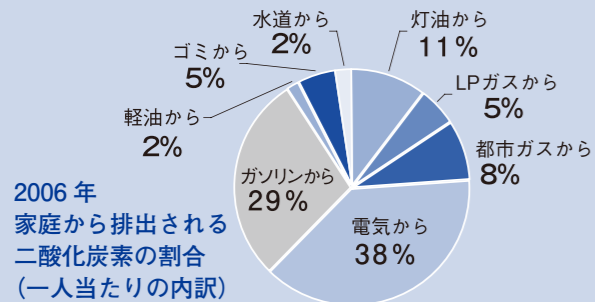


## 環境ナビ

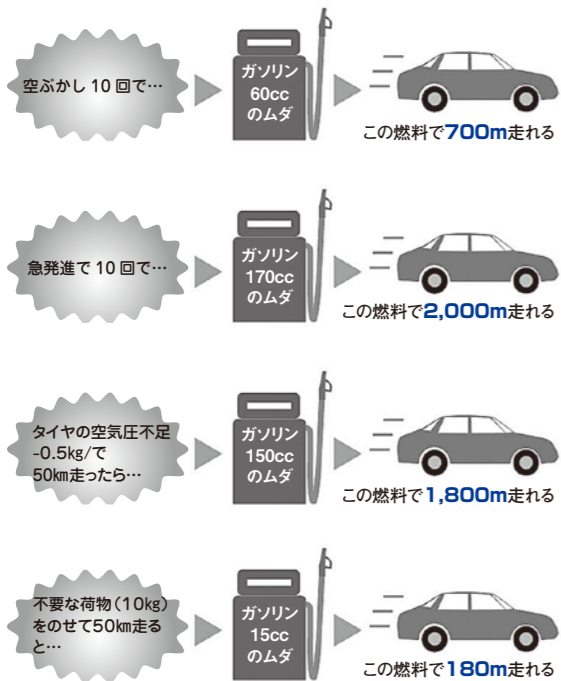
### やさしい発進 エコドライブのすすめ



家庭から出る二酸化炭素の割合を見ると、電気に次ぐ2位がガソリンで、約30%を占めています。つまり、二酸化炭素の削減にはエコドライブが有効です。エコドライブの「エコ」には、エコロジー（環境）とエコノミー（経済・節約）という2つの意味が込められています。環境にやさしく無駄の少ない運転、エコドライブをおすすめします。

### 無駄をなくしてエコドライブ

2000ccオートマチック乗用車の燃費(10・15モード=11.7km/ℓ)の場合



このほかにも、エンジンブレーキを使うことや加速・減速の少ない運転を心がけること、寒い時期の暖機運転を必要最小限にすることなどがエコドライブにつながります。

(イラスト、出展：全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト <http://www.jccca.org/> より)



### アイドリングストップでCO<sub>2</sub>を減らそう

アイドリングストップ運動はクルマが走っていない間はエンジンを止め、無駄に燃料を消費しない取り込みです。CO<sub>2</sub>の排出量が減り、地球温暖化防止に効果的といえます。

**Q** どんなときに行うの？

**A** 長い信号待ちや渋滞の時、買い物などでクルマを離れる時、や荷物の積み降ろしをする時、車内で休憩する時などです。5秒以上アイドリングをする場合は、エンジンを止めた方が省

エネになると言われています。

**Q** 短時間でも省エネ効果はあるの？

**A** クルマ1台が1日に10分間のアイドリングストップを実行すると、約0・13ℓのガソリンが節約でき、約47ℓのガソリンが節約され、1ℓ130円で計算すると6、110円もお得になります。CO<sub>2</sub>は1年間で約109ℓ削減できます。(県公式ウェブサイトで)

**Q** バッテリーは大丈夫？

**A** バッテリー性能が向上しているため、日常の運転程度でしたら問題ありません。

**Q** エンジンの再始動で排ガスは増えないの？

**A** 再始動による排出ガスはごく微少で、環境に影響を与えるほど増加しないと言われています。(日本自動車工業会資料)

☎ 0120-793-530  
 総市環境部環境課  
 (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

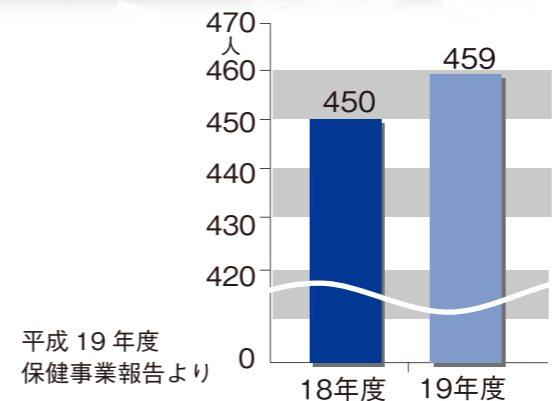
### 赤ちゃんとの触れ合い、コミュニケーションの方法はいろいろありますが、その一つにベビーマッサージがあります。赤ちゃんは一番身近にいる大好きなお母さんやお父さんに優しく触れられることで、安らいだ気持ちになります。また、お母さんやお父さんに触れるという刺激が赤ちゃんの心と身体の発育に良い影響を与えるとされています。ベビーマッサージを続けていくうちに、どんなふ

### 赤ちゃんとの触れ合い、コミュニケーションの方法はいろいろありますが、その一つにベビーマッサージがあります。赤ちゃんは一番身近にいる大好きなお母さんやお父さんに優しく触れられることで、安らいだ気持ちになります。また、お母さんやお父さんに触れるという刺激が赤ちゃんの心と身体の発育に良い影響を与えるとされています。ベビーマッサージを続けていくうちに、どんなふうになると赤ちゃんが喜ぶのかわかり、お母さんの気持ちにもゆとりが出てきます。そして育児への自信につながります。

市の育児教室(2・3カ月児)では、赤ちゃんとの遊び方、あやし方とともにベビーマッサージの講習会を行っています。これは赤ちゃんとお母さんやお父さんが実際に体験できる内容となっています。対象のご家庭には通知をお届けしますので、ぜひご参加ください。

## 赤ちゃんとのスキンシップを

### 育児教室(2~3カ月児)参加者の推移



## 12月1日~31日 休日当番医

7日・日	堀内医院 [穂高] 82-3324
	根津内科医院 [穂高] 82-8382
	土屋クリニック [豊科] 71-1811
	高橋喜博歯科医院 [堀金] 73-3771
14日・日	小田切医院 [穂高] 83-6025
	高橋医院 [穂高] 82-2561
	中豊医院 [三郷] 77-2130
	山田歯科医院 [豊科] 73-7575
21日・日	平林医院 [明科] 62-2227
	前角整形外科医院 [穂高] 82-1478
	山田医院 [豊科] 72-3207
	佐野歯科クリニック [穂高] 82-2073
23日・日 祝日	伊藤医院 [明科] 62-2051
	神谷小児科医院 [豊科] 72-5162
	和田医院 [堀金] 72-2047
	山本歯科医院 [豊科] 72-5748
28日・日	清沢医院 [穂高] 82-7600
	長瀬内科医院 [豊科] 72-7286
	白木医院 [三郷] 77-2134
	ヒカリ歯科医院 [穂高] 82-8171
29日・月 歳末	丸山歯科医院 [豊科] 72-2202
30日・火 歳末	アルプス歯科クリニック [三郷] 77-8901
	古川医院 [穂高] 82-4385
	石田医院 [豊科] 72-2766
31日・水 歳末	丸山内科クリニック [豊科] 72-6188
	林歯科医院 [明科] 62-2403
	みずほ歯科医院 [三郷] 77-7111

※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



#### ゴーヤの佃煮

ゴーヤがたくさん収穫できたときにまとめて作っておくと便利。苦味も少なく食べやすい一品です。

#### ●材料

ゴーヤ 大5本(2キ。ぐらい)、調味料[A砂糖300g、みりん50cc、しょう油150cc]、けずりぶし1つかみ、炒りゴマ少々

#### ●作り方

- ①: ゴーヤは縦半分に切ってから種をスプーンで取り除き5ミリ幅に切る。
- ②: ①を熱湯に入れさっとゆでてからザルにあげ、水気をしっかりときる。
- ③: 鍋に②と調味料Aを入れ水気がなくなるまで煮る。
- ④: 煮詰まってきたらけずりぶしを入れ混ぜ合わせる。仕上げに炒りゴマを加え混ぜ合わせれば完成です。

今月の料理人

竹内 陽子さん

豊科真々部

