

# 暮らしの豆知識

## 決め手は合言葉

—家族のきずなで振り込め詐欺被害から身を守ろう—

県警察では、夏の帰省シーズンに合わせて「家族のきずな あいことばキャンペーン」を行います。振り込め詐欺の場合、日ごろから家族で連絡を取り合っていれば、被害を防げたと思われる事例が数多く見受けられます。7月、8月は、夏休みシーズンで帰省や盆行事など、家族の集まりや人の交流が盛んな時期といえます。振り込め詐欺は決して人ごとではありません。日ごろから振り込め詐欺を家族の間で話題にして、合言葉を設定するなど、犯人グループから電話が掛かってきた場合の対応を考えておきましょう。

### 大切なポイント

- ①：お金が必要なら必ず本人に手渡す。
- ②：振り込む場合でも、他人の口座でなく、子ども本人の口座に振り込む。
- ③：合言葉を決めておく。など



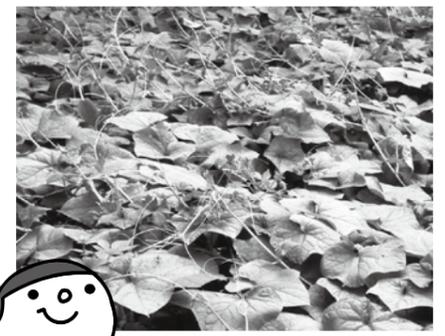
- お母さんの名前を言ってみて!
- ペットの名前を言ってみて!
- 今の住所を言ってみて!
- ※子どもが実家から離れて暮らして、名簿が実家のままになっている場合が多いため
- 車の車種を言ってみて!

実際に合言葉を使って振り込め詐欺を撃退した事例です。

関係生活環境課交通防犯係 (TEL82・3131 FAX82・6622) または安曇野警察署 (TEL72・0110)

## 環境のはなし

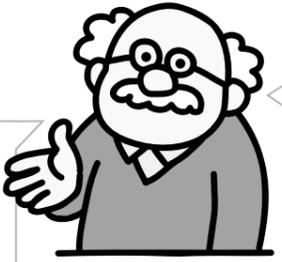
### 生態系に悪影響を及ぼす アレチウリとオオキンケイギクの 駆除にご協力を



アレチウリ 写真：環境省提供



ずいぶん茂っているよ。



↑これはアレチウリといって、河川敷などで繁殖し、ほかの植物に覆いかぶさって枯らしてしまう有害な外来植物なんじゃ。昔から、その場所にあった植物が枯れて、アレチウリばかりになってしまうと、そこに生息していた昆虫や動物などにも悪い影響が出たり、その場所の豊かな生態系が失われてしまうことが考えられるんじゃよ。

外来生物とは、もともとその地域に生息していなかったのに、人間の活動によって外国から入ってきた生物のことです。このうち、人の生命や身体、生態系、農林水産業などに被害を与える侵略的な外来生物を「特定外来生物」といいます。これは、栽培や販売、種子や生きたままでの運搬などが法律で禁止されています。

バランスのとれた、豊かな安曇野の自然環境を守るために、アレチウリやオオキンケイギクなどの駆除にご協力ください。

↓これはオオキンケイギクといって、緑化や観賞用として各地で多用されたんじゃ。しかし繁殖力が強く、在来種の存在を脅かすなど悪影響が大きいので特定外来生物に指定されたのだ。いまでも、道端や河川敷、高速道の土手などで野生化しているんじゃ。花は黄橙色で5~7センチ。開花期は5~7月でコスモスの花に似ているぞ。



オオキンケイギク 写真：環境保全研究所提供



この花が外来生物なの？

## 健康づくり

## 応援団

健康づくりに活躍している市民の皆さんや市の取り組みを毎月ご紹介いたします。若いうちに好きなことを見つけて

尾日向玲子さん (堀金烏川66) はスキーが趣味で、スキーシーズンに向けて夏場でも体力づくりに余念がありません。

### 1いつから始めましたか

20歳のころ山岳会に入ったのがきっかけです。結婚後、主人も趣味が同じだったので家族ぐるみで続けてきました。

### 1どんなところが楽しいですか

雄大な自然の中に溶け込み、そこから勇気と癒やしをもらえること



▲スキーをしている尾日向さん

若いうちに好きなことを見つけ生涯やりとおすことが大切だと思います。

### 1最後にひと言

日ごろから、近くで山登りなどを行い、運動を欠かさないといいです。心掛けていることはありませんか

関係健康推進課堀金保健センター (TEL73・5770 FAX73・5775)

## cqbK 健康はバランスのよい食事から 私のおすすめレシピ④



市食生活改善推進協議会の料理教室で教えていただいたおすすめレシピをご紹介します。

おこげが香ばしくてたまらない〜  
チーズとの相性がバッチリ!



写真は1人分：エネルギー 386kcal

## ピーマンときのごDEごはんピザ

◎今月の素材：ピーマン  
ピーマンはビタミンCが多く含まれ、免疫力を高め、風邪やがんを予防する働きがあります。また、カロテンも多く含まれ、動脈硬化予防になります。赤ピーマンは緑や黄色のピーマンに比べ、カロテン、ビタミンCが多く含まれます。

材料(4人分)	
ご飯	400g
ピーマン	1/2個
えのき茸	100g
しめじ	100g
パプリカ	1/4個
みそ	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ3
とろけるチーズ	100g
ツナ缶	小1/2個

### 作り方

- 《作り方》
- ①：えのき茸、しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐして切る。
  - ②：ピーマン、パプリカは、種を除いて輪切りにする。
  - ③：温かいご飯をボールの中に入れ、めん棒などでつぶす。(めん棒を水でぬらすと米粒がつきにくい)
  - ④：鉄板にクッキングシートを敷いて③を丸く、薄くのばす。
  - ⑤：みそ、マヨネーズを合わせて④の表面に塗る。
  - ⑥：⑤の上に①②とツナをのせる。
  - ⑦：⑥を200℃のオーブンで約10分焼く。焼きあがった上にチーズをのせれば完成。
- 食べやすく切り分け、好みて七味唐辛子をかけて食べる。