

10月1日～31日
休日当番医

7日・日	小田切医院 [穂高]	83-6025
	ふじもり医院 [豊科]	72-2011
	山田医院 [豊科]	72-3207
	ちかぞえ歯科医院 [豊科]	88-7770
8日・祝	穂高病院 [穂高]	82-2474
	柏原クリニック [穂高]	82-7222
	前角整形外科医院 [穂高]	82-1478
	よこざわ歯科医院 [穂高]	82-2121
	塔の原内川医院 [明科]	81-2121
14日・日	高橋医院 [穂高]	82-2561
	木暮医院 [三郷]	77-2119
	林歯科医院 [明科]	62-2403
	追分クリニック [穂高]	82-2129
21日・日	須澤クリニック [穂高]	82-2993
	和田医院 [堀金]	72-2047
	矢島歯科医院 [豊科]	72-2163
	清沢医院 [穂高]	82-7600
28日・日	神谷小児科医院 [豊科]	72-5162
	土屋クリニック [豊科]	71-1811
	飯島歯科医院 [穂高]	82-0306

※変更になることがあります。ご利用前に医療情報案内(下記)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。

ご利用ください。休日・夜間緊急医案内サービス

☎ 0120・890・423

自動音声応答で緊急当番医をご案内します。
FAXでも情報が取り出せます。



覚えておきたい
安曇野の味
山ぶどうの葉寿司

昔から旧安曇村で作られていた名物料理です。

材料
米5合、合わせ酢(酢120cc、砂糖80g、食塩小さじ4杯、酒大さじ2杯)、塩マス、山ぶどうの葉適量

- 作り方**
- 1 塩マスは、3枚おろして1cm幅位に切る。
 - 2 山ぶどうの葉は、ぬれふきんで両面を拭いておく。
 - 3 炊きあがったご飯は、熱いうちに酢飯にする。
 - 4 山ぶどうの葉に酢飯をのせ、真ん中に塩マスを挟む。
 - 5 保存容器や箱に入れ、しばらく蒸し状態にする。

ポイント

酢飯は、普通の酢飯より、やや強めの酢飯にするのがコツ。

今月の料理人
中村 ウメさん

堀金烏川



数字で探る
私たちの健康

危ない！未成年の喫煙

タバコについて皆さんはどんなことを感じていますか？

「安曇野市健康づくりアンケート調査」で年代別の喫煙率を調べたところ、成人男性では30歳代57.6%、40歳代50%、50歳代41.1%と高く、女性では20歳代40歳代の喫煙率が10%前後という状況でした。また、高校生を対象にした調査では男子25.1%、女子14.5%という喫煙実態でした(グラフ参照)。

がんや心臓病、脳卒中、胃潰瘍、歯周病といった呼吸器以外の病気とも深く関係しています。また、未成年者に喫煙を開始した人ほど、これらの病気の危険性は高まるといわれています。市ではこうした現状をふまえ、未成年者の喫煙防止、公共の場や職場における禁煙・分煙の徹底などに取り組んでいきます。皆さんもぜひ、家庭や職場で禁煙・分煙に取り組んでください。

もえるごみの出し方の注意点は

「もえるごみ」の出し方よくある質問をまとめました。

Q 生ごみを出すとき、「水切り」がとて大切であると聞きました。なぜですか？

A 水分の多いごみは、焼却炉の温度が低くなり、炉に負荷がかかります。また、水切りが不十分だと、指定袋にたまった水が漏れて、ごみステーションを汚すことになりかねません。十分な水切りをお願いします。十

のを40秒以下に切って出さなければならぬのはなぜですか？

A 長い状態のままだと、焼却施設内でごみが詰まり、焼却に支障が起る恐れがあります。必ず40秒以下に切って出してください。

Q ビデオテープを出すとき、ゴムテープを張らないといけな理由は何ですか？

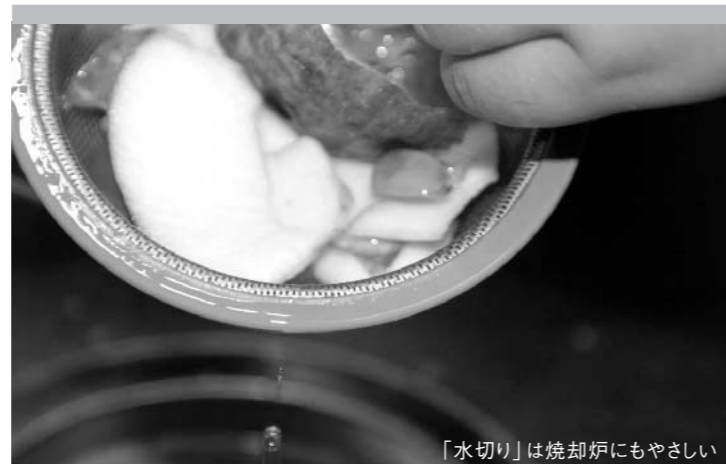
A テープが導火線となり、焼却炉以外でごみが燃焼し、火災の恐れがあるからです。必ずふ

たの部分をごみ専用フリーダイヤルなどで張って出してください。

Q 刈り取った草は出してもいいですか？

A 出すことができます。しばらく乾燥させた後、よく土を取り除き、指定袋に入れて出してください。

ごみの出し方についてのご相談は、左記までご連絡ください。
ごみ専用フリーダイヤル
☎0120・793・530、
または市民環境部環境課
(☎82・3131 FAX82・6622)、
各総合支所生活環境係まで。



「水切り」は焼却炉にもやさしい

暮らし疑問
一問一答！

市内の家庭から出されるごみの総量は、昨年度約2万トありました。その内、もえるごみの量は約1万3,000トで全体の65%を占めています。もえるごみを処理するのにかかる費用は、市民一人当たり約7,500円になります。

週2回、各地域から集められたもえるごみは、穂高クリーンセンターに運ばれ、ごみピットへ貯留されます。その後、定量のごみが焼却炉に投入され、約650℃の高熱で焼却されます。焼却の際に発生する余熱は「あづみ野ランド」の温水プールや施設内の暖房に使われています。最後に残った焼却灰は、中野市にある最終処分場へ埋め立てられます。

また、もえるごみに占める生ごみを利用した2つの実験が行われています。1つはメタンガスを生産して電気を供給する実験で、もう1つは、たい肥を生産する実験です。

生ごみ以外のもえるごみは、実験が進んでも、残念ながらリサイクルすることはできないのが現状です。混ぜればごみ、分ければ資源。ごみの分別を徹底し、もえるごみの減量にご協力ください。



余熱はあづみ野ランドの温水プールにも利用

もえるごみ処理費用は、市民一人当たり約7,500円