



仲間と楽しくウォーキング

堀内良子さんは、主婦仲間の浅野辰子さん、丸山逸子さんと一緒にウォーキングを続けています。昨年は、健康講座に参加するなど、健康に気を配っています。

健康講座に参加したきっかけは退職後は、気分も楽になり、家ではつい食事が楽しみになっていました。昨年受けた健康診断でメタボリックシンドロームのリスクが高いと指摘を受けたので健康講座に参加してみようと思ったからです。

健康講座と保健指導を受けて良かったことはあります。食事の見直しをはじめ、年齢に



合った運動の仕方を運動実践指導者と保健師から学ぶことができ良かったです。

改善した事はありませんか。正しいウォーキングと筋力トレーニングを継続したところ、身体が柔らかく足腰がしつかりし、メタボリックシンドロームの改善につながりました。



左から浅野辰子さん、堀内良子さん、丸山逸子さん

特定保健指導のお知らせ

市では、40歳～74歳の国民健康保険加入者が特定健診を受け、メタボリックシンドロームの予防が必要な人を対象に継続的な個別生活習慣指導・相談を行っています。お申し込み・お問い合わせは各保健センターへ

続けるコツはありますか。

自分で出来るところから無理せず行い、体重などを記録すること。自分のための時間をわずかでもつくることです。

これから始める人へメッセージをお願いします。

講座と保健指導に費用はかかりません。ご自身のためにも参加してはどうでしょうか。

保健師から一言
生活習慣を見直し、自分の健康目標を立て、毎日の食事や運動の実践でメタボリックシンドロームのリスクが改善できます。身近な事から始めましょう。

緑黄色野菜のみそがらめ

栄養満点！
簡単ですので作ってみてください。

- 材料 (4人分)
かぼちゃ 160g、にんじん 80g、オクラ 4～5本、サラダ油 大さじ1、みそ 大さじ1、みりん 大さじ2

- 作り方
①：かぼちゃは1～2cmの角切り、にんじんは5mmくらいのいちょう切り、オクラは一口大に切って硬めにゆでしておく。
②：鍋にサラダ油を熱し、みそ、みりんを入れてから野菜を入れ、水気がなくなるまでからめ、最後にオクラを入れる。
③：器にいろどりとよく盛りつけたら完成です。
注：野菜の切り方が大きいと火のとおりがわるく、小さいと型がくずれやすい。



今月の料理人
中山 芳子さん
豊科



環境ナビ

安曇野の水を守りたい

水資源対策協議会の紹介

安曇野で暮らす私たちにとって、先人の築いた用水堰による水稲耕作、良質で豊富な地下水によって発展してきた特産のわさび、ニジマスの養殖など、水から受ける恩恵は計り知れないものがあります。

さまざまなメンバーで構成

今から26年前の昭和58年、農業用水、工業用水、上水道などによる地下水利用の増加に伴い、総合的な水利用計画の樹立が急務として、「南安曇郡水資源総合調査事業促進協議会」が発足しました。ほぼ同じ頃、農林水産省、経済産業省でも、安曇野の地下水利用の適切な管理体制を確立する基礎資料を得るために、井戸水の水位調査が郡内で実施されました。経済産業省の調査期間が終了した平成2年、地元でも継続して調査研究をする必要性があると、本協議会の前身である「南安

曇郡水資源対策協議会」が設立されました。その後、平成18年「安曇野市水資源対策協議会」として、国・県の関係機関、農協、山葵組合、工業会などをメンバーに加え現在に至っています。

地下水の調査と研究

協議会の主な活動は、地下水の水位観測、地下水等実態調査、水資源の保全・涵養(注1)に関する調査、研究などさまざまな取り組みをしています。

安曇野の地下水というかけがえない財産を活かしながら、保全や涵養をすすめる、よりよい形で将来に引き継ぐことができるよう取り組みをしなければなりません。

(注1)湧水の枯渇を防ぐことを目的に、地表水を人為的に地下にある帯水層へ浸透させ、再び地下水に供給させること

環境課環境保全係
TEL 82・3131 FAX 82・6622

街中がせせらぎ!

安曇野市水資源対策協議会は6月1日、地下水保全の先進地である静岡県清水市、三島市をそれぞれ視察しました。そのうち三島市では、市民、企業、行政が一体となったプロジェクトを視察しました。この取り組みは、汚染された源兵衛川の再生、水中花「ミシマバイガモ」の復活、ピオトープの建設などで、市街地の中に水辺の回遊空間(写真左)を創出しました。この空間は市民が清掃活動などを行い、現在では市民の憩いの場となっています。また6月上旬には「蛍祭り」が行われ、約2万人が訪れています。

