

8月1日～31日
休日当番医

5日・日	塔の原内川医院	[明科]	81-2121
	長瀬内科医院	[豊科]	72-7286
	池田医院	[三郷]	77-2055
	アルプス歯科クリニック	[三郷]	77-8901
12日・日	追分クリニック	[穂高]	82-2129
	神谷小児科医院	[豊科]	72-5162
	和田医院	[堀金]	72-2047
	丸山歯科医院	[豊科]	72-2202
14日・火 (盆休)	伊藤医院	[明科]	62-2051
	須澤クリニック	[穂高]	82-2993
	土屋クリニック	[豊科]	71-1811
	飯島歯科医院	[穂高]	82-0306
15日・水 (盆休)	穂高病院	[穂高]	82-2474
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	百瀬医院	[穂高]	82-2205
	ちかえ歯科医院	[豊科]	88-7770
16日・木 (盆休)	堀内医院	[穂高]	82-3324
	柏原クリニック	[穂高]	82-7222
	安曇野形成皮膚クリニック	[豊科]	71-2345
	上條歯科医院	[穂高]	82-2215
19日・日	古川整形外科医院	[穂高]	82-8880
	中田医院	[穂高]	82-2339
	たかはしクリニック	[三郷]	77-7880
	高橋善博歯科医院	[堀金]	73-3771
26日・日	清沢医院	[穂高]	82-7600
	石田医院	[豊科]	72-2766
	米倉医院	[堀金]	72-2354
	佐野歯科クリニック	[穂高]	82-2073

※変更になることがあります。ご利用前に医療情報案内(0120-890-423)で確認してください。
※受付は午前9時から午後5時まで、歯科医院の受付は午前9時から正午までです。

覚えておきたい
安曇野の味



そば粉を使った簡単なお菓子

安曇野といえば、おそばです。上質のタンパク質・ルチンが含まれ、血圧を下げる効果のあるそば粉を食卓にたくさん取り入れたいものです。そこで、そば粉を使った簡単で手軽なお菓子を紹介します。

材料(10切れ分)
そば粉1カップ、水1カップ、小豆あん150^g(ゆで小豆缶でよい)

作り方

- 1 ボールに材料全部を入れ、軽くかき混ぜる。
- 2 細長い耐熱容器にラップを敷き1を流し入れ電子レンジ(500^W)で5分加熱する。(この分量だとミニサイズのラップ〈22^{cm}幅〉の空箱にラップを敷いて使うとちょうど良い。レンジの機種によって加減する)
- 3 冷めたら適当に切り分ける。

今月の料理人

手塚 三保子さん

豊科



数字で探る
私たちの健康

大人の原因。未成年の飲酒

未成年(中高生)の飲酒経験者がどのくらいいるのか、皆さんご存じですか?

調査によると「何回も飲んだ」「遊びで飲んだ」と回答した中高生の合計は42・6%と、約半数にのびります。また、大人から飲酒を勧められた経験がある中高生は35・2%を占めています。本来、未成年の飲酒を注意すべき大人が、逆の行動をとっていることが分かります。未成年者の飲酒は法律で禁じ

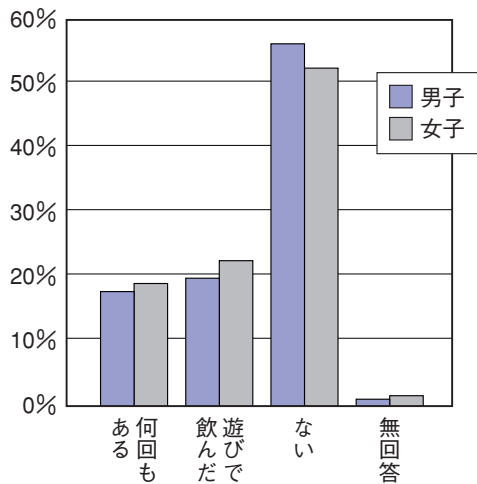
られています。

- ① 身体 の 成長 に 悪 影響 が ある。
 - ② 学 習 能 力 が 低 下 す る。
 - ③ 大 人 に 比 べ、早 い 時 期 に アル コール 依 存 に な り や す い。
 - ④ 飲 酒 を き つ け に タバコ や 麻 薬 など 薬 物 使 用 に つ な が り や す い。
- 大人になつてから飲酒をはじめた人ですら、アルコールによる害で苦しむ人がいます。子どもたちの未来を守るためにも、「未成年者にはお酒を飲ませない」という意識を大人自身が持ちましょう。

未成年者の飲酒

ここ1年でお酒を飲みましたか?

(H16 旧5町村次世代育成支援に関する調査より)



紙の分別、ここが分からない

新聞紙・ダンボール・雑誌の分別で、よくある質問についてまとめました。

Q 折り込み広告は新聞紙と一緒に出せるのに、なぜパンフレットなどの雑誌は分別しなければならぬのですか。

A 雑誌は、のり付けやホチキス留めされていることが多く、新聞紙とは、リサイクルの工程が変わるためです。

Q ホチキス針などの金具は取り除いた方がよいですか。

A ホチキス針程度なら製紙工場では溶かす段階で離れるので外さなくて結構です。しかし、カレンダーの金属やプラスチック製のクリップ、粘着テープは工場の機械を傷めるので取り除いてください。

Q 紙類は雨の日でも回収していますが大丈夫でしょうか。

A 紙類は製紙工場で溶解してから再生紙になるのでぬれてもリサイクルされています。しかし、ぬれると品質の低下や重量

が増え経費がかかるという面もあります。可能であれば、雨の日は避けてください。

Q 小さな紙の容器がバラバラしてうまく出せません。

A  マークの付いた紙袋に入れるか、大きな箱の間に挟むなどしてください。

Q 間違えやすい品目は?

A トイレットペーパーやラップの芯は、容器でも包装でもないので「雑誌・雑紙」になります。また、和紙・カーボン紙・感熱紙・写真・ビニールでコーティングされた紙は、「もえるごみ」となります。

暮らし疑問
一問一答!

使い終えた古紙を回収し、再生利用して紙を作り、使い終わったら再び回収する、これが紙のリサイクルです。

古紙の利用は、森林資源の保全や製造負荷の軽減、ごみの減量などに大きく役立ち、1^トの古紙をリサイクルすると20本の木が守られるといわれます。

昨年度、安曇野市の家庭から排出された約4,700^トの古紙は、松川村にある事業施設に一時保管されました。そこから、新聞紙は静岡県の製紙工場へ、雑誌雑紙とダンボールは松本市の製紙工場へ、飲料紙パックと紙製容器包装はそれぞれ愛知県の古紙再生工場へ持ち込まれ、丁寧な選別が行われた後、リサイクルペーパーとして利用できる再生原料に生まれ変わりました。最後は製紙メーカーに運ばれ、再び古紙利用製品となりました

リサイクルで森林を守る

(分別された古紙)



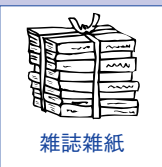
新聞紙



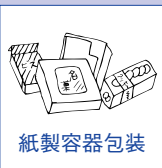
飲料紙パック



ダンボール



雑誌雑紙



紙製容器包装

(古紙利用製品)



新聞紙



トイレットペーパー



ダンボール



ダンボール



ダンボール