

9月1日～30日
休日当番医

7日・日	堀内医院	[穂高]	82-3324
	榎本内科医院	[豊科]	73-0616
	安曇野形成皮膚クリニック	[豊科]	71-2345
	下條歯科医院	[堀金]	72-7433
14日・日	飯田医院	[穂高]	83-5061
	神谷小児科医院	[豊科]	72-5162
	山田医院	[豊科]	72-3207
	アルプス歯科クリニック	[三郷]	77-8901
15日・月 祝日	伊藤医院	[明科]	62-2051
	根津内科医院	[穂高]	82-8382
	ここの内科循環器科	[豊科]	71-5881
	笠原歯科医院	[豊科]	72-2108
21日・日	小田切医院	[穂高]	83-6025
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	木暮医院	[三郷]	77-2119
	アルプス歯科クリニック	[三郷]	77-8901
23日・火 祝日	平林医院	[明科]	62-2227
	柏原クリニック	[穂高]	82-7222
	白木医院	[三郷]	77-2134
	堀金歯科医院	[堀金]	72-6975
28日・日	清沢医院	[穂高]	82-7600
	前角整形外科医院	[穂高]	82-1478
	土屋クリニック	[豊科]	71-1811
	土居歯科医院	[豊科]	72-2462

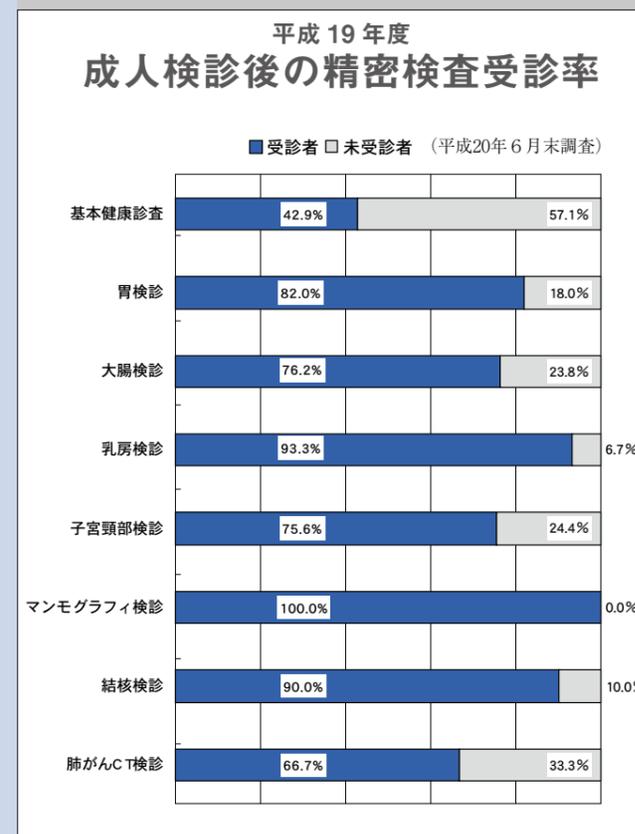
※変更になることがあります。ご利用前に医療情報案内
(☎0120-890-423)を確認してください。

お忘れなく 成人検診の精密検査

数字で探る
私たちの健康

市では、昨年度の成人検診で要精密検査と判定された人のうち、医療機関の精密検査を受診した人の受診率をまとめました。これによると、検診によって受診率にバラつきがあることが分かります。各種がん検診は約7割以上の方が精密検査を受診している、がんに対する予防意識が高く、病気の早期発見・早期治療につながっています。一方で、基本健康診査における精密検査の受診率は5割を切っています。

「自覚症状もないから大丈夫」と思われがちですが、精密検査を受けることにより、血圧や脂質異常症・糖尿病などの適切な治療ができます。また、医師の指示で生活習慣を改善することにより、病気の発症や重症化を防ぐことにつながり、とても重要な検査です。精密検査をまだ受けていない人は、今年の検診を受ける前に、まず、昨年度の検診結果の確認をしましょう。



ルールを守って緑のリサイクル



緑のリサイクルについて尋ねました。

Q 緑のリサイクルってどんなこと？

A 宅内から発生した庭木のせん定枝をチップ化して、資源として有効活用する事業です。もちろん処理料は無料です。

Q チップは何に使うの？

A 花壇や樹木の周りに敷き詰めて、雑草の発生を抑制したり、土の乾燥や温度変化を緩和したりします。また、積み重ねて完熟

させて堆肥としても使います。

Q どんな枝でもリサイクルに出せるの？

A 庭木のせん定枝に限ります。太さが8センチ以下、長さは持ち運べる程度までです。廃木材・竹などの繊維の強い木・うるし・バラ類・つる類・草・落ち葉・切り株・樹木の根などはリサイクルできません。

Q チップはもらえますか？

A 無料でお渡しできます。希望の人は下記まで申し出てください。

Q 注意事項はありますか？

A 刈草や葉をビニール袋に入れて出したり、丸太や木箱の木切れを出したりする人がいて支障をきたしています。絶対に止めてください。また、良質のチップにするため、葉はできるだけ落とし、枝別れは切り揃え、ひもで束ねて出してください。

☎0120-793-530
穂高支所内市民環境部環境課
(☎82-3131 FAX82-6622)
または各総合支所生活環境係

環境ナビ

夏場は、スイカの皮などの水気を含んだ生ごみが、たくさん出される傾向にあります。ごみを焼却している穂高クリーンセンター（穂高広域施設組合）では、灯油を使って焼却炉の温度を高温に維持しています。最近では原油価格の高騰もあり、歳出面で大きな負担になっているのが現状です。また、スイカの皮は量もかさばるので、ゴミ袋も多くなりがちです。

市では家庭ごみの減量と再資源化を図るため、市内の一般家庭や店舗、事業所などを対象に、生ごみ処理機器やコンポスター、せん定枝等粉碎機の購入に対し、補助金を交付しています。生ごみをたい肥化して畑や園芸に使う「キッチンからエコロジー」をはじめてみませんか。

生ごみを減らしてエコロジー



～補助制度の活用を！～

◇生ごみ処理機器

補助率 購入費の2分の1
処理量 5 K g 未満 1 基 3 万円限度

◇ボカシ容器およびコンポスター

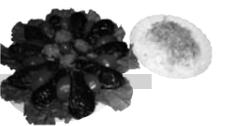
補助率 購入費の3分の2
1 基 3,000 円が限度額

◇せん定木等粉碎機

補助率 購入費の2分の1
1 基 1 万円が限度額

※詳しくは、ごみ出し方の手引きをご覧になるか右記へお問い合わせください。

覚えておきたい
安曇野の味



ナスのはさみ揚げ

暑い時期、冷やして食べれば食欲が増します。オードブル風に盛り付けて夕食にいかがですか。

材料(4人分)

ナス(中) 5本、玉ねぎ2個、レタスの葉10枚、トマト2個、シイタケ(小) 4個、かたくり粉適量、ごま油大さじ1、ニンニク少々、[A(たね)：豚ひき肉200g、卵1個、塩小さじ1/2]、[調味料B(あん)：砂糖大さじ2、酢大さじ3、トマトケチャップ大さじ1、ウスターソース大さじ1]

作り方

- ① ナスはへたを落として厚さ1センチに切り、水に入れてあくを抜く。玉ねぎはスライスして水にさらしておく。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ナスの水気をふき取る。切り口面にかたくり粉をまぶし、②を平らに挟んで170～180℃の油で揚げる。シイタケにも②をのせて揚げる。
- ④ 小鍋にごま油を中火で熱し、みじん切りしたニンニクをいためる。調味料Bを加え、煮立ったら弱火にし、水溶きかたくり粉でとろみを付けあんを作る。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、揚げたナス、シイタケを並べ、トマトを添えたらできあがり。小皿に取り分け、玉ねぎスライスを添えて、あんをかけていただきます。

今月の料理人

本多 節子さん

穂高

