

目指せ！

健康長寿日本一

その九

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。

寒い朝におすすめ。バランス整えます。

イタリア風かきたまスープ「ミルファンティー」

日本の約半数の人が、朝食や昼食をおにぎりや調理パンなどで軽く済ませている――。そんなことがうかがえる調査結果があります（※）。簡単にできるこのスープは、必須アミノ酸、カロチン、ビタミンB1、ビタミンCが取れ、手軽に栄養バランスが補えます。また、パン粉が入っているのも意外と腹持ちが良いです。風邪をひいた時や寒い朝にもおすすめのスープです。（※平成27年度国民栄養調査）

【材料】（2人分）

生トマト2個、減塩コンソメキューブ1個、水400cc、卵2個、粉チーズ大さじ1、パン粉大さじ1、きざみパセリ少々

【作り方】

- ①トマトはざく切りにし、減塩コンソメと水で煮込む。
- ②パン粉と粉チーズを溶き卵に入れ混ぜ合わせておく。
- ③①を沸騰させ、②を流し入れる。
- ④器に盛り、きざみパセリを散らす。

編集後記

◆ここ連日のニュースでは「最強クラスの寒波の影響で各地で記録的な寒さ……」とうたわれ、刺すような寒さがツライですね。御神渡りのニュースを聞くとなぜかワカサギ釣りをしてみたい、と思う毎日です。

◆第4回信州安曇野ハーフマラソンのエントリーが早々に定員に達しました。本年も5000人を超えるランナーが初夏の安曇野を疾走します。おもてなしや治道応援の評価が高い信州安曇野ハーフマラソン。本年も皆さんの温かいおもてなしと応援をお願いします。大会運営を支えるボランティアにもぜひご協力ください。（13ページ）

◆平成29年度長野県広報コンクール（市の部）で、広報あづみのが2位となる優秀賞を受賞しました。最優秀賞は駒ヶ根市でしたが、簡潔で分かりやすい広報で目からウロコでした。伝わらなければただの紙になってしまう広報紙。校了前の慌ただしさもどんと来いで精進します。次号は3月7日発行、ごみカレンダーと共にお届けします。

本庁舎夜間・休日開庁日

時間延長窓口3月6日(火)・20日(火)

(午後5時15分から8時まで)

休日開庁日3月25日(日)

(午前8時30分から午後4時)

※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30年2月14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18円

次回発行…お知らせ版3月7日(水)

古紙配合率 80%
再生紙を使用しています。

PRINTED WITH
SOY INK

人口と世帯 2018.2.1 現在 () 内は対前月比

人口 98,101 人 (+ 45) 男 47,596 人 (+ 13) 女 50,505 人 (+ 32)

世帯 39,374 世帯 (+ 54) ※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