

# 暮らしの豆知識

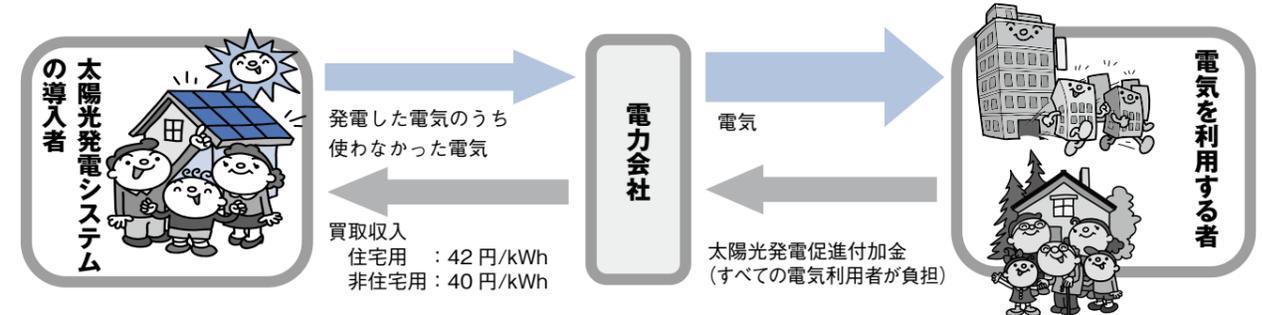
あしたを支える。みんなで支える。

## 太陽光発電の 余剰電力買取制度にご協力を

昨年11月からスタートしている「太陽光発電の余剰電力買取制度」。太陽光発電による電気のうち、使わなかった電気を1キロワット時当たり42円\*で10年間電力会社に買い取りを義務づける制度です。買い取りに必要な費用は、電気の使用量に応じて電気を利用する者全員で、太陽光発電促進付加金として標準家庭で3～21円負担する「全員参加型」の制度となっています。

この制度により日本の太陽光発電の導入量を拡大することで、エネルギーの海外依存度が高い我が国のエネルギー自給率の向上や、地球温暖化対策、さらに日本の将来を支える新たな産業の育成などにも大きく貢献できるものと期待されます。制度開始以前に比べ住宅向け太陽光発電の導入は約3倍に伸びており、設置価格の低下も進んできています。買い取り制度の詳細については下記ホームページをご覧になるか電話でお問い合わせください。(※買い取り価格は、1kWh当たり住宅用42円、非住宅用40円となります)

図資源エネルギー庁再生可能エネルギー推進室 ホームページ <http://www.enecho.meti.go.jp/kaitori>  
▷3～5月(☎0570・057・333)▷6月以降(☎03・3501・1511) 受付時間9:00～20:00(土日・祝日含む)  
または 徳生活環境課消費生活係(☎82・3131 FAX82・6622)



### 地デジ詐欺にご注意を！

テレビの地上デジタル放送への対応やアンテナ交換などを口実とした詐欺が発生しています。  
**手口その1** 総務省やテレビ局の名前が書かれた手紙が届き、「地上デジタル放送切り替え助成金」が支給されるので、手数料の支払いをするように書かれている。  
☆このような助成金は存在せず、手数料の支払いを求めるとはありません。

**手口その2** テレビ局職員、地上デジタルテレビ受信対策員を名乗る男が自宅に来て、受信工事やテレビの調整代金の支払いを求めるとはありません。  
☆テレビ局などがこのような支払いを求めるとはありません。

**疑わしいときは電話して！**  
地デジ対応で、国やテレビ局、その他関係機関がお金を請求することは一切ありません。身に覚えのない工事や代金の支払い請求を受けた場合には、下記に相談してください。

図信越総合通信局情報通信部放送課 (☎026・234・9990)  
安曇野警察署 (☎72・0110)  
松本消費生活センター (☎35・1556)  
徳生活環境課消費生活係 (☎82・3131 FAX82・6622)



### 「地デジサービスカー」が 市内を巡回します

デジサポ長野の地デジサービスカーが市内を巡回して、地上デジタルの相談、受信調査・診断、点検などの地デジ準備のお手伝いをします。ゆっくり巡回しますので、お気軽に声を掛けて呼び止めてください。利用は無料です。なお、受信点検をご希望の場合は、事前に下記連絡先(デジサポ長野)に連絡することを確認し受信点検を受けられますのでご利用ください。

●巡回サービスの  
実施日時  
5月23日(月)  
27日(金)  
午前9時30分～午後3時  
●受診点検の予約先 テレ受信者  
支援センター「通称・デジサポ」  
(☎026・233・5501)  
●情報政策課情報政策係  
(☎77・3111 FAX77・6060)



巡回職員は身分証明書を携帯しています。

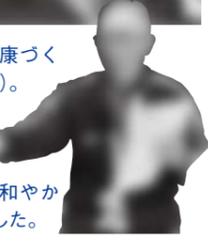
## 健康づくり

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。

### 健康づくりは一人よりも大勢のほうが楽しいね

「みんなで考えよう健康づくりの会」の活動紹介 太谷忠男さん

上鳥羽にこにこ会(会員75人)では、病気の予防と早期発見を目的に、4年前から年2回「みんなで考えよう健康づくりの会」を行っています。会長の太谷忠男さん(79・豊科)に会の様子を聞きました。



2月18日に行われた健康づくりの会の様子(写真上)。会を進行する会長の太谷忠男さん(写真右)の進行とユーマーに、会場は終始和やかな雰囲気につつまれました。

「元気ですか」生きがい講座を参考に、健康づくりにはずみ、自分たちの努力で何かをしなければと会員から声があがり、手作り会が始まりました。どんな活動をしていますか？

普段見逃しがちな健康番組を皆で視聴をしたり、手軽な体操を体験したりしています。参加者からは「一人よりも大勢のほうが楽しいね」と好評です。また、参加者おすすめの健康法や病気の予兆などの体験を語り合います。愉快な内容だったり驚きがあったり、同じ世代の仲間の話す内容には説得力があります。

心掛けていることはありますか？

病気にならないための意識を持つことが大事、たとえ病気になることも直す気になることが必要です。これからは近所の皆さんと無理をしないで続けていきます。

## 大豆入り和風ハンバーグ

- 材料(4人分)
- |               |             |
|---------------|-------------|
| ねぎ……………2本     | 卵……………1個    |
| 大豆の水煮 約2カップ   | 油……………適宜    |
| 水……………大さじ3    | 酒……………70cc  |
| 塩こしょう…少々      | しょうゆ…70cc   |
| A 砂糖……………少々   | B みりん…40cc  |
| しょうゆ…大さじ1     | 水……………40cc  |
| パン粉…1/2カップ    | 砂糖……………大さじ3 |
| 合挽き肉……………200g |             |

- 作り方 所要時間:15～40分
- ①ねぎと大豆をみじん切りにし、水とA(調味料)、パン粉を混ぜておく。
  - ②合い挽き肉を良くこねて、①と卵を加えしっかりと混ぜる。
  - ③②を4等分にして丸め、キャッチボールをするように空気を抜き、楕円形にまとめ真ん中にくぼみをつける。
  - ④油をひいたフライパンで③に両面焼き目が付くまで焼く。火を弱めて蓋をし、中に火がとおるまでさらに焼く。
  - ⑤フライパンから④を取り出し余分な油を捨て、B(たれの材料)を入れ中火で煮つめる。
  - ⑥⑤にハンバーグを戻し入れてたれをからめる。とろみが出たら、火を止め皿に盛り付け、たれをかけて完成。



大豆が入ってヘルシー、ご飯にも良く合います。大根おろしと刻んだ青じそを乗せても美味しいですよ！

### 「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり

## わが家の味レシピ②

皆さんは、お家で家族と食べるお気に入りの献立はありますか？市では、楽しく食卓を囲めるような「わが家の自慢料理」を募集しました。特別賞に選ばれた5作品のレシピをシリーズでご紹介します。



紹介者 山田そよのさん(穂高西小6年)とお母さんの晴美さん(穂高柏原)