

目指せ！

健康長寿日本一
その四

食

心 体

食・心・体の3つのキーワードから、安曇野市が目指す「健康長寿日本一」のヒントを探ります。

包丁も、まな板も、使いません。



にんじんのリボンサラダ

ピーラーとボウルさえあれば、さっとできるお手軽サラダです。人参は、免疫力をアップし、皮膚や粘膜を健康に保ち、がん予防にも有効な「βカロテン」が豊富。また、抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、心臓病、動脈硬化などの予防にも役立つ、おすすめの野菜です。βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

【材料 2人分】

人参 1本（150g）、塩 小さじ1／4杯、
オリーブ油 大さじ1杯、酢 大さじ1杯

【作り方】

- ① 人参はピーラーで皮をむき、薄くりボン状に削る。
- ② 塩をかけてもみ、しばらくおき、軽く水気を絞る。
- ③ オリーブ油と酢であえる。

編集後記

◆ 山裾のわが家。夏の夜は、西から涼風が降りてくることに最近になって気が付きました。日中は猛暑となる安曇野ですが、北アルプス由来の夜風は格別です。

◆ 夏の高校野球が盛り上がりつつあります。全力で勝利を目指す球児たちのプレーは見応えがあります。自分が高校球児だったのがもう10年も前だと思つとゾッとします。

◆ 夏といえば？ 海川プールB BQに花火浴衣スィカ蟬の声……ととても盛り沢山な季節ですね。どれだけ夏らしいことをできるか、挑みたくありません。しかし、蚊だけは許せない。

◆ 夏休み、職場体験に出掛けた我が家の娘。憧れの職業を体験し、将来へ何かをつかんできてもらえたらと思います。

本庁舎夜間・休日開庁日

時間延長窓口**9月5日(火)・19日(火)**

(午後5時15分から8時まで)

休日開庁日**9月24日(日)**

(午前8時30分から正午まで)

※転出入・転居等一部業務のみ取り扱います。事前に問い合わせください。

広報 あづみの

発行日 平成29年8月16日

編集・発行 長野県安曇野市役所政策部

秘書広報課秘書広報担当

TEL 0263・71・2000 FAX 0263・71・5000

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>

E-mail info@city.azumino.nagano.jp

印刷 (有)安曇印刷

印刷経費1部20円

次回発行…お知らせ版**9月6日(水)**

古紙配合率 80%
再生紙を使用しています。



人口と世帯 2017.8.1 現在 () 内は対前月比

人口 98,039 人 (+5) 男 47,570 人 (+10) 女 50,469 人 (-5)

世帯 39,156 世帯 (+42) ※住民基本台帳に基づく人口および世帯数

本 庁 舎	〒399-8281	長野県安曇野市豊科6000番地
穂 高 支 所	〒399-8303	長野県安曇野市穂高6658番地
三 郷 支 所	〒399-8101	長野県安曇野市三郷明盛4810番地1
堀 金 支 所	〒399-8211	長野県安曇野市堀金烏川2750番地1
明 科 支 所	〒399-7102	長野県安曇野市明科中川手6824番地1

TEL 0263-71-2000

各支所への電話は本庁舎から転送します

FAX 0263-71-5000

FAX 0263-82-6622

FAX 0263-77-6060

FAX 0263-72-4900

FAX 0263-62-4747