

## 環境ナビ

### 小さくても粗大ごみ

不要になった携帯電話や電子式の玩具などの処理方法。どう出せば良いか迷いませんか。これらは小さくても「粗大ごみ」で出してください。外見がプラスチックでも、液晶やプリント基板を伴った電子製品は、プラスチック・ガラス・重金属・ゴムなど、いくつかの素材からできていて分別ができないからです。ほかにも、電子体温計、液晶時計、リモコン、計算機、シェイバーなども同様になります。

### 処理施設の案内

#### 大量のもえるごみ・もえないごみ

■穂高クリーンセンター  
(TEL82・2147)穂高北穂高1589番地2



### 粗大ごみ

#### 《粗大ごみ処理事業者》

- (有)白井商店 (TEL72・5054)豊科3649-5
- (有)安曇産業 (TEL82・4647)穂高北穂高2855-1
- (有)木村設業 (TEL77・3355)三郷温8479-1
- (株)G・フレンドリー (TEL0261・62・6455)松川村5967-48

### お知らせ

#### 緑のリサイクル・廃食用油の回収事業はお休みします。

本年度の回収は終了しました。ご協力ありがとうございました。冬季間は休業し、来年4月から再開します。

#### し尿・雑排水のくみ取りは余裕を持って

年末年始になると、くみ取りの依頼が集中します。余裕をもって申し込みをしてください。



穂高クリーンセンター

## 年末の大掃除。よくあるお問い合わせ

年末が近づくと、大掃除でゴミが増えがちです。  
**Q** 引越しや大掃除などで1度に大量の「もえるごみ」や「もえないごみ」が出ましたが、どこに持って行けばいいですか。  
**A** 地区のごみ集積所に出していただくのが基本ですが、穂高クリーンセンターへ持ち込むこともできます。投入手数料は10割につき、210円(税込)です。事前に持ち込み可能な日

時を電話で確認してください。  
**Q** 持ち込みするときの注意点はありますか。  
**A** 分別の基準は、地区のごみ集積所に出すときと同じです。特に、「もえるごみ」の木材や布きれなどは、40センチ以下に切って出してください。大きいと機械が故障する原因になりますので必ず決められた大きさ以内にしてください。  
**Q** たんすなどの「粗大ごみ」は、

どうしたら良いですか。  
**A** 各地域で定められた定期収集以外に、市の許可した処理事業者へ個人で直接持ち込むか、引き取りを依頼し処理(有料)することが出来ます。事前に、営業日・搬入時間・処理料金などの確認をしてください。  
 穂高総合支所内市民環境部環境課  
 TEL0120・793・530  
 FAX82・6622  
 または各総合支所生活環境係

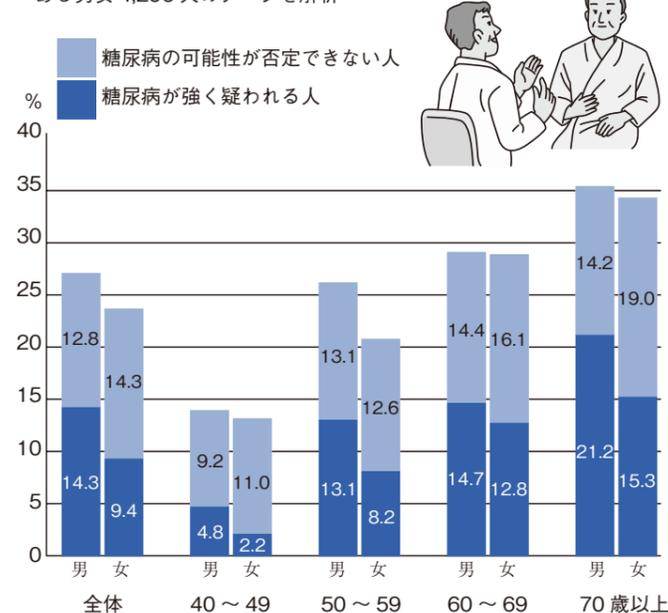
## 数字で探る 私たちの健康

### 6人に1人！糖尿病予備軍

糖尿病は、悪い食習慣や肥満、遺伝、運動不足などが原因で血液中のインスリンというホルモンがうまく働かなくなり、必要な糖を細胞内に取り込めず、血液中の糖濃度が高くなる病気です。  
 近年、糖尿病は急増中で、成人の6人に1人が糖尿病有病者(予備軍含む)といわれています。高血糖状態が続くと、糖が血液中のたんぱく質と結びつき、正常な働きを邪魔して血管を傷つけ動脈硬化を促進します。また、網膜症や神経障害、腎症など、さまざまな影響(合併症)が出ます。しかし、初期にはほとんど自覚症状がないため注意が必要です。  
 市では、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すためのお手伝い(特定保健指導)を行っています。検診などで高血糖の指摘をされたら放置せず、医療機関で受診するとともに、生活習慣を見直して、早いうちから予防に努めましょう。

### 糖尿病有病者の状況

平成18年国民健康・栄養調査(厚生労働省)  
 20歳以上でヘモグロビンA1cの測定値のある男女4,296人のデータを解析



## 1月1日～31日 休日当番医

1日・木 祝日	村上医院	[穂高]	82-2103
	榎本内科医院	[豊科]	73-0616
	こぼやし内科クリニック	[豊科]	71-1117
2日・金 年始	内田歯科クリニック	[堀金]	71-4711
	穂高病院	[穂高]	82-2474
	中田医院	[穂高]	82-2339
	鶴見医院	[豊科]	72-4500
3日・土 年始	中島歯科医院	[豊科]	73-5701
	穂高ハートクリニック	[穂高]	50-6731
	須澤クリニック	[穂高]	82-2993
	赤津整形外科クリニック	[三郷]	76-3133
4日・日	堀金歯科医院	[堀金]	72-6975
	追分クリニック	[穂高]	82-2129
	せき泌尿器科クリニック	[穂高]	82-0666
	たかはしクリニック	[三郷]	77-7880
11日・日	丸山歯科医院	[穂高]	82-7505
	宮澤医院	[明科]	62-2052
	ふじもり医院	[豊科]	72-2011
	中島整形外科	[豊科]	72-3543
12日・月 祝日	天野歯科医院	[豊科]	73-4182
	古川整形外科医院	[穂高]	82-8880
	百瀬医院	[穂高]	82-2205
	米倉医院	[堀金]	72-2354
18日・日	田野歯科医院	[穂高]	82-7537
	塔の原内川医院	[明科]	81-2121
	高橋医院	[穂高]	82-2561
	安曇野形成皮ふクリニック	[豊科]	71-2345
25日・日	小山歯科医院	[明科]	62-3080
	清沢医院	[穂高]	82-7600
	信濃内科循環器科医院	[穂高]	82-7722
	池田医院	[三郷]	77-2055
	飯島歯科医院	[穂高]	82-0306

※変更になることがあります。ご利用前に医療情報案内(TEL0120-890-423)で確認してください。

### 覚えておきたい 安曇野の味



#### 卵の花サラダ

手軽な材料で作れる簡単サラダ。柿を加えたのがポイントです。

#### 材料

おから 150g、玉ねぎ 1/2コ、ハム 50g、きゅうり、りんご、にんじん、生柿、干し柿、カッテージチーズ、かまぼこ適量

調味料[A砂糖大さじ1、酢大さじ1] マヨネーズ 120g

#### 作り方

①：おからを2～3分からいりする。(電子レンジで加熱してもよい)

②：①と調味料Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。

③：玉ねぎは薄切りにして水にさらす。きゅうりは小口切り、ハムは千切り、にんじんはいちょう切りなど具材を細かく切る。

④：③とカッテージチーズを②のドレッシングとマヨネーズであえば完成です。

#### 今月の料理人

青木 千代恵さん

明科南陸郷

