



なが〜く、大切に乘ってね！
自転車のリサイクル

●販売します

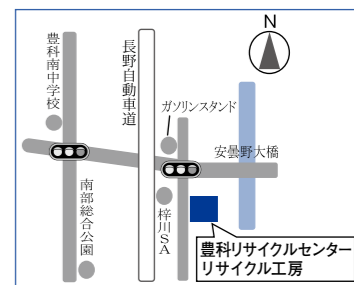
自転車整備士により修理、再生された自転車の販売を下記の日程で行います。約70台を予定していますが、販売は抽選により行います。販売される自転車は新品ではありませんので、趣旨をご理解のうえご参加ください。

- 販売日時 3月6日(日) 10:00～(1時間程度で終了)
受付9:30～10:00まで(時間厳守)
- 販売場所 豊科リサイクルセンター内リサイクル工房
- 費用 自転車代金の他、防犯登録料500円とTSマーク料金(賠償責任保険付)1,000円が別途必要です。

●お譲りください

市では、リユース(再利用)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。まだ使えるもので不要となった自転車がありましたら、豊科リサイクルセンターのリサイクル工房へお持ちください。受け入れは次のとおり通年行っています。また、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。

- 受入日時 毎月第4土・日曜日 9:00～15:00
- 受入場所 豊科リサイクルセンター内リサイクル工房
- 地域支援課生活環境係 (TEL72・3111 FAX72・8340)
- または 廃棄物対策課 (TEL82・3131 FAX82・6622)



自転車のリサイクルの取り組みは、安曇野自転車モーター事業協会組合の協力をいただき行っています。

健康づくり 元気ですか！

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。

食べ物に感謝をこめて「いただきます」

市食育標語と「たべたくん」で食育推進！

昨年、市内中学生から「朝ごはん・「楽しい食卓」をテーマに食育標語を募集しました。朝ごはんの大切さや、食べ物に対する感謝の気持ち、みんなで食べるご飯の楽しさについてたくさんの方々が寄せられました。その中から、市食育標語に決定したのは、豊科北中学校1年松木健悟さんの「食べ物に感謝をこめて「いただきます」」です。この標語には「いただきます」と言えることは身近な事だけれど、とつても幸せ

なことなんだ」という思いが込められています。市では、この食育標語と食育推進キャラクターの「たべたくん」を使用したポスターを作成し、市内に掲示しています。ポスターを見かけたら、毎日の食について考えてみてください。また、ポスターには、その他の入賞作品も掲載されていますので、ご覧ください。

●健康推進課保健予防担当
(TEL81・0726 FAX81・0703)

市食育標語最優秀賞を受賞した松木健悟さん(豊科北中1年)1日3食しっかり食べることを心掛けていますと話します。



◎保存版
家庭ごみ・資源物出し方の手引き
◎平成23年度版
家庭ごみ・資源物収集カレンダー

平成19年3月に作成した『保存版家庭ごみ・資源物の出し方の手引き』の内容の見直しを行い、改訂版を作成しました。ごみの分別方法には今までと大きな変更はありませんが、市民の皆さまからいただいたアンケート結果を参考に細かい部分の修正をしました。また、ごみの品名から分類がわかる50音表を大幅に増やしました。出し方の手引きは『平成23年度版家庭ごみ・資源物収集カレンダー』とあわせて各ご家庭に配布します。豊科地域は2月17日以降、その他の地域は3月9日以降に各家庭へお届けする予定ですので、保存いただき、ごみ分別の参考にしてください。

ください。万が一ご家庭に届かない場合や地区の集積所などで必要な場合は、各総合支所地域支援課生活環境係までお問い合わせください。また、ポルトガル語版、英語版、中国版のカレンダーも各地域支援課生活環境係窓口にありますので、お問い合わせください。

●廃棄物対策課廃棄物処理対策担当
(TEL82・3131 FAX82・6622)
または各総合支所内地域支援課生活環境係



ごみカレンダーと出し方の手引きをお届けします。

eQoK 健康はバランスのよい食事から
私のおすすめレシピ⑪



市食生活改善推進協議会会員の皆さんが開催している料理教室で教えていただいた、おすすめレシピを紹介します。



みんなで食べればおいしさアップ！
ひな祭りにいかがですか。



写真は4人分 一人分463kcal

デコレーションずし

材料(4人分)

ごはん……………	800g	とりひき肉……………	100g
合わせ酢		A 砂糖……………	小さじ2
酢……………	大さじ2と1/2	しょうゆ……………	大さじ1
砂糖……………	大さじ1	卵2個	
塩……………	小さじ1/2	B 砂糖……………	小さじ1
にんじん……………	60g	塩……………	少々
さやえんどう……………	40g	サラダ油……………	小さじ1

- 作り方
- ①: あつあつのごはんに合わせ酢を混ぜて酢飯をつくる。
 - ②: にんじんは型抜きしてからゆで、残りはみじん切りにする。
 - ③: さやえんどうはスジを取ってゆで、4枚はななめ半分に切り、残りは千切りにする。
 - ④: フライパンを熱し、ひき肉とみじん切りにしたにんじんを入れて炒め、Aの調味料で味付けしてそぼろをつくる。
 - ⑤: 卵はよくほぐしてBの調味料を加える。フライパンに油を熱して薄焼きにし、千切りにする。
 - ⑥: ケーキ型に半分の量の①をつめ、④を敷き、せん切りのさやえんどう、残りの①、最後に⑤の順に詰めてラップをして押す。
 - ⑦: ラップをはずし、型から取り出し皿にのせ、型抜きしたにんじんと、さやえんどうを飾れば完成。

一口メモ: 日本人にとって代表的な主食である米は、炭水化物・たんぱく質が多く、脂質が少ない食品です。和風・洋風・中華風など、どんなおかずにも合わせることができ、食事のバランスを整えやすい食品です。