

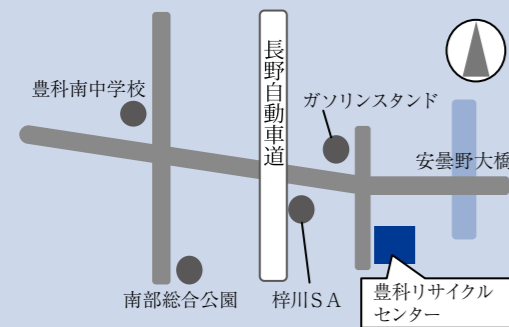
環境ナビ

不要の自転車をお譲りください、 自転車のリサイクル

使用可能で不要となった自転車をご家庭にありましたら、豊科リサイクルセンターのリサイクル工房へお譲りください。市では、リユース(Reuse)の取り組みとして、自転車の修理、再生を行い希望者に販売しています。ただし、傷みがひどく再生に向かない自転車は受け入れできませんのでご了承ください。

場所 豊科リサイクルセンター

日時 毎月第4土・日曜日 9:00～15:00



リサイクル自転車の販売をします

自転車整備士により修理、再生された自転車の販売を下記の日程で行います。販売は抽選により行います。

場所 豊科リサイクルセンター

日時 11月16日(日) 受付 9:30～

抽選 10:00～(30分程度で終了します)

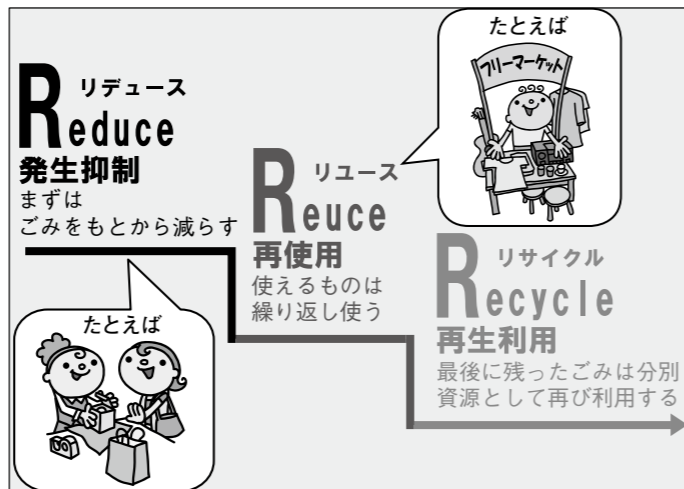
費用 落札代金のほかに、防犯登録料500円とTSマーク料金(賠償責任保険付)1,000円が別途必要になります。

美しい安曇野は私たちの誇り

11/9(日)

市内一斉清掃日です

ごみ拾いは、誰にでもできる身近なボランティアです。作業時間は、おおむね朝方の1時間程度を予定しています。身近な地域、自治会、企業、ボランティア団体などが行う美化活動にご参加ください。



もともと減らすことから始めよう。

今まで、ごみの減量をするときは、分別などによるリサイクルが中心でしたが、現在では、「3R」という活動が広がっています。

Q 3Rってなんですか？

A ごみを3つのRで減らす取り組みです。まずは、ごみの出る量を減らすリデュース(Reduce)から始めます。次に、一度使ったものを繰り返し使う、リユース(Reuse)です。そして最後に、使い終わったものを

もう一度資源にもどして製品にするリサイクル(Recycle)。

Q それぞれのアルファベットの頭をとって「3R」と呼びます。

A リデュースって具体的にどんなことですか？

A ごみになりそうなものの利用を減らすことです。例えば、過剰に包装された商品は買わない、また、買物にマイバックを使えばレジ袋が不要となり、ごみの減量につながります。

Q リユースはどんなこと？

A ペットボトルなどに飲み物を入れて繰り返し使ったり、フリーマーケットなどで中古の洋服やおもちゃを購入したりと「モノを大切に使う」ことです。

まずは、ごみをもとから減らすことから始めてみませんか。

問 0120-7933-5330

総 市民環境部環境課 (TEL: 82-3131 FAX: 82-6622)

または各総合支所生活環境係

数字で探る 私たちの健康

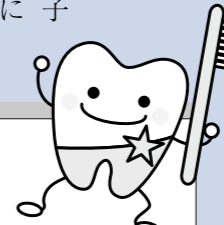
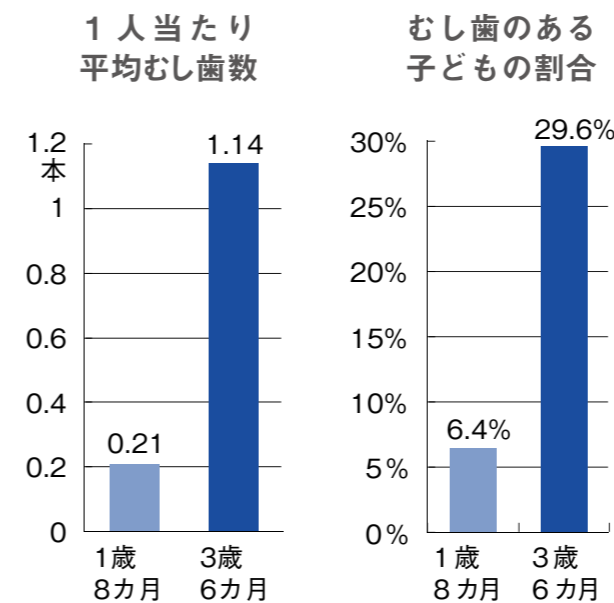
むし歯予防に2歳児歯科検診を

市では本年度、低年齢から発症するむし歯を予防するために、2歳児を対象にした歯科検診とフッ化物塗布を始めました。乳歯の役割は永久歯に比べて短期間ですが、良い永久歯と良い歯ならびを手に入れることや、しっかりとめたり、正しく発音できる口を育てたりすることなど大切な役目になっていきます。昨年度実施した1歳8カ月検診と3歳6カ月検診の結果を比較すると、一人当たりの平均むし歯数と、むし歯のある子どもの割合(図1)は4～5倍に増加しているのが分かります。

増加しているのが分かります。むし歯は自然には治りません。歯こうを取り除ける歯みがき、甘いものを摂りすぎない食生活、歯を強くするフッ化物の応用など、予防対策を上手に組み合わせると効果があげましょう。後期の2歳児歯科検診は12月3日(水)と11日(木)に行います。該当者には通知を送付してありますのでお申し込みください。

図1

H19年度 幼児健診時の歯科検診結果



11月1日～30日 休日当番医

| | |
|---------------|---|
| 2日・日 | 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 こうの内科循環器科 [豊科] 71-5881 山本歯科クリニック [穂高] 84-0004 |
| 3日・月 (祝日) | 追分クリニック [穂高] 82-2129 百瀬医院 [穂高] 82-2205 赤津整形外科クリニック [三郷] 76-3133 中島歯科医院 [豊科] 73-5701 宮澤医院 [明科] 62-2052 高橋医院 [穂高] 82-2561 米倉医院 [堀金] 72-2354 布山歯科医院 [三郷] 77-6388 やざき診療所 [明科] 62-2360 |
| 9日・日 | せき泌尿器科クリニック [穂高] 82-0666 安曇野形成皮膚クリニック [豊科] 71-2345 ヒカリ歯科医院 [穂高] 82-8171 |
| 16日・日 | 塔の原内川医院 [明科] 81-2121 須澤クリニック [穂高] 82-2993 (祝日) ことばやし内科クリニック [豊科] 71-1117 矢島歯科医院 [豊科] 72-2163 |
| 24日・月 (振替) | 飯田医院 [穂高] 83-5061 柏原クリニック [穂高] 82-7222 池田医院 [三郷] 77-2055 よこざわ歯科医院 [穂高] 82-2121 清沢医院 [穂高] 82-7600 |
| 30日・日 | 榎本内科医院 [豊科] 73-0616 木暮医院 [三郷] 77-2119 ちかそえ歯科医院 [豊科] 88-7770 |

※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)を確認してください。

覚えておきたい 安曇野の味



しょうがチャーハン

しょうがを使ったシンプルチャーハン。こんがりときばしいしょうゆ味が食欲をそそります。

材料 (4人分)

ご飯4カップ、卵2個、しょうが70g²、あさつき3本、糸唐辛子少々、調味料 [A しょうゆ少々、塩少々]、[B 塩小さじ1/2、うまみ調味料少々、しょうゆ小さじ1～2]、ごま油大さじ2、酒大さじ2

作り方

- 卵を割りほぐし、Aを入れ、1枚の薄焼き卵をつくる。中心から放射状に8等分の切り込みをいれておく。
- しょうがを細かくみじん切りにする。あさつきは小口切りにする。
- 中華鍋にごま油を入れ中火～弱火でしょうがをいためる。香りが出たらご飯を加え、強火で切るようにいためる。Bで味付けをして、鍋のふちから酒をまわし入れさらにいためる。
- チャーハンを器に盛り付ける。薄焼き卵を帽子のようにのせ、中心から外に開いたら完成。

今月の料理人

臼井 章子さん

三郷明盛

