



退職後、時間ができたので運動不足を解消しようと始めました。乗り始めて1カ月ほどで体重が3キロ程度減りました。調子が良い時は3時間ほど掛けて50キロメートルを走ることもあります。

始めたきっかけは何ですか―

暖かくなり、体を動かす絶好の季節になりました。泰田純男さん（穂高）は、タイヤの幅が細く転がり抵抗が少ない、ロードバイクという自転車に乗り、サイクリングを楽しんでいます。

いま、サイクリングにハマっています！

健康づくりに活躍している皆さんや市の取り組みを毎月ご紹介します。

健康づくり



元気ですか！

応援団

②



出発前にハイ！ポーズ！（泰田純男さん）

良かったことはありますか―

体が軽く感じるようになりました。また、食事がおいしく、タバコを吸う本数も自然に減ってきました。続けるコツを教えてください―

あくまでもマイペースで走っています。苦しい時は無理をせず、自転車を引いて歩くこともあります。これからも長く続けていきたいです。

関健健康推進課保健予防担当

TEL 81・0726 FAX 81・0703

暮らしの豆知識



「けっこうです」と言ったんじゃがの〜

カニ販売をめぐる
トラブルの話



カニを買ったのか？

高齢者を狙って突然電話で“カニ”の購入を勧誘し、あいまいな返事をしてしまったことでトラブルになるケースが増えています。

●勧誘の手口

電話で「カニを買いませんか」と何回も勧誘し、断ろうとすると脅かす。注文していないカニを一方的に送りつけ、宅配業者の代金引換で荷物を受け取らせる。後から断ろうとして業者に電話をしてもつながらないなどの手口が報告されています。

●アドバイス

電話による突然の勧誘は、相手方や商品が確認できにくいいため、トラブルになることが多く、消費者も十分注意が必要です。昨年12月の特定商取引に関する法律の改正により、“カニ”のような生ものでも、契約書面を受け取った日から8日以内であれば、クーリングオフが可能となりました。（3,000円未満を除く）そこで、荷物を受け取る時は必ず発送した業者の住所、名前、電話番号を確認してください。電話で勧

誘されても購入の意思が無い時は、「いいわ」「けっこうです」などあいまいな表現をさけ、「いりません」と、はっきり断りましょう。トラブルが生じた時は、早めに下記へご相談ください。

関穂生活環境課消費生活係（TEL 82・3131 FAX 82・6622）
または松本消費生活センター（TEL 35・1556）

守ろうよ、みんなを！〜なくそう！高齢者の被害〜（消費者庁）

5月は「消費者月間」です

近年は、食の安全・安心など消費者に大きな不安を感じさせる事件が多く発生しています。消費者も自らの暮らしの安全・安心を見直して、企業や行政に消費者の声を積極的に届けていくことが重要です。

eQbK 健康はバランスのよい食事から

私のおすすめレシピ②



市食生活改善推進協議会会員の皆さんが開催している料理教室で教えていただいた、おすすめレシピをご紹介します。

素材のうまみが絡み合う絶妙なまぜご飯です。おにぎりにしてもおいしいですよ（@・0・@）／



1人分：エネルギー 343キロカロリー

相性バツグン！青しそちりめん混ぜご飯♪

◎今月の素材：青しそ（大葉）

青しそには、カロテンやビタミンCの働きによる動脈硬化予防や、免疫力を高め風邪を予防する働きがあります。100グラム当たりのカロテンの量は野菜の中でもトップクラスです。また、ビタミンB1・B2や鉄分を多く含むため、疲労回復や貧血にも効果があります。

材料（6人分）

米…………… 3合
プロセスチーズ………… 60グラム
青しそ…………… 10枚
塩昆布（細切り） 大さじ2
ちりめんじゃこ………… 30グラム
スキムミルク………… 大さじ3
白いりごま………… 大さじ3

作り方

- ①米は洗い炊飯器で炊いておきます。
- ②チーズは5センチ角。青しそは千切り。塩昆布は小さく切ります。ちりめんじゃこは空いります。
- ③スキムミルクとゴマを混ぜた後、ご飯と混ぜ合わせます。さらに②を加え混ぜ、器に盛れば完成です。

《ポイント》

チーズはカットした後、バラバラにしておく混ぜやすいです。



どんな時に発生するの

A 春から夏に掛けて、気温が高く、日差しが強い、風が弱いなどの条件がそろうと、光化学オキシダント発生の基準値に近づき、注意報が発令される可能性が高まります。注意報が発令された場合は、県ではテレビやラジオ、市では防災行政無線などでお知らせします。

光化学オキシダントって、なに

A 光化学オキシダントは、自動車や工場などから排出される大気汚染物質が、太陽の紫外線を受けることでできる刺激性のある物質です。光化学オキシダントの濃度が高くなると、空に白いモヤがかかったようになります。この現象を光化学スモッグといい、目やのどの痛みを起こすことがあります。

ちょっと教えて！

大気汚染
光化学オキシダントの話

Q & A

警報が発令されたらどうするの

A 風向きに配慮して窓を閉め、屋外での激しい運動は控えましょう。目の痛み（チカチカする）、のどの痛みを感じた時は、目を洗ったりうがいをしたりしましょう。症状によっては、医療機関を受診してください。体に異常を感じた人は、左記へお電話ください。

お問い合わせ・連絡先

▽穂高総合支所内生活環境課
TEL 82・3131 FAX 82・6622

▽松本地方事務所内環境課
TEL 40・1941

▽県環境部水大気環境課
TEL 026・2335・7177

