

地域応援元気づくり補助金申請受付中

人口減少や少子高齢化が深刻な社会問題となっており、多様な市民活動の促進と地域コミュニティの形成を図り、地域の活性化と市民協働のまちづくりを推進するため、市民が主体となつて行われる北斗市の創生に向けた様々な活動の実施に必要な経費の一部を助成します。

なお、令和3年度分の補助申請は、3月までに完了する事業を対象とします。

基本目標

例えば…

- 1 北海道新幹線を活かした産業の振興と雇用の場をつくる
  - ・新函館北斗駅周辺の賑わい創出
  - ・最新技術に関する研修会の開催など
- 2 北斗市らしさを活かして人を呼び込み・呼び戻す
  - ・来訪者が多い文化・スポーツ大会
  - ・自然や文化、食などの魅力発信など
- 3 子どもを生み、育てたいという希望をかなえる
  - ・若い世代の出会いの場の創出
  - ・子育てに関する研修会の開催など
- 4 住み続けたいという暮らしの環境をつくり守る
  - ・地域の環境美化運動
  - ・多世代交流イベントなど

●対象事業／第2期北斗市まちひと・しごと創生総合戦略の基本理念に基づき、4つの基本目標の達成に資する事業。

●補助対象団体

事業の実施団体として、非営利活動法人、市民団体、実行委員会等の任意団体。ただし、単一町内会の範囲で行われる事業は対象外。

●補助金額

20万円を上限に補助対象経費の全額を予算の範囲内で補助。

●補助対象経費

- ・会場の使用料や備品等の借上料
- ・講師や協力者等への謝礼や旅費交通費
- ・周知用広告料や印刷製本費
- ・事務事業用消耗品や通信運搬費

●申請期限

審査及び補助決定までの期間を考慮し、2月18日(金)までに提出してください。

補助申請の方法など詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業の採択を見合わせる場合があります。

問 市役所企画課企画係



「内線231」

こんにちは  
管理栄養士です

将来も食事の楽しみを続けるために!!  
「放っておかないで！高血圧」③

前回の広報12月号では、「高血圧の予防・改善のための食事のポイント」についてお話ししました。今回は、減塩を実践していく際に知っておくと便利な「調味料の塩分量」についてお伝えします。調理や買い物の際に、ぜひ参考にしてみてください。



◎各調味料の塩分量(軽量スプーン小さじ1あたりの食塩相当量)

調味料名	塩分量(g)	調味料名	塩分量(g)
こいくちしょうゆ	0.9	マヨネーズ	0.1
うすくちしょうゆ	1.0	顆粒和風だし	1.2
こいくちしょうゆ(減塩)	0.5	固形ブイヨン	1.3
みそ(淡色辛みそ)	0.7	顆粒中華だし	1.4
濃厚ソース	0.4	めんつゆ(ストレート)	0.2
ウスターソース	0.5	おろししょうが(チューブ)	0.1
トマトケチャップ	0.2	おろしにんにく(チューブ)	0.2
ごまドレッシング	0.2	おろしわさび(チューブ)	0.3

※1日あたりの食塩摂取基準(※食塩相当量)の目標量は、15歳以上の男性で7.5g未満、12歳以上の女性で6.5g未満です。

栄養相談随時受付中

食事や栄養面で気になることはありませんか？相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課  
健康推進係 [内線154]  
管理栄養士 西村



「日本食品標準成分表2020年版(八訂)より」