



みんなで野菜づくり
とても気分がいいですよ



明科会場では、参加者・相談員・スタッフ全員で畑仕事をしています。収穫祭が楽しみです。(参加者の声)

明科保健センター会場	
回数・時間	毎月3回(水) 9:30～15:00
内容	野菜作り・調理実習・季節の行事・手工芸・茶話会など
圃明科保健センター	TEL81・2251 FAX81・2943
三郷保健センター会場	
回数・時間	毎月1～2回 13:30～15:30
内容	手工芸・調理実習・軽スポーツ・季節の行事・外出・茶話会など
圃三郷保健センター	TEL77・9111 FAX77・9113

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します。

交流、社会参加の場
～精神デイケアを紹介します～

精神デイケアは、心の病を持っている皆さんが集い、さまざまな体験や交流、社会参加の場として開かれています。

参加者の皆さんにとって憩いの場でもあるデイケアは、次の市内2会場で行われています。

和紙を染色してバックを作りました。デイケアは、いろいろな体験ができて充実した時間になっています。(参加者の声)

元気ですか!



和紙を染色してバックを作りました。デイケアは、いろいろな体験ができて充実した時間になっています。(参加者の声)

悪質商法 のはなし



イラクディナール紙幣

イラク通貨「ディナール」の取引に要注意!

高齢者や過去に未公開株などの投資トラブルにあった消費者をねらって、業者が「イラクの通貨『ディナール』を今買えば、将来、円に両替したときに儲かる」と電話やダイレクトメールなどの方法で勧誘する投資トラブルが全国で急増しています。



実際にあった事例

始めにA社から「イラクの通貨、ディナールを持っていないか」と電話がありました。次にB社から「手軽にハイリターンが期待できるイラクディナール」など書かれたダイレクトメールが届きました。そして再びA社から「買値の40倍で買い取る」と電話があったので転売しようと思い、B社から2万5,000ディナール札を1枚10万円で4枚買いました。しかし、「買値の40倍の1,600万円を届ける」と言ったA社は「担当者が現金を持ち逃げした」などと言って、結局買い取ってくれませんでした。(80歳代男性)

- 問題点1 本年6月時点では2千円弱とされている2万5,000ディナール札1枚を、事例の業者は10万円という暴利で販売していました。
 - 問題点2 現在、日本の銀行ではディナールの取り扱いはありません。国内でディナールを日本円にすることは極めて困難です。心配なときは、早めに下記へご相談ください。
- 岡穂高総合支所内生活環境課消費生活係 (TEL82・3131 FAX82・6622) または松本消費生活センター (TEL35・1556)

cqbk 健康はバランスのよい食事から 私のおすすめレシピ⑤

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。



写真は1人分(2個):エネルギー 126kcal

寒晒(かんざらし)で もちもちチーズパン

◎今月の素材:白玉粉
白玉粉は、もち米を粉にひき、よく水でさらして乾燥させたものです。寒晒(かんざらし)ともいわれます。もちもちとした食感が特徴です。お米と同じように、白玉粉は炭水化物が多く、脂質が少ない食品です。

材料(20個分)

白玉粉	180g
牛乳	210g
油	大さじ1と2/3弱
塩	小さじ1/5
粉チーズ	60g

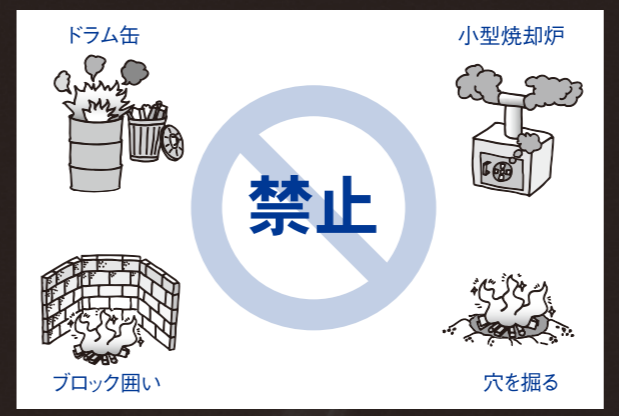
作り方

《作り方》

- ① 白玉粉と塩を混ぜておく。牛乳を少しずつ加えよく混ぜ合わせる。
- ② ①がある程度やわらかくなったら粉チーズを加え、さらによく混ぜる。
- ③ ②に油を加えよく混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまで練る。
- ④ ③をピンポン玉くらいに丸める。(1個当たり20gくらい)
- ⑤ 鉄板にオーブンシートを敷き、④を手の平で軽くつぶし間隔をあけながら並べる。170℃で余熱したオーブンで約10分間焼いたら完成。

警告

ごみの野焼きは犯罪です。



家庭ごみの小型焼却炉、ドラム缶、ブロック囲い、穴を掘るなどによる焼却は、ダイオキシンなどの有害物質を発生させ、環境汚染や近隣の人への健康被害となる恐れがあります。「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」では、一部例外を除き野焼きは禁止されています。違反すると5年以下の懲役、もしくは1千万円以下の罰金、または両方が科せられる場合がありますので、絶対に行わないでください。

例外的に認められている行為

- ① 三九郎・どんど焼き・塔婆供養など、風俗習慣上や宗教上の行事を行うために必要な焼却。
- ② 土手焼き・あぜ焼き・下枝の焼却など、農業・林業を営む上で通常行われる焼却。
- ③ 焚き火・落ち葉の焼却・キャンプファイヤー・風呂焚き・まきストーブなど、日常生活を営む上で通常行われる焼却で軽微なもの。

ただし、例外的に認められている焼却であっても、まわりの住民が迷惑を受けるような場合は、焼却の方法に対して指導することがあります。

煙に対する感じ方は、人によって違いますので、ご近所迷惑にならないよう、風向き・燃やす量・時間などに十分注意してください。

岡穂高総合支所内廃棄物対策課
(TEL82・3131 FAX82・6622)
または各総合支所内地域支援課