



上手にみがけるかな！歯科検診の様子。

「歯の病気が全身の病気の引き金になる」「口がしっかり使えないことは体や脳や心に悪影響を与える」「口の状況が悪い人ほど老化のスピードが早い」など、近ごろ歯の病気を予防することや歯や口がしっかり使えることの大切さが言われています。

市には、3人の歯科衛生士が健康推進課に在籍しています。市の歯科衛生士は、市民の皆さんが健康で、幸福な毎日を送れるよう、ライフステージに応じた情報提供や事業の企画・実施を保健師、栄養士などと連携しながら行っています。事業は乳幼児から高齢者までを対象にした歯科検診・教室を始め、保育園長児から中学3年生までのフッ化物洗口、必要に応じて訪問相談なども行っています。3人の歯科衛生士に対応しきれない場合は在宅歯科衛生士の協力を得て行うこともあります。

健康推進課では歯に関する相談を随時受け付けています。お気軽に歯科衛生士にご相談ください。

健康推進課保健予防担当

(TEL) 81・0711 (FAX) 81・0703

歯科衛生士の仕事ってどんなこと

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

③



暮らしの豆知識



工事代金
ちょうだい！

あやしい！
帰ってくれ。

詐欺の話

「地デジ」であなたをだます手口にご注意ください！

地

上デジタルテレビ放送（地デジ）への移行が進むにつれ、地デジ対応やアンテナ交換などを口実にした詐欺が発生しています。地デジへの切りかえにかかることで、総務省やテレビ局の関係者がお金の支払いを求めることは一切ありません。切りかえ対策に名をかりた悪質な詐欺には十分ご注意ください。

関係生活環境課消費生活係 (TEL) 82・3131 (FAX) 82・6622

《次のような詐欺が発生しています》

ケース1 「総務省推進事務局」を名乗る者が訪問し「地上デジタル放送を見られるようにする」と言って家に上がり込み、テレビを点検し、工事代金を請求した。

ケース2 ケーブルテレビ会社の社員を名乗る者が訪問し「地上デジタル放送対策によるケーブルテレビの利用料更新」と称し金銭を請求した。

《あやしいと感じたらまず相談を》

▷信越総合通信局情報通信部放送課 (TEL) 026・234・9992

▷安曇野警察署 (TEL) 72・0110

《地デジ全般のお問い合わせ》

▷総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター (TEL) 0570・07・0101

eQbK 健康はバランスのよい食事から 私のおすすめレシピ③

市食生活改善推進協議会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。

つぶつぶリンゴがサクサク 食感が最高！
香りがたまらない～！



1人分：エネルギー 170kcal

りんごミートボールの花シューマイ

◎今月の素材：リンゴ

リンゴには食物繊維やカリウムが含まれていて、おなかの調子を整え、高血圧の予防などの働きがあります。また、リンゴの酸味には疲れを回復させる働きがあります。

材料(4人分)

リンゴ	1/2個		
鶏ひき肉	200g	レタス	4枚
小麦粉	大さじ1	ラディッシュ	4個
卵	1個	塩	小さじ1/2
シューマイの皮	20枚	からし	適量

作り方

《作り方》

- ①：ひき肉に塩・こしょうをしたものに、細かく切ったリンゴを練り合わせ、ミートボールを作る。
- ②：シューマイの皮は、細かく切っておく。
- ③：小麦粉、卵を溶いたものの順に①をからませ、②のシューマイの皮をつけ、皿にのせ、蒸し器で10分～12分蒸す。
- ④：器にレタスを敷き③を盛り付ける。ラディッシュで作った器にからしを入れ、シューマイに添えれば完成です。

《ポイント》

蒸し物をする時は、たっぷりの湯を入れて火にかけること。シューマイの皮で包まずに、切ったものをつけるのがポイント。



集積所に残されたルール違反のごみ



コラっ！
今日はもえるごみの日よ。
そんなごみを
置いていっちゃ
ダメじゃないの～



ごみの話

ごみ集積所は
ごみ捨て場ではありません
ルールを守って出して！

市

内には、家庭ごみや資源物などを出す指定集積所があります。集積所のごみや資源物は決められた収集日に収集運搬業者が回収してまいります。しかし、分別ルールの守られていないごみや収集日の違うごみが出されていると、業者は回収することができません。指定集積所は地域の皆さんや、環境部の皆さんによって維持・管理されています。分別ルールの守られていないごみが指定集積所に残されると、それぞれの役員の皆さんが分別し保管するなど、負担となっています。指定集積所にごみ・資源物を出す場合は「安曇野市家庭ごみ・資源物収集カレンダー」をご覧ください。ルールを守って出してください。ごみ集積所はごみ捨て場ではありません。

関係各総合支所内地域支援課生活環境係または関係廃棄物対策課
(TEL) 82・3131 (FAX) 82・6622