

## ごみ減量

食べ残しを減らして、生ごみを減らそう！

家庭から出るもえるごみの3/4割は生ごみです。国の調査によると、平成21年度中、食べられるのに捨てられた生ごみの量は1人1日41gほどになり、4人家族だと1年間で約60kgにもなります。次の例を参考に、買い物や料理の工夫でごみになるものを減らし、環境にも家計にも優しい生活をしましょう。

- **買すぎない**  
▽買い物前に冷蔵庫をチェックし、必要なものを必要なだけ買う。▽消費期限、賞味期限をこまめにチェックし、食材は使い切る。
- **作りすぎない**  
▽家族が食べられる量を作って、残さずおいしくいただく。▽残り物は、他の料理に作り替えてみる。▽今まで使っていなかった部分も、使えないか工夫してみる。
- **生ごみは家庭で再利用**  
段ボール箱、ピートモストもみがらくんたん（ホームセンター等で入手可）があれば、生ごみを堆肥にして再利用できます。ごみ



出しの期間が減って堆肥が手に入る段ボール箱堆肥作りに挑戦してみませんか。また、家庭で生ごみ処理機器等を購入する場合に補助金があります。詳しい段ボール箱堆肥の作り方と補助金については「家庭ごみ・資源物出し方の手引き」または市ホームページをご覧ください。

**ごみに出す前に水切りを**  
生ごみは約8割が水分と言われています。次のような工夫でごみの量が減り、処理に掛かるエネルギーを節約できます。お試しください。

- ▽水分の少ない生ごみは、水が掛かる三角コーナーとは別の容器に入れる。▽野菜くずやお茶がらは乾かしてから出す。▽三角コーナーの生ごみは、最後にひとしぼりして、しっかり水を切る。

● **圃場廃棄物対策課**  
(TEL 82・3131 (代) FAX 82・6622)

## 体験

上手にできるかな！  
「親子料理教室」参加者の募集  
圃場健康推進課保健予防担当  
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

市食生活改善推進協議会推進員による調理指導のほか、健康な食生活について学びます。

- **対象者** 市内在住の小学生以下のお子さんとその保護者
- **費用** 親子1組1000円
- **実習内容** ▼トマトライス▼ヨイグルトサラダ▼コンソメスープ▼クレープ
- **持ち物** エプロン、三角きん、タオル、筆記用具
- **申し込み** 7月2日（月）から6日（金）の間に各保健センターへ電話でお申し込みください。

● **日程** 定員になり次第締め切ります。

会場	日時・定員
堀金保健センター (TEL 73・5770)	7月28日(土) 9:30~12:30 親子10組
穂高保健センター (TEL 81・0711)	8月2日(木) 10:00~12:30 親子12組
三郷公民館 (TEL 77・9111)	8月4日(土) 10:00~12:30 親子12組
明科保健センター (TEL 81・2251)	8月9日(木) 10:00~12:30 親子12組

## 目指せ！究極のシソジュース シソジュース作り講習会

圃場健康推進課保健予防係  
(TEL 72・3111 (代) FAX 72・8340)

豊科女性研修センター利用運営委員会では、「シソジュース作り講習会」を開催します。暑い夏を元気に過ごすために、酢と赤シソを使って、のどごしがさわやかなシソジュースを作ります。

- **日時** 7月20日（金）  
▽午前の部 午前9時～  
▽午後の部 午後1時30分～
- **場所** 豊科女性研修センター
- **定員** 各15人（先着順）
- **講師** 豊科女性研修センター利用運営委員
- **費用** 1本（1リットル）300円（5本程度持ち帰り可能）
- **持ち物** エプロン、三角きん、炊事用手袋、持ち帰り用の入れ物
- **申し込み** 6月25日（月）午前8時30分から豊科総合支所産業建設課で受け付けます。電話または直接お申し込みください。



## 研修

地域リーダー海外視察研修  
参加者の募集  
圃場人権男女共同参画課  
(TEL 71・2000 (代) FAX 71・5155)

（社）国際女性教育振興会では、男女共同参画社会を推進するために、地域リーダーを目指す人を対象として、海外視察研修の参加者を募集します。海外での視察研修により、その成果を地域活動に生かしてみませんか。

- **対象**  
① 女性団体会員、女性施設関係者、男女共同参画・社会教育についての学習を希望する人等  
② 健康で、海外における視察研修、団体行動に適應できる人
  - **研修国・研修期間** ▼フランス  
10月28日（日）から8日間  
▼チエコ共和国・オーストリア共和  
国 11月4日（日）から8日間
  - **募集人員** 各15人（最少催行人員）
  - **申込期限** 7月31日（火）必着
- ※全参加者のうち4人に補助金（1人5万円）が支給されます。内容、申込方法など詳しくは、（社）国際女性教育振興会（TEL 03・3436・5877）まで。

## 後援

日=日時 場=場所 定=定員 料=料金 申=申し込み 問=問い合わせ

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
ふるさとウォッチング in 安曇野	安曇野の魅力を再発見するガイド付ウォーキングの15回目。ビレッジ安曇野を起点に田淵行男記念館、わさび園、本棟造古民家、屋敷林などを訪ね歩き、散策後には“ぬかくど”で炊いたおにぎりを味わいます。	日：7月1日（日） 8:30～13:00 場：ビレッジ安曇野集合	定：80人 料：1000円 （中学生以下無料）	申：日：6月29日（金） までに電話でお申し込みください。 NPO 法人信州ふるさとづくり応援団 宮崎さん (TEL 81・1325)
ホームヘルパー2級資格取得講座	平日が忙しい人のための土曜日講座です。修了後の就労先を紹介します。障害のある人も一定の要件を満たせば受講できます。	募集期間：7月1日（日）～8月17日（金）まで 受講期間：8月4日～12月1日間の毎週土曜日 実習期間：12月3日～25年1月18日までの間で4日間 場：松本市勤労者福祉センターほか	定：15人（先着順） 料：7万円 （別途テキスト代および実技費含む）	申：日：NPO 法人ワークス&コミュニケーションズ 加納さん (TEL 50・6286 FAX 50・6287)
マレットゴルフ初心者教室	年齢に関係なく楽しむことができ、健康や体力の維持に有効なマレットゴルフを始めませんか。基本的な技術やルールについて、日本マレットゴルフ協会のA級公認指導者が指導します。筆記用具、マレットゴルフのスティック、ボールを持参してください。道具がない場合は貸し出しできます。	日：7月9日（月） 9:00～12:00 場：豊科水辺公園マレットゴルフ場	対象者：安曇野市民 定：15人 料：無料	申：日：6月20日～7月3日の間にお申し込みください。 豊科地域体協マレットゴルフ協会 金子さん (TEL 72・5767)
護身術夏季講習会	万一に備え、護身術を学んでおきませんか。柔道の有段者が指導にあたります。運動のできる支度でお集まりください。	日：7月21日（土） 19:00～21:00 場：穂高西中学校柔剣道場	対象者：小学1年生以上 定：50人 料：1回500円	申：日：7月18日（水）までに電話でお申し込みください。穂高地域体協柔道部 柿本さん (TEL 090・4158・7187)
穂高地域体協柔道部普通救命講習会	市内の各所にAEDが備え付けられ、緊急時対応の体制が整えられつつあります。しかし、扱い方を知らなくてはどの役にも立ちません。AEDの取り扱い方も含め、救急救命の方法を穂高消防署の皆さんが指導します。	日：7月28日（土） 18:00～21:00 場：穂高西中学校柔剣道場	対象者：中学生以上 定：40人 料：1回300円（教材費）	申：日：7月11日（水）までに電話でお申し込みください。穂高地域体協柔道部 柿本さん (TEL 090・4158・7187)

## 入札・契約結果（平成24年3月～5月）

工事名	工事箇所	請負者	請負代金
明科複合施設整備に伴う電気設備補償工事	明科中川手	(有) 明北電気工業	19,530,000
穂高西部児童館増築工事	穂高西部児童館	横山建設 (株)	25,200,000
平成23年度 社会資本整備総合交付金（繰越）市道穂高0001号線 舗装修繕工事	穂高有明	(株) 寿建設	13,387,500
新本庁舎整備事業 新本庁舎建設用地造成工事	豊科	(株) 佐原建設	35,175,000
市道新設改良事業 市道穂高0764号線 側溝整備工事	穂高有明	(有) 赤羽建設工業	7,875,000