

9月1日～30日 休日当番医

2日・日	やざき診療所	[明科]	62-2360
	根津内科医院	[穂高]	82-8382
	赤津整形外科クリニック	[三郷]	76-3133
	土居歯科医院	[豊科]	72-2462
9日・日	飯田医院	[穂高]	83-5061
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	丸山内科クリニック	[豊科]	72-6188
	田野歯科医院	[穂高]	82-7537
16日・日	平林医院	[明科]	62-2227
	信濃内科循環器科医院	[穂高]	82-7722
	ここの内科循環器科	[豊科]	71-5881
	アルプス歯科クリニック	[三郷]	77-8901
17日・祝	宮澤医院	[明科]	62-2052
	百瀬医院	[穂高]	82-2205
	白木医院	[三郷]	77-2134
	山本歯科クリニック	[穂高]	84-0004
23日・日	古川医院	[穂高]	82-4385
	植本内科医院	[豊科]	73-0616
	中島整形外科	[穂高]	72-3543
	ヒカリ歯科医院	[穂高]	82-8171
24日・祝	小田切医院	[穂高]	83-6025
	前角整形外科医院	[穂高]	82-1478
	米倉医院	[塩金]	72-2354
	布山歯科医院	[三郷]	77-6388
30日・日	清沢医院	[穂高]	82-7600
	中村内科医院	[豊科]	72-2460
	鶴見医院	[豊科]	72-4500
	丸山整形外科医院矯正歯科	[豊科]	72-7000

※変更になることがあります。ご利用前に医療情報案内(0120-890-423)で確認してください。
※受付は午前9時から午後5時まで、歯科医院の受付は午前9時から正午までです。

覚えておきたい 安曇野の味 ナスの爽やかどんぶり

旬のナス、おいしいですね。簡単でおしゃれにできるナスのどんぶりをご紹介します。

材料(4人分)
ごはん茶わん4杯、ナス4個、干しエビ大3、青じそ4枚、白髪ネギ少々、昆布10×10^号1枚、サラダ油大さじ1.5、すまし汁約100cc、タカノツメ少々、調味料(酒・みりん・しょうゆ大さじ2)

- 作り方
- 鍋に昆布、干しエビ、水を入れて浸しておく。
 - ナスの額の先を切り落とし、茶せん状に切り込みを入れる。
 - フライパンに油を引き、ナスを転がして焼く。
 - ①を煮立て、調味料を入れ、ナスを交互に詰め、落としぶたをして強火に。煮立ったら弱火にしてタカノツメを入れる。
 - 煮えたナスを開き、エビを挟む。ごはんを盛り、青じそ、ナス、白髪ネギを乗せ、すまし汁をかける。

今月の料理人
百瀬 むつさん
三郷明盛



数字で探る 私たちの健康

増加傾向、幼児のむし歯

全国的に子どももののむし歯は減少傾向といわれているなか、市内の幼児のむし歯は、前年度より増加しており、県平均よりも多い状況です(下グラフ参照)。

日々の生活や環境、子育てに対する考え方や、歯や口に現れます。周りの大人たちの知恵と協力で、21世紀を担う子どもたちの歯と口を守り育てるために次のことを心掛けましょう。

①むし歯菌の感染を防ぐ ②甘いものは最小限に ③寝る前に仕上げみがきを ④規則正しい生活リズム

歯はまわりの人から感染します。むし歯のない綺麗な口で子どもに接しましょう。

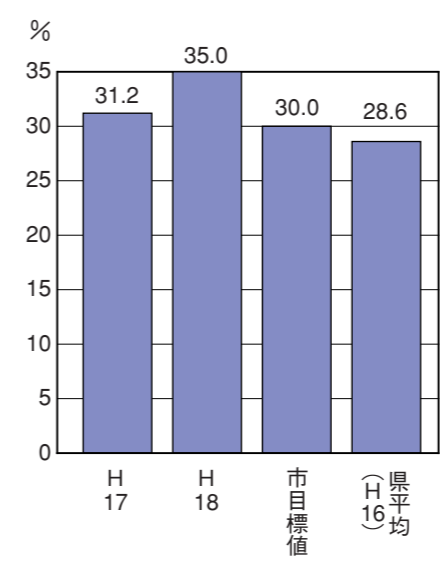
菌と砂糖が合わさるとリスクは一気に高まります。

甘いのもの摂取を少なくすることを考えながら、歯みがきの習慣を徐々につけていきましょう。

規則正しい生活を送りましょう。

県平均よりも多い状況

(安曇野市3歳6カ月歯科検診結果より)



認められている「野焼き」とは?



「煙」にも十分気を配ってください。

廃棄物の野外焼却、いわゆる「野焼き」は、一部の例外を除き法律で禁じられています。この例外を中心に、「野焼き」のよくある質問をまとめました。

Q 農業で行う「あぜ草焼」や「もみ殻の焼却」はできるの?
A できます。農業を営むため病害虫の駆除ができる「あぜ草焼き」など、農業を営むためにやむを得ない焼却は、例外として認められています。ただし、煙などで近隣へ迷惑が掛からない

よう風向きなどに注意して行うように市では指導しています。

Q 「庭の落ち葉」や「刈り取った草」は焼却できますか?
A できます。ただし、たき火の規模が小さいものに限り、焼却する時間帯、風向きなどを考え、近隣へ迷惑が掛からない配慮をお願いします。

Q 「庭木のせん定枝」はどうしたらよいですか?
A もえるごみとして出すか、せん定枝を破碎(チップ化)して

資源に活用する、緑のリサイクルをご活用ください。ただし、農業・造園業から出た枝は対象外です。

Q このほかに認められている焼却はありますか?
A 三九郎など風俗習慣上の焼却、宗教上の行事で行う焼却、キャンプファイアー、暖をとるためのたき火等が認められています。ごみの処分方法の相談、また、違法な野焼きを発見したときは次までご連絡ください。(市民環境部環境課 TEL 82・3131、または各総合支所生活環境係)

暮らし疑問 一問一答!

廃棄物の野外での焼却は処罰の対象です

近ごろ、家庭ごみを焼却しているという苦情が、毎日のように市役所に寄せられています。

具体的には、「ビニールや紙くずなどを燃やしたにおいが家中まで入ってくる」、「洗濯物を干せない」、「けむりでのが痛い」といった内容です。

燃やす人は、「面倒くさい」、「昔から燃やしてきたから」、「自分一人くらいなら影響はないだろう」など、簡単に考えてしまうことが多いようです。

家庭ごみの焼却は、ダイオキシンなどの有害物質を発生し、環境汚染や近隣の人への健康被害となる恐れがあります。

また、平成13年4月に改正された「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」では、家庭における小型焼却炉、ドラム缶、ブロック囲い、穴を掘る等によるごみの焼却はいっさい禁止となりました。違反すると5年以下の懲役、もしくは1,000万円以下の罰金、または両方が科せられる場合があります。決して行わないでください。

