50円
		11m <sup>3</sup> 超～20m <sup>3</sup>	231.00円		220.50円		21m <sup>3</sup> 超～200m <sup>3</sup>	273.00円	262.50円
		21m <sup>3</sup> 超～50m <sup>3</sup>	278.25円		267.75円		201m <sup>3</sup> 超	367.50円	357.00円
		51m <sup>3</sup> 超	336.00円		325.50円				
営 業 用	基本水量16m <sup>3</sup>	—	基本水量0m <sup>3</sup>	学 校 ・ 福 祉 施 設	基本水量20m <sup>3</sup>	—	基本水量0m <sup>3</sup>		
	基本料金	4462.50円	1207.50円		基本料金	4200.00円	1155.00円		
	従量料金	1m <sup>3</sup> 超～16m <sup>3</sup>	—		194.25円	従量料金	1m <sup>3</sup> 超～20m <sup>3</sup>	—	147.00円
		17m <sup>3</sup> 超～60m <sup>3</sup>	330.75円		320.25円		21m <sup>3</sup> 超～200m <sup>3</sup>	262.50円	252.00円
		61m <sup>3</sup> 超	399.00円		388.50円		201m <sup>3</sup> 超	336.00円	325.50円
工 業 用	基本水量100m <sup>3</sup>	—	基本水量0m <sup>3</sup>	臨 時 ・ そ の ほか	基本水量10m <sup>3</sup>	—	基本水量0m <sup>3</sup>		
	基本料金	2万4675円	6825.00円		基本料金	7350.00円	2100.00円		
	従量料金	1m <sup>3</sup> 超～100m <sup>3</sup>	—		173.25円	従量料金	1m <sup>3</sup> 超～10m <sup>3</sup>	—	509.25円
		101m <sup>3</sup> 超～300m <sup>3</sup>	283.50円		273.00円		11m <sup>3</sup> 超	892.50円	866.25円
	301m <sup>3</sup> 超	346.50円	336.00円						

### II. メーター使用金額(1か月につき)

口径	金 額	改定後	口径	金 額	改定後
13mm	31.50円	31.50円	50mm	630.00円	420.00円
20mm	63.00円	47.25円	75mm	787.50円	525.00円
25mm	63.00円	52.50円	100mm	1050.00円	735.00円
30mm	105.00円	105.00円	150mm	1575.00円	1155.00円
40mm	157.50円	126.00円	200mm	2625.00円	1890.00円

※この料金表は、すべて消費税込みの表示です。  
※実際の納入金額については、条例に基づいて算出されるため、誤差が生じることもあります。  
※料金は、各金融機関またはコンビニエンスストアで納付できます。また、口座振替をご希望の方は、各金融機関窓口で手続きをしてください。  
※転出入などのときは、第一環境棟(☎822-3040)へご連絡ください。

問 水道課 (☎821-6237)