

家電
リサイクル

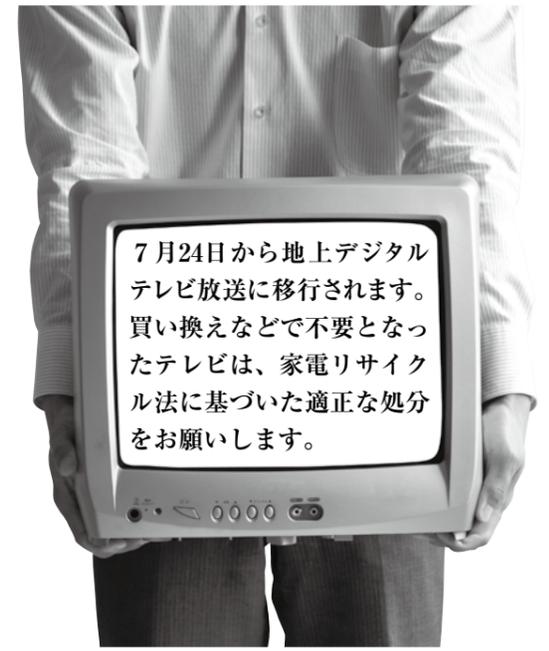
いらなくなったテレビは 適正に処分を

買い替えで処分する場合

- 購入するお店に引き取りを申し込む

古いテレビの処分だけの場合

- 自分で指定引取場所に持ち込む
郵便局または取り扱いのある小売店などで料金を支払い、リサイクル券を用意します。次に不要になったテレビを指定引取場所に持ち込みます。指定引取場所は松本市内にある(株)花村産業と(株)日本通運の2カ所です。
- 指定引取場所まで行けない場合
小売店に引き取りを申し込むか、「収集運搬許可業者」に引き取りを依頼します。
引き取りを依頼した場合はリサイクル料金の他に運搬料金が別に必要になります。また、豊科・穂高の各リサイクルセンターでは月1回、明科ストックヤードでは奇数月に1回、収集運搬許可業者が粗大ごみを有料で引き取ります。詳しくは「家庭ごみ・資源物収集カレンダー」または「家庭ごみ・資源物出し方の手引き」をご確認ください。
●各総合支所内地域支援課または
●廃棄物対策課 (TEL82・3131 FAX82・6622)



7月24日から地上デジタルテレビ放送に移行されます。買い換えなどで不要となったテレビは、家電リサイクル法に基づいた適正な処分をお願いします。

グラフで知る私たちの健康

糖尿病

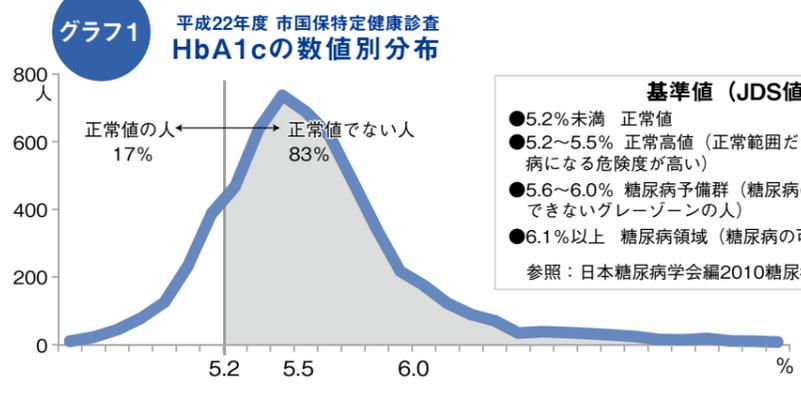
シリーズ②

昨年行われた市国保特定健康診査の結果で、約3割の人が糖尿病予備群であることが分かりました。糖尿病の原因や検査方法などについて、全11回に渡りシリーズで説明します。

糖尿病の指標 ヘモグロビンエーワンシー (HbA1c) って何?

HbA1cは血液検査の項目の一つで、血液中の赤血球の中にあるヘモグロビン(酸素を運ぶ蛋白質)とブドウ糖が結びついたものをいいます。数値は全ヘモグロビンの量に対する割合(%)で表します。ヘモグロビンとブドウ糖は長い時間一緒にいることでくっつきます。この性質からHbA1cは1〜2カ月の血糖値の平均を示す指標として使われています。血液中のブドウ糖が多い時間が長いほどHbA1cの割合は高くなり、ヘモグロビンの働きが悪くなります。

グラフ1は平成22年度特定健康診査を受診した人のHbA1c値の分布図を示したものです。検査



この数値を上回る人がいかに多いかがわかります。
●健康推進課保健予防担当
(TEL81・0726 FAX81・0703)

「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり

わが家の味レシピ③



皆さんは、お家で家族と食べるお気に入りの献立はありますか?市では、楽しく食卓を囲めるような「わが家の自慢料理」を募集しました。特別賞に選ばれた5作品のレシピをシリーズでご紹介します。



おじいちゃんの家で採れたさつまいもとかぼちゃで作る、わが家の定番サラダです。

紹介者 横内日菜子さん(明中1)とお母さんの理恵子さん(明中川手)

かぼちゃとさつまいもの黄色サラダ

材料 (4人分)

- かぼちゃ 1/4 個
- さつまいも 200g
- 塩 適量
- パセリ 適量
- 砂糖 小さじ1
- A マヨネーズ 大さじ3
- 生クリーム 大さじ3

作り方 所要時間: 30分

- ①: さつまいもをサイコロ状に切り、塩を入れた鍋で水から茹でて、ザルにとる。
- ②: かぼちゃは皮をむき、茹でてつぶす。
- ③: ②に調味料Aを混ぜて味を調える。
- ④: ①と③を混ぜ合わせる。
- ⑤: ④を器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らせば完成。

●健康推進課保健予防担当
(TEL81・0726 FAX81・0703)

毎年6月〜7月は暴走族追放強化期間
暴走をしないさせない見に行かない!

暴走族加入の防止、指導取締りなどを行い、安全で快適な地域の環境を確保するため、家庭・学校・地域・関係機関・団体などで暴走族追放運動を展開します。皆さんのご協力をお願いします。

●生活環境課交通防犯係
(TEL82・3131 FAX82・6622)

自動車は生活に欠かせない移動手段となっている一方で、不正改造を施された車両により、騒音公害や事故を誘発する恐れがあるなど大変危険です。国土交通省では、不正改造を排除し、車両の安全確保と環境保全を図るため、6月を対策強化月間とし、各種団体と協力しながら「不正改造車を排除する運動」を全国的に展開しています。市民の皆さんも、この機会に不正改造の防止について理解を深めていただき、排除にご協力をお願いします。不正改造車の情報提供・ご相談・お問い合わせは左記まで

●国土交通省北陸信越運輸局長野運輸支局「不正改造車110番」
(TEL026・243・5525)



知らなかったでは済まされない
自動車の不正改造は犯罪です!

