



デイサービスセンター明科の秋祭り

望月みどりさん(明科中川手)は、日ごろから熱心にボランティア活動をしていて、中でも6年間続けているマジックは、みんなに笑顔を広げています。マジックの道具はいつも持ち歩くようにしていて、小さな子に披露しています。

## 人と関わり、笑顔のやりとり

—マジックで笑って健康に—

## 健康づくり

健康づくりに活躍している市民の皆さんや市の取り組みを毎月ご紹介いたします。



元気ですか!

## 応援団



6

### ●始めたきっかけは?

お話ボランティアをしていた時、小さな子の興味を引くために始めたのがきっかけです。3ヵ月ほど公民館のマジック講座を受講しました。

### ●どんなところが楽しいですか?

子どもから高齢者まで、みんなに喜んでもらえることが嬉しいし、やりがいがあります。人と接することがストレス解消になるので、自分も楽しんでいきます。

### ●最後に一言

簡単なマジックなら誰にでもできるので、人と接することが好きな人は一度、チャレンジしてみませんか。

圓明科保健センター

(TEL) 81・22551 (FAX) 81・2943

cqbK 健康はバランスのよい食事から

## 私のおすすめレシピ⑥



### 郷土料理をご家庭で! 親子農業体験教室

親子農業体験教室の調理実習が7月31日、穂高農産物処理加工施設で行われました。参加者は自分たちの手で育て、収穫した野菜を使って「七夕まんじゅう」、「かぼちゃのういろう」、「キュウリのつくだ煮」を作りました。調理の指導は、穂高地区農村生活マイスターの皆さん。参加した子どもからは「自分で作ったかぼちゃのおまんじゅうが甘くておいしかった」、お母さんからは「かぼちゃのういろうやキュウリのつくだ煮も珍しくて、こんな食べ方もあるのかと参考になった」などの声が聞かれました。今回はその中の「かぼちゃのういろう」を紹介します。「七夕まんじゅう」、「キュウリのつくだ煮」のレシピは市のホームページに掲載予定です。



## ★かぼちゃのういろう★



もちもちとした食感と、かぼちゃの自然な甘味が楽しめます。ハロウィンにいかが!

### 材料(4人分)

かぼちゃ	100g
かたくり粉	25g
砂糖	15g
スキムミルク	15g



### 作り方

- ①: かぼちゃの皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。
- ②: 蒸しあがった①を熱いうちにつぶし、かたくり粉、砂糖、スキムミルクを加えてこねる。
- ③: ②をラップで棒状にくるんで、10分程度蒸す。
- ④: ③を冷ましてから1cmほどの厚さに切り、皿に盛り付ければ完成。

## 防犯のはなし



## 市内の街頭犯罪と侵入犯罪は

市内における本年7月末現在の「街頭犯罪等認知件数」は右図の示すとおり430件です。街頭犯罪等とは「街頭犯罪および侵入犯罪」を言います。街頭犯罪は皆さんが身近に感じる車上ねらい、自転車盗および器物損壊などを、侵入犯罪とは、凶悪事件に発展する可能性が極めて高い空き巣ねらいや忍び込みなどのことです。これらの犯罪が増加すると治安に対する不安感が拡大することから、街頭犯罪の増減が安全な社会生活を送るバロメーターになっています。認知件数とは警察が被害届を受理した件数のことをいいます。

生活環境課交通防犯係 (TEL) 82・3131 (FAX) 82・6622

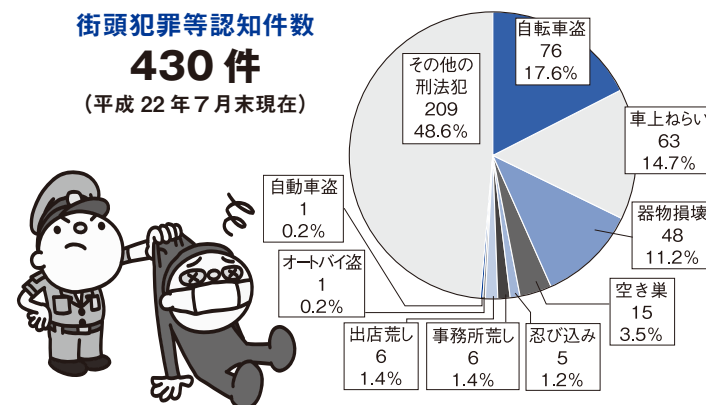
## 暮らしの豆知識

### みんなでつくろう 安心の街

10月11日は「安全・安心なまちづくりの日」

10月11日(月)～20日(水)までの10日間、「全国地域安全運動」が行われます。この運動は、地域の皆さんと警察署・防犯協会・自治体など関係機関が一体となって「安全で安心して生活できる地域社会」を実現するために行うものです。日ごろから、自主防犯意識を高め、犯罪者を寄せつけない安全安心な街づくりに取り組みましょう。

### 街頭犯罪等認知件数 430件 (平成22年7月末現在)



## ごみの不法投棄

### 捨てる犯罪者

市内の山林や河川などへ廃棄物を投棄する行為が後を絶ちません。また、「川から生ごみが流れてくる」、「指定集積所に粗大ごみなどが出されている」といった苦情も市役所へ多く寄せられています。これらはすべて廃棄物の不法投棄であり、決して許されません。不法投棄は景観を損なうだけでなく、悪臭や土壌汚染など環境へも悪影響を及ぼします。行為者は、不法投棄物の撤去を求められるほか、5年以下の懲役、もしくは1000万円以下の罰金、または両方が科せられる場合があります。ごみの不法投棄は犯罪です。



不法投棄された家庭ごみと寝具



### お答えします!

#### ごみの出し方の疑問

### Q 使い捨てライター

捨て方は?

A ごみの分別方法の問い合わせが多いものに使ってライターがあります。使い捨てライターは、もえない金属部分をペンチなどで取り除き「もえるごみ」

で出してください。金属部分は「金属類」で出してください。また、ガスが残ったまま捨てると、収集車の中で破裂する恐れがあります。捨てる時は必ずガスを使い切るか、完全に抜いてください。

穂高総合支所内廃棄物対策課  
(TEL) 82・3131 (FAX) 82・6622  
または各総合支所内生活環境係