

消費税率改正に伴いバス運賃を改定します

4月1日より実施される消費税率改正に伴い、バス運賃を改定します。

◆改定日 4月1日(火)

(例)

- ・大島駅前～大島庁舎前
 - ・大島駅前～周防久賀
 - ・大島駅前～町立橋病院
 - ・大島駅前～周防下田
 - ・大島駅前～奥畑
 - ・周防下田～本浦
- 1 1 1 1 1 1
0 0 0 0 0 0
6 5 1 0 6 3
0 7 3 6 9 5
0 0 0 0 0 0
円 円 円 円 円 円
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓
6 5 1 1 7 3
2 9 6 0 1 6
0 0 0 0 0 0
円 円 円 円 円 円

◆運賃変更額

区 別		現 行	変 更
初乗運賃	防長交通、奥畑線、白木線	160円	170円
	白木線他路線非競合区間	150円	150円
初乗り以降の区間		初乗超～490円	最大10円値上げ
		500円～850円	最大20円値上げ
		860円～1,200円	最大30円値上げ
		1,210円～1,540円	最大40円値上げ
		以降、消費税抜きの運賃額に108/100を乗じた額(10円単位に四捨五入)	

◆問い合わせ

防長交通(株)平生営業所
大島観光タクシー(株)
周防大島町商工観光課

☎ ☎ ☎
0 0 0
8 8 8
2 2 2
0 0 0
(7) (7) (5)
(9) (4) (6)
1 3 5
0 0 1
0 3 0
3 0 0

今回は高血圧予防に効果のある“カリウム”という栄養素についてお話しします。高血圧を進行させる原因の1つが食塩の摂り過ぎです。カリウムには摂り過ぎた食塩を尿として排出するのを促すはたらきがあります。高血圧予防のためには、カリウムが豊富に含まれる野菜を350g、果物を200g程度毎日摂取することがすすめられています。野菜の摂取量を増やすポイントとして、外食や市販の弁当を利用する時は定食や幕の内弁当のように野菜の料理も含まれている物を選んだり、サラダなどの野菜料理を必ず一緒に摂るようにしましょう。また、簡単に食べられるトマトやレタスを朝食に付け加える、みそ汁は野菜たっぷりの具たくさんにする、時間がない時は、冷凍野菜やカット野菜を利用する、など自分にできることから取り組んでみましょう。

今回はカリウムが豊富に含まれるかぼちゃを使った“かぼちゃの牛乳みそ汁”を紹介します。

周防大島町食生活改善推進協議会 大島支部 山田 政枝



かぼちゃの牛乳みそ汁



エネルギー 84kcal たんぱく質 3.3g 脂質 2.2g 食物繊維 1.8g
食塩相当量 0.6g

<作り方>

1. かぼちゃはわたを除き、1口大に切る。たまねぎは薄切りにする。
2. ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にだし汁を沸かし、①の野菜を煮る。
4. かぼちゃがやわらかく煮えたら、牛乳を加えて混ぜ、みそを溶かし入れる。
5. 沸騰直前に火を止め、②のねぎを加える。