



健康体操教室で、ウォーキングに汗を流す細萱繁さん。(12/6 ふれあいホール)

豊科保健センター
(4 72・99706 72・9044)

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日も当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日も当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日も当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日も当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日も当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日も当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日も当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日も当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日も当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

飲酒運転 追放

飲酒運転の恐ろしさ 罪の重さを知ってください。

忘年会、新年会シーズン！ 飲酒運転は悪質な犯罪です。 家族のためにも飲酒運転は絶対にやめましょう。

暮らしの豆知識



飲酒がらみの悪質違反も重罪です ☆呼気検査を拒むと…飲酒検知拒否罪 ☆検問などで免許証を見せないと…免許証提示義務違反 飲酒運転周辺者も厳罰です ☆車両提供者 ☆酒類提供者 ☆飲酒運転車両への同乗者

酒酔い運転

飲酒量によらず、アルコールの影響により正常な運転ができない恐れがある状態で運転すること。

罰則 5年以下の懲役または100万円以下の罰金 違反点 35点 免許取り消し

酒気帯び運転

アルコール濃度が呼気1%中に0.15%以上で運転すること。

罰則 3年以下の懲役または50万円以下の罰金 違反点 13点(0.15以上0.25%未満) 免許停止 25点(0.25%以上) 免許取り消し

※()内の数値は呼気1%中のアルコール濃度

豊安曇野市交通安全推進協議会

生活環境課交通防犯係 (4 82・31316 82・6622)

広げよう! ハンドルキーパー運動 今夜はあなたが ハンドルキーパー!



「ハンドルキーパー運動」とは、自動車で飲食店に来て飲酒する場合に、仲間同士や飲食店の協力を得て、あらかじめ酒を飲まない運転役(ハンドルキーパー)を決めておき、その人には酒類を提供せず、仲間を安全に自宅まで送り届けるという運動です。

12 / 1 3 / 31

冬期休業にご理解ご協力を

廃食用油の回収

家庭から出た廃食用油を利用したBDF(バイオディーゼルの燃料)を精製する作業は、気温が低くなる12月から翌年3月までは冬期休業となります。これに伴い、廃食用油の回収は行いません。この間、家庭で出た廃食用油は布切れなどに浸みこませ、もえるごみで出すなどしてください。なお、精製されたBDFは公用車や発電機の燃料として再利用されました。

緑のリサイクル事業

家庭から出た庭木のせん定枝をチップ化する「緑のリサイクル事業」は、12月から翌年3月までの間、冬期休業となります。また、本年度つくられた約86トンのチップは希望者にお譲りしましたのでご報告します。4月から受け入れを再開します。



お答えします!ごみの出し方の疑問

「安全かみそり」の捨て方は?

「安全かみそり」は、もち手などにプラスチックが使われている場合であっても分解することは危険です。そのまま金物類で出してください。なお、刃がむき出しになっている形状のものは袋が破れる恐れがあります。刃を紙などで覆って出してください。

「電気シェーバー」は粗大ごみで出してください。金物類は穂高広域クリーンセンターに集められた後、使える鉄は主に県外の製鉄会社などに運ばれ、鉄筋などに生まれ変わっています。各総合支所地域支援課生活環境係または穂高廃棄物対策課 (TEL 82・3131 FAX 82・6622)

健康はバランスのよい食事から 私のおすすめレシピ



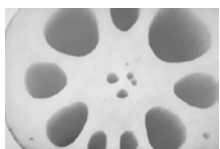
市食生活改善推進協議会会員の皆さんが開催している料理教室で教えていただいた、おすすめレシピをご紹介します。

歯ごたえバツグン! みんなの大好物ハンバーグに 根菜がたっぷり入っているよ~!



写真は1人分 169kcal

和風根菜バーグ



- 材料(6人分) 焼き豆腐 1丁(300g) れんこん 20g 人参 20g 山芋 20g 長ねぎ 4g ひじき(乾燥) 5g ピザ用チーズ 40g 鶏挽き肉 200g 塩・こしょう 各少々 スキムミルク 大さじ3 A 小麦粉 大さじ1 B しょうゆ 小さじ2 みそ 小さじ2 バター 10g 青しそ 6枚 作り方 ①: 焼き豆腐はザルに上げ、水切りしておく。A はみじん切りにする。ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切る。ピザ用チーズは細かく刻む。 ②: ボールに鶏肉を入れ、塩・こしょう、粘りが出るまでこねる。豆腐を崩しながら加え、Bを加え更にこね、①も混ぜる。6等分し、成形する。 ③: フライパンにバターを入れ、火をつけ、②を入れ中火で表面を固めたら、弱火にし、蓋をしてこげないように両面を焼く。 ④: 青しそを敷き、盛り付けて完成。