



ばかし作り講習会のようなす



大人気！子ども服のリユース販売



アクリルたわし作成のようす。「結構、汚れが落ちますよ」。

**暮** らしに身近な環境問題について学び、環境にやさしい活動を消費者の立場で実践している市消費者の会を紹介します。

―身近なことから始めませんか。

消費者の会では、家庭から出される生ごみを減らすために、ボカシを作って配布しているほか、子ども服のリユース、マイバックの利用、洗剤を使わなくても汚れ落ちが期待できる、アクリル毛糸で編んだ「たわし」の普及活動など

に取り組んでいます。また、市からの委託を受けて、廃食用油から石けんを作り、希望者に販売しています。

会員の皆さんは、こうした活動を通じて、会員一人ひとりが、限りある資源を無駄にしない意識を高めること、そして、市民の皆さんが環境に対する意識を高めるきっかけになればという願いを持って活動しているそうです。

―メンバー募集中！

環境活動やリサイクル活動に理解のある人、興味のある人など、会員の皆さんと一緒に活動してみませんか。消費者の会では会員を随時募集しています。お申し込みは左記へお電話ください。

各総合支所地域支援課  
生活環境係または  
環境課廃棄物対策担当

TEL 82・3131 FAX 82・6622

環境ナビ

廃食用油から石けん ―安曇野市消費者の会―



集められた廃食用油から石けん(左)ができます。



出来あがった石けん

**断** 酒会とは、アルコール依存症に悩む人たちがお互いに理解し合い、支え合うことにより問題を解決していく集まりです。アルコール依存症は、自分一人でお酒を止めようと思ってもなかなか止められません。そんな時に助けてくれるのが断酒会の仲間です。

―自分自身を率直に語り、仲間の話を聴く。

断酒会では、はじめに皆で断酒の誓いを斉唱します。その後、一人ひとりが体験談を話します。酒害体験を掘り起こし、話をするこ

とで自分自身を振り返り、自分を素直に見つめ直すことができます。参加者のAさんは、「1週間分の荷物をここに降ろしに来る」自身の心境を例えます。酒で失敗し続けてきた体験談を話すことで、自分を見つめ直すことができ、次の1週間のための1日になっているそうです。

また、Bさんは、体が思うように動かなかつたり、これからのことを考え不安でたまらなかつたりした時、ここに参加することで、不安が少し軽くなると話します。依存症の家族を持つDさんは、

初めて参加した時、同じ境遇の人が大勢いることを知りました。「悩みを打ち明けることで、対応の仕方を教えていただいた」としみじみ話します。

保健師から一言  
アルコール依存症は、酒を飲む人なら男女を問わず誰でもかかる可能性のある、ごく普通の病気です。ご相談は、各保健センターの保健師に声を掛けてください。お話を伺い、必要な場合は専門の医療機関または相談機関を紹介します。

健康推進課  
TEL 81・0726 FAX 81・0703

断酒の誓い

10周年を迎えた「あずみ野断酒会」



あずみ野断酒会のご案内

- 開催日時 毎週水曜日 午後7時～9時
- 開催場所 豊科公民館2階和室  
お気軽にお出掛けください。  
お問い合わせは健康推進課または各保健センターへ

松本保健福祉事務所の依存症相談

- 開催日時 (予約制) 毎月第1金曜日 午後1時30分～
- 開催場所 松本合同庁舎1階 松本保健福祉事務所  
松本保健福祉事務所 (保健師)  
TEL 40・1938

**廃食用油の回収**  
～冬期休業のお知らせ～  
11/1～22.3/31

家庭から出される廃食用油を利用してBDF(バイオディーゼル燃料)を精製する事業は、11月から平成22年3月末までの間、休業となりますのでご了承ください。この間の廃食用油は、布切れなどに浸みこませて、「もえるごみ」で出してください。

**緑のリサイクル事業**  
～冬期休業のお知らせ～  
12/1～22.3/31

家庭から出た庭木のせん定枝をチップ化する「緑のリサイクル事業」は、12月から平成22年3月末までの間、休業となりますのでご了承ください。

11月 安曇野の味 おすすめレシピ

さといも 里芋のスキムコロッケ

コロッケと言えばジャガイモが定番ですが、地元でとれた里芋とスキムミルクを使ったもちりコロッケはいかがでしょう。

小林 方枝さん (穂高有明)

- 材料(4人分)  
里芋 400g<sup>ア</sup> ごぼう 150g<sup>ア</sup> ニンジン 100g<sup>ア</sup> とりひき肉 150g<sup>ア</sup> スキムミルク大さじ5 ゴマ油適宜 A[かつお節3g<sup>ア</sup> しょうゆ 酒 砂糖各大さじ1.5 塩少々] Bフライ用衣[薄力粉 卵 バン粉 揚げ油適宜]
- 作り方  
①: 里芋は皮のまま柔らかくゆで、粗熱が取れたら皮をむきつぶす。  
②: ごぼうは小さなささがきにして、水に放し、ニンジンも同じくらいに切る。  
③: フライパンにゴマ油を熱し、とりひき肉をバラバラに炒め、水気を切った②を加え、Aをまわし入れ、ごぼうが柔らかくなるまで4分くらい蒸し煮し、汁気をとばす。  
④: ①に③とスキムミルクを加え、ボール状に丸めて、フライ用衣をつけ、中温できつね色に揚げる。  
⑤: 皿に野菜など添えて盛り付ければ出来上がり。