

環境ナビ

打ち水大作戦 2008

今年も一斉に打ち水をして、気温を2℃下げる取り組みが各地で行われます。

打ち水するのに、水道水はもったいない。雨水や風呂の残り湯を利用し、バケツやじょうろなどを使って行います。また、打ち水は、朝夕の涼しい時間に、ひなたよりも日陰や風通しのよい場所に広範囲に行くと効果的です。打ち水は誰でも簡単にできる環境活動です。各ご家庭や事業所・店舗はもちろん、期間中、屋外のいろいろな場所で行ってみませんか。

【作戦期間】

**7月22日（火）大暑～
8月23日（土）処暑**



雨水の有効利用を！ ～補助制度の紹介～

市では、雨水を有効利用するために設置する雨水貯留施設に対して補助金を交付します。

- ◇補助率2分の1以内。ただし、
 - ・容量100ℓ以上500ℓ未満は1基2万5,000円が限度額
 - ・容量500ℓ以上は1基5万円が限度額
- ・合併浄化槽から転用するもの1基5万円が限度額

◇詳しくは右記へお問い合わせください。



夏の省エネ対策してますか

7月から9月はエネルギーの需要が高い季節です。この季節に私たちができる省エネ対策を紹介します。

Q 冷房の使い方できる省エネは？

A 夏は28℃に温度設定し、扇風機を使って冷気を循環させるのがおすす。消費電力が少なく快適に過ごせます。また、ファインターの清掃や室外機を日陰に設置することも効果的です。

Q エアコンを買うときの注意

点は何ですか。

A 取り付ける部屋の広さにあった機種を選びましょう。また、カタログなどに表示されているCOP値（消費電力1キロワットあたりの冷房能力）が高い機種ほど省エネ効果が高くなります。

Q 冷蔵庫の使用も増えますが、工夫はありますか。

A 食品を詰め込みすぎず整理整頓することや、開閉をすばやくするなど効果的です。

Q このほかにはどんな省エネ

対策がありますか。

A 夏の外出時、自動車のエアコンを過度に使用しないこと。人待ちや、ちよとした買い物でのアイドリングを止め、近くの場合は自転車を使用することなどが有効です。

また、アサガオなど、つる科の植物で窓際を覆うことや、打ち水をすることで「涼」が演出できます。

☎0120・793・530

または、市民環境部環境課
(☎82・3131 ☎82・6622)
各総合支所生活環境係

数字で探る 私たちの健康

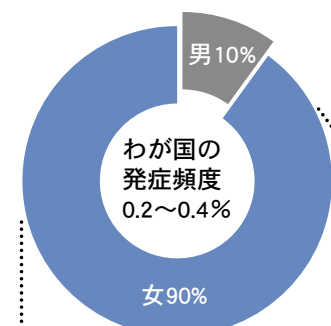
先天性股関節脱臼の予防

先天性股関節脱臼とは、股関節がずれるか、または、はずれてしまう病気です。「先天性」とは言うものの、生後、成長の過程で発症することが多く、女の子に多い病気とされています。生後まもない赤ちゃんは、膝を曲げて、股を中心にM字形に足を開きます。このスタイルが赤ちゃんにとって自然な姿勢です。おむつをあてる時や抱っこをする時に赤ちゃんの股の動きが長時間制限される状態になってい

ないか注意してください。

最近よく見かけるベビースリングは、お母さんに密着できるので赤ちゃんは安心できます。しかし、赤ちゃんの足が無理に閉じた状態が続くなど、長時間足の自由運動を制限した抱き方をすると、股関節脱臼を誘発する恐れがあります。ベビースリングを使用する際は、股を開かせる「基本抱き」にするよう心がけてください。

股関節脱臼の発症頻度と脱臼側の比率



「基本抱き」

股関節脱臼側の比率



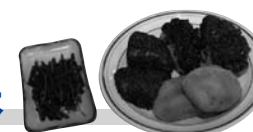
日本小児整形外科学会名誉会員
千曲中央病院外科 山田順亮医師出展資料より作成

8月1日～31日 休日当番医

3日・日	古川整形外科医院	〔穂高〕	82・8880
	長瀬内科医院	〔豊科〕	72・7286
	池田医院	〔三郷〕	77・2055
	市川歯科医院	〔豊科〕	72・2116
10日・日	塔の原内川医院	〔明科〕	81・2121
	石田医院	〔豊科〕	72・2766
	和田医院	〔堀金〕	72・2047
	上月歯科医院	〔穂高〕	82・7530
14日・木 ・盆休	追分クリニック	〔穂高〕	82・2129
	須澤クリニック	〔穂高〕	82・2993
	赤津整形外科クリニック	〔三郷〕	76・3133
	布山歯科医院	〔三郷〕	77・6388
15日・金 ・盆休	穂高病院	〔穂高〕	82・2474
	中田医院	〔穂高〕	82・2339
	丸山内科クリニック	〔豊科〕	72・6188
	佐野歯科クリニック	〔穂高〕	82・2073
16日・土 ・盆休	穂高ハートクリニック	〔穂高〕	50・6731
	信濃内科循環器科医院	〔穂高〕	82・7722
	こばやし内科クリニック	〔豊科〕	71・1117
	松村歯科医院	〔明科〕	62・2048
17日・日	宮澤医院	〔明科〕	62・2052
	ふじもり医院	〔豊科〕	72・2011
	たかはしクリニック	〔三郷〕	77・7880
	よこざわ歯科医院	〔穂高〕	82・2121
24日・日	やざき診療所	〔明科〕	62・2360
	高橋医院	〔穂高〕	82・2561
	米倉医院	〔堀金〕	72・2354
	大谷歯科医院	〔豊科〕	72・8858
31日・日	清沢医院	〔穂高〕	82・7600
	せき泌尿器科クリニック	〔穂高〕	82・0666
	中島整形外科	〔豊科〕	72・3543
	ざとう歯科医院	〔穂高〕	81・5155

※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。

覚えておきたい 安曇野の味



おはぎとキャラぶき

簡単につくれる「おはぎ」をおやつにどうぞ。付け合わせに「キャラぶき」もおすすめです

おはぎの材料(8個分)と作り方

もち米2合、水180cc、すりごま・きな粉・あんこ適量

- ①:もち米をといで2時間以上、水に浸した後、ざるに上げる。水180ccとあわせてミキサーでつぶがなくなるまでまわす。
- ②:電子レンジで使えるふた付の容器に移し、10分ほど加熱した後、適当な大きさに丸める。すりごま・きな粉・あんこなどをからめて出来上がり。

キャラぶきの材料と作り方

山ぶき3^{キログラム}、塩適量、A(さとう700^{グラム}、みりん230cc、酢230cc、しょうゆ400cc)

- ①:山ぶきを水洗いし、塩で板ずりにした後、5^{センチ}くらいに切って軽く下ゆでする。
- ②:なべに①とAを入れ、ふたをして弱火で煮る。(時々まぜる)いったん火を止め、休ませて、数回繰り返す。汁が無くなってきたら出来上がり。酢入りなので日持ちします。

今月の料理人
のりこ
沖 詔子さん
明科七貴

