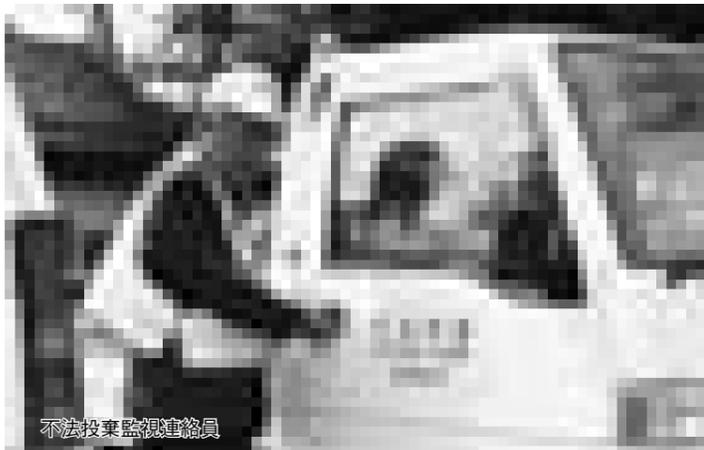


環境ナビ

市内を巡回し、不法投棄の早期発見などの取り組みを行う不法投棄監視連絡員の任命式が4月9日、穂高総合支所講堂で開かれました。この日は、再任10人、新規4人を合わせた合計14人の監視連絡員が各地域から選出され、平林市長から任命書を手渡されました。市長は「廃棄物が投棄されやすい個所の巡視活動を継続し、常習個所とならないよう、市と連携し業務にあたってほしい」とあいさつ。監視連絡員からは、各地域における不法投棄の実情について意見交換が行われ、式の最後には、身分証明書、腕章、車両ステッカー、パトロールベスト、帽子が手渡されました。監視連絡員の任期は平成22年3月までです。

地域でも目を光らせています



不法投棄監視連絡員

6月から
豊科リサイクルセンター内で
粗大ごみ・家電リサイクル品の
収集を始めます。

家庭で不要になった家電品・ベッド・たんす・布団・自転車・タイヤなどを有料で収集します。

収集日 毎月第4土曜日
時間 午前9時～11時30分
場所 豊科リサイクルセンター
料金 10^{kg}まで500円(税込み)
10^{kg}を超えた場合5^{kg}ごと250円(税込み)加算

※家電リサイクルによるテレビ・洗濯機・冷蔵庫・エアコンの引き取りもできます。リサイクル券は郵便局で購入する必要はありません。業者が用意します。ただし運搬費が別途必要となります。

数字で探る
私たちの健康

正しく測ろう、自分の血圧

健診などで血圧が高いと言われた経験はありませんか？
下のグラフからも分かる通り、血圧は年齢とともに高くなる傾向があります。また、血圧は、1日のうちでも、高くなったり低くなったり、絶えず変動しています。血圧の高い状態が続くことで、動脈硬化を促進し、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を引き起こすことがあります。
血圧の値は、私たちの健康状態を知る一つの指標になります。

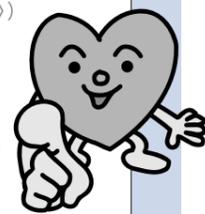
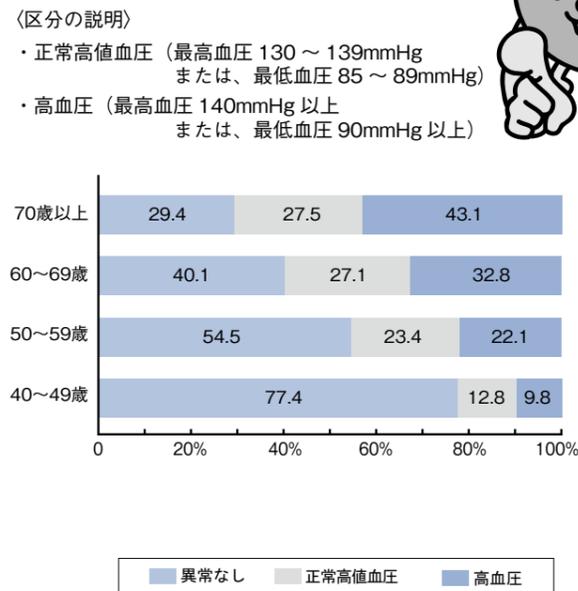
公共施設やご家庭などで、定期的に測定することをおすすめします。

【血圧の正しい測り方】

- セーターなどの厚手の衣服は、脱いでから測定しましょう。
- 背筋はのばしましょう。
- 腕帯の中心は、心臓と同じ高さにししましょう。
- しばらく安静にしてから測定しましょう。

年齢とともに高くなる傾向

(H19年度安曇野市基本健康診査結果〈血圧〉)



不法投棄の状況を教えてください！

Q 市内の不法投棄の現状について教えてください。
A 昨年度は前年度比で、件数は横ばいですが、回収した量は10^ト近く増加しています。また、一度に大量投棄されるなど、悪質化の傾向も見られます。
Q 不法投棄される場所やものに傾向はありますか？
A 一般的には、人目につきにくい道路、河川、山林などで多く発見されます。投棄されるものは、布団・毛布などの寝具や

ブリキなどの金物類、タイヤ、電気ポットや電子レンジなどの家電製品、自転車が多く見られます。
Q 不法投棄は、どんな問題を引き起こすのでしょうか？
A 景観の悪化ばかりでなく、廃棄物から有害物質が漏れ、環境破壊を引き起こすこともあります。また、回収するには多大な費用がかかります。
Q 事態を改善するため、私たちにできることはありますか？

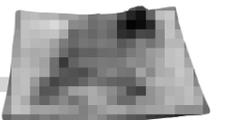
A 早期発見、対応による未然防止が最も有効です。山林に突然大きな穴が掘られていたり、不審な重機を発見した場合は、左記までご連絡ください。また、所有する空き地に死角を作らないために雑草を定期的刈ることや、自転車を盗まれ、乗り捨てられないようにするために施錠を念入りに行うことも有効な防止策となります。
☎0120-793-530
または、市民環境部環境課
(☎823131 ☎826622)
各総合支所生活環境係

6月1日～30日
休日当番医

	飯田医院	[穂高]	83-5061
1日・日	せき泌尿器科クリニック	[穂高]	82-0666
	丸山内科クリニック	[豊科]	72-6188
	飯田歯科医院	[豊科]	73-7618
8日・日	伊藤医院	[明科]	62-2051
	石田医院	[豊科]	72-2766
	池田医院	[三郷]	77-2055
	アルプス歯科クリニック	[三郷]	77-8901
15日・日	小田切医院	[穂高]	83-6025
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	安曇野形成皮膚クリニック	[豊科]	71-2345
	クリーン歯科クリニック	[豊科]	72-3398
22日・日	追分クリニック	[穂高]	82-2129
	百瀬医院	[穂高]	82-2205
	こうの内科循環器科	[豊科]	71-5881
	赤羽歯科医院	[三郷]	77-2114
29日・日	清沢医院	[穂高]	82-7600
	楢本内科医院	[豊科]	73-0616
	こばやし内科クリニック	[豊科]	71-1117
	天野歯科医院	[豊科]	73-4182

※変更になることがあります。ご利用前に委員情報案内(☎0120-890-423)を確認してください。

覚えておきたい
安曇野の味



焼き春巻き

8020(80歳で20本の自分の歯)のレシピです。油で揚げていないためとってもヘルシーです。

材料(8個分)

長ねぎ50^g(1本)、セロリ200^g(3本)、にんじん80^g(1/2本)、塩小さじ2/3、ツナの缶詰100^g、オイスターソース小さじ2、春巻きの皮8枚、サラダ油大さじ2、ブロッコリー適宜、(A、小麦粉大さじ1、水大さじ2)

作り方

- ①長ねぎは、5～6^{mm}位のうす切りにし、セロリ・にんじんは5～6^{mm}の千切りにする。これを合わせて塩を混ぜ、10分ほどおいて、しんなりしたら水気を絞る。
- ②ツナの缶詰は、汁気を切りオイスターソースであえ、①を合わせ8等分する。
- ③春巻きの皮の角を手前に置いて、②を乗せて包み、Aで巻き終わり止める。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下に入れて入れ、全体に焼き色がつくまで、中～弱火で焼く。
- ⑤半分は切って器に盛り付け、ゆでたブロッコリーを付け合わせてできあがり。

今月の料理人

田口 さな江さん

三郷明盛

