

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6% www.team-6.jp

6つの取り組みを提案します
ちょっとした気遣いが、積み重なれば大きなCO₂削減になります。

- 1 温度調節で減らす**
室内の冷房は28℃、暖房は20℃を目安にしましょう
- 2 水道の使い方減らす**
シャワーをこまめに止める。風呂の残り湯を活用するなどしましょう
- 3 自動車の使い方減らす**
アイドリングストップする。燃費の良い車を選ぶなどしましょう
- 4 商品の選び方で減らす**
詰め替えてできるなど、エコ商品を選びましょう
- 5 買い物とごみで減らす**
過剰包装は断りましょう
- 6 電気の使い方減らす**
使わないプラグを抜く。エネルギー効率の良い電化製品を選ぶなどしましょう

穂高広域施設組合最終処分場検討委員会からのお知らせ
3月中に公表予定としていた最終処分場の候補地選定および提言書の提出を半年程度延期します。詳細は、穂高広域施設組合ホームページをご覧ください。
URL <http://www.anc-tv.ne.jp/~hotaka-c/>

環境ナビ



スイス、アルプスの氷河。永久に残る氷河と言われていたが、ここ数十年をかけて溶け、植生が変化し、山肌が下から次第に樹に覆われ始めています。

チーム・マイナス6%に参加しよう!
私たちが身近に取り組める行動「チーム・マイナス6%」について聞きました。
Q チーム・マイナス6%とは何ですか。
A 地球温暖化防止のため、一人ひとりの小さな力でも、みんなの力がチームとなって結束すれば地球規模の大きな力になる、そんな思いを込めた国民的運動です。日本は1990年と比較してCO₂を始めとする温室効果ガスの排出量を6%削減することが目標でしたが、逆に

6・2%増加しているのが現状です。特に家庭部門では30%も増加しています。(2006年度)地球温暖化防止のための行動を今すぐ実践することが必要と言えます。
Q どんな行動をしたらいいのですか。
A チーム・マイナス6%では冷暖房時の温度調整や節水など6つの取り組みを設定しています。(左図参照) まずは、できること、身近なことから始めてみましょう。

Q 参加するにはどうしたらいいのですか。
A チーム・マイナス6%のウェブサイトで登録することができます。2月末の時点、個人で約300万人、団体数では約2万8千が登録しています。
☎0120・793・530
穂高支所内市民環境部環境課 (☎82・3131 FAX82・6622)
または各負総合支所生活環境係

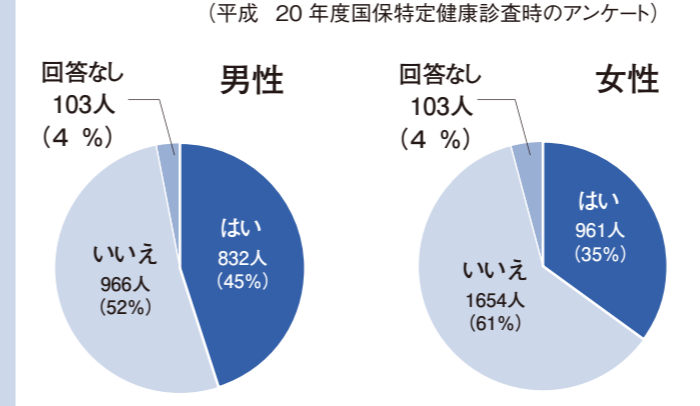
出典：全国地球温暖化防止活動推進センター ホームページ (http://www.jccca.org/)

数字で探る
私たちの健康

「小間切れ」の運動でも効果あり
厚生労働省では、生活習慣病を予防するために、「活発な身体活動と活発な運動を取り入れましょう」と薦めています。
本年度の市の国保特定健康診査では、男性の52%、女性の61%が活発な運動をしていないことが分かりました。仕事や家事が忙しく、運動をする時間がない人も多いと思われます。運動する時間が取れない時は、「エレベーターではなく階段を利用する」とか「近い所へは自動車

ではなく徒歩か自転車」など日常生活の中で活発に体を使う機会を増やすことで、エネルギー消費量が増えます。また、1時間続けて運動をした時と15分間の運動を4回行った時でのエネルギー消費量は同じです。忙しい日には小間切れの時間を利用して、短時間の運動を繰り返すことでも効果的にエネルギー消費することができず、くをだして、こまめに動いて生活習慣病の予防を始めませんか。

市民の運動不足、男性52%・女性61%
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回、1年以上実施していますか？



- 10分当たりの運動別エネルギー消費量**
- ゆっくり散歩……………20kcal
 - 速めに歩く……………40kcal
 - ジョギング……………70kcal
 - 自転車……………37kcal
 - ラジオ体操……………30kcal
 - 夕食の支度、片付け……………20kcal
- ※体重により変化するので目安の数字です。



4月1日～30日
休日当番医

5日・日	村上医院 [穂高]	82-2103
	前角整形外科医院 [穂高]	82-1478
	鶴見医院 [豊科]	72-4500
	クリーン歯科クリニック [豊科]	72-3398
12日・日	宮澤医院 [明科]	62-2052
	高橋医院 [穂高]	82-2561
	山田医院 [豊科]	72-3207
	さとう歯科医院 [穂高]	81-5155
	古川整形外科医院 [穂高]	82-8880
19日・日	信濃内科循環器科医院 [穂高]	82-7722
	中島整形外科 [豊科]	72-3543
	赤羽歯科医院 [三郷]	77-2114
	清沢医院 [穂高]	82-7600
26日・日	ふじもり医院 [豊科]	72-2011
	木暮医院 [三郷]	77-2119
	佐野歯科クリニック [穂高]	82-2073
	遠分クリニック [穂高]	82-2129
29日・水祝日	神谷小児科医院 [豊科]	72-5162
	白木医院 [三郷]	77-2134
	高橋書博歯科医院 [堀金]	73-3771

※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。

覚えておきたい
安曇野の味
おひなさまずし
思わず微笑んでしまう
かわいいおすしです。

材料(8体分)
[A: 米2カップ、紫米小さじ2、昆布5g] [B: 米2カップ、昆布5g] にんじん1 / 2本、卵2個、スライスチーズ1枚、ハム1枚、サケフレーク1缶、乾燥パセリ適量、うずらの卵8個、いりごま小さじ1、黒ごま少々、ペビーチーズ1個 (3角) [C: だし汁、砂糖小さじ2、薄口しょうゆ小さじ1] [D: 酢 大さじ1、砂糖大さじ2、塩小さじ1] [E: 砂糖小さじ2、塩ひとつまみ]

作り方
①: にんじんを2mmの千切りにし、Cで煮詰めて冷ます。
②: AとBを別々に炊く。米が炊けたら、よく混ぜ合わせたDを回しかけ、切るように混ぜる。すし飯のAにペビーチーズを、Bには①といりごまを混ぜる。
③: 卵はほぐしてEで味付けをしてからいり卵にする。サケフレークは油をきり、乾燥パセリとあえる。スライスチーズとハムは型で切り抜く。
④: すし飯を各4等分に分け、湯のみにラップを敷いてチーズ、ハムをそれぞれに置き、すし飯、いり卵、すし飯の順に詰めて押さえて整える。
⑤: 器から出し、うずらの卵をのせ、黒ごまを付ける。おひなさまに飾り付けたら完成。

今月の料理人
小穴とみ子 さん
三郷明盛