



楽しみながら健康づくりを学んでいます。

市の「健康づくり推進員」は各地から推薦された90人で構成されています。任期は2年で、現在の推進

いきいきと暮らせる心とからだづくりのお手伝い  
「健康づくり推進員」って何？

**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しします。  
**応援団** 元気ですか？



員は本年度が2年目となります。推進員は、だれもが健康でいきいきと暮らせる心とからだづくりのための活動と、地域に住む皆さんとのふれあいを楽しみながら、互いに支え合える健康な地域づくりを進めています。本年度は「脂質異常症」をテーマに研修会を行い、地域の皆さんと共に学習会の開催などを行っています。長野県は全国でも「健康長寿」の地域とされていますが、その背景には健康づくり推進員の地道な活動があるといわれています。自分や家族のためにもなるこの活動、任期の2年間を大いに楽しんで、健康づくりの輪を広げましょう。  
岡穂健康推進課保健予防担当  
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

**交通安全**

わずかな油断が大事故に!

**暮らしの豆知識**



- ・歩道にいる子……きつと、渡らないだろう (歩行者妨害違反)
- ・道路が空いている……少しスピードを出そう (速度違反)
- ・あれ、何だろう……よそ見運転 (安全運転義務違反)
- ・交差点、あの車、止まるだろう…そのまま行こう (交差点安全進行違反)
- ・あ、いけない ここ曲がるんだ……急な進路変更 (進路変更違反)
- ・もう信号変わっちゃった……えーい、行っちゃえ (信号無視違反)
- ・え、こんな時に電話…しかたないな、出ちゃおう (携帯電話保持違反)
- ・ちょっと飲んだだけだし……少しなら大丈夫かな (飲酒運転違反)



上のような「思い込み」をしたことはありませんか。車を運転するときは、お互いルールを守り運転に集中していなければ、いつ、あなたが悲惨な事故を起こしたり、事故に巻き込まれたりするかわかりません。交通事故は毎日のように起きています。決して他人事ではなく、わずかな油断が事故につながります。運転する時はお互いにルールとマナーを守り、ゆとりを持った運転を心掛けてください。



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

— 緊急事態 —

市内の交通死亡事故が4件目  
内9月以降に連続して3件発生!!  
5/6 徳高狐鳥区 (県道徳高有明線)  
9/2 豊科本村区 (国道147号)  
9/26 堀金田多井区 (県道田多井中堂線)  
10/10 堀金下堀区 (県道豊科大天井岳線)

交通事故発生状況 (10月11日現在)

	22年度	前年比較	
		増減数	増減率
発生件数	428	55	14.7%
死者数	4	4	400.0%
傷者数	580	67	13.1%

**cqok** 健康はバランスのよい食事から  
私のおすすめレシピ⑦

市食生活改善推進協議会が開いている料理教室のおすすめレシピをご紹介します。

豆板醤の辛味が食欲をそそります。  
晩ご飯のおかずはいかがですか。  
丼物にするとおいしくて、ご飯がすすみます!!



写真は1人分 麻婆凍り豆腐 169\* kcal、ご飯 286\* kcal

絶品! 麻婆凍り豆腐

◎今月の注目素材: 凍り豆腐  
凍り豆腐は、高野豆腐・凍み豆腐ともよばれ、豆腐を一度凍らせてから乾燥させた保存食です。たんぱく質・脂質・カルシウム・鉄などが豊富に含まれています。

材料(4人分)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 凍り豆腐 …… 2枚    | 調味料               |
| だし汁 …… 適量     | だし汁 …… 300cc      |
| ひき肉 …… 120g   | しょうゆ …… 小さじ2      |
| 生姜 …… 10g     | 砂糖 …… 小さじ1        |
| 玉ねぎ …… 1/4個   | 鶏がらスープ …… 小さじ1    |
| わけぎ …… 1本     | 酒 …… 小さじ4         |
| 豆板醤 …… 小さじ1/2 | かたくり粉 …… 大さじ1と1/2 |
| 味噌 …… 小さじ2    | 水 …… 大さじ2         |
| 油 …… 適宜       |                   |

作り方

- ①: 凍り豆腐を熱湯で戻し、1枚を12等分してだし汁につけておく。
- ②: 生姜、玉ねぎをみじん切りにする。調味料Aを混ぜておく。
- ③: フライパンに油をひき、生姜を炒める。香りが出たら玉ねぎ、ひき肉をよく炒める。さらに、豆板醤、味噌を加え炒める。
- ④: ③にAを加え、沸騰したらだし汁を軽くぼった①を入れ、5分くらい煮る。
- ⑤: ④に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、小口切りのわけぎをまぶして完成です。

ポイント: 凍り豆腐のしぼり具合で、味やとろみの調節をします。

スイング

Q 傘(かさ)の捨て方は?  
A ごみの分別方法の問い合わせが多いものに傘があります。傘は「金物類」です。ただし、布の部分と骨組みとに分けてごみを出してください。骨組みの部分は「燃えるごみ」で出し、布の部分は「燃えないごみ・資源物」指定袋に入ります。折り曲げて、「金物類」の日に

お答えします! ごみの出し方の疑問②

11月7日(日)は「環境美化の日」です。市内では、自治会、企業、ボランティア団体などが市内一斉清掃を行います。ごみ拾いは誰にでもできる身近なボランティアです。積極的にご参加ください。※堀金地域の「秋の一斉清掃および粗大ごみ回収日」は11月14日(日)ですのをご注意ください。

11/7(日)

街中をきれいに  
環境美化の日



みんなで清掃するから街はきれいになります。