ペットの話し

9月20日～26日は動物愛護週間
犬や猫を正しく飼いましょう！

暮らしの豆知識

ペットのフンの放置や放し飼いなどは、動物の愛護および管理に関する法律および県条例に違反します。ご近所同士、気持ちよく暮らすため、以下のとおり、犬や猫の飼い方に気配りをお願いします。

無責任な繁殖はしない

不幸な捨て犬や野良猫をつくらないため、繁殖を望まない場合は去勢・不妊手術を受けさせましょう。また、野良猫に対して無責任なえさやりは止めましょう。

糞尿（ふんにょう）の始末は飼い主の責任です

飼犬の散歩に行く時は袋を持参し、必ずフンを持ち帰るようにしましょう。尿もにおいが残り迷惑になるので、トイレを済ませてから出掛けるか、人家の前で糞尿をさせないなどの配慮が必要です。土に埋めてきたり、水路に流したりしても処理になりません。また、飼い猫が飼い主の知らない間に、近所の庭で糞尿をしたり、庭を荒らしたりしないような配慮も必要です。

犬が行方不明になったら

すぐに市役所か最寄りの交番または松本保健福祉事務所（TEL40・1943）へ連絡をしましょう。保健福祉事務所では、ホームページの「迷い犬情報」に、保護した犬の写真も掲載しています。

犬の散歩は引き綱で

犬が苦手な人もいれば、恐怖心を与えることもあります。犬の散歩は、引綱で行いましょう。また、犬の放し飼いは危ないので絶対に止めましょう。万一人を噛んでしまった場合は、飼い主は保健福祉事務所へ届ける義務があります。

猫はなるべく室内で飼いましょう

平成21年10月1日から県条例（動物の愛護および管理に関する条例）が施行され、「猫は室内飼養に努めなければならない」と規定されました。猫を外出自由にして飼うことは、他人の敷地を糞尿で汚したり、花壇を荒らしたりして迷惑を掛けることになり、近隣とのトラブルの原因となります。また、交通事故に遭ったり、けんかをしてケガをしたりして感染症になる危険があります。

さらに去勢（きょせい）や不妊処置をしない飼い猫が、他人の猫や野良猫と交配して子猫が生まれてしまう例が後を絶ちません。子猫の時から室内で飼っていれば、室内で飼うことによるストレスの心配はほとんどありません。

問穂生活環境課環境保全係（TEL82・3131㈹ FAX82・6622）

犬のしつけ方教室《秋季》

県動物愛護会安曇野支部では、人と犬の良い関係を築き、安全で快適な暮らしをするために、犬のしつけ方教室を開催します。

●**日程**（すべて日曜日）

内容		日時	開催場所
開校式		9月30日 13:30～16:00	堀金公民館講義室
実技講習	第1回	10月7日 9:30～11:00	豊科南部総合公園
	第2回	14日 9:30～11:00	
	第3回	21日 9:30～11:00	
	第4回	28日 9:30～11:00	
閉校式		11月4日 9:30～12:00	

●**応募資格** 市内および近隣に在住し、次の用件を満たす人 ▽県動物愛護会安曇野支部の会員である（開校日に入会可、年会費1000円）▽犬の年齢が生後3カ月以上である ▽全日程に参加可能である

●**定員** 30人（先着順）

●**参加費** 5000円

●**その他** 開校式は犬をつれてこない。参加は1家族1頭。狂犬病予防注射の接種済であること。

●**申込期限** 9月27日（木）まで

問長野県動物愛護会安曇野支部（TEL40・1943 FAX47・9293）

糖尿病を予防する

インスリン節約生活

NO.5（全12回）

昨年度シリーズ「糖尿病」に引き続き、本年度は「インスリン節約生活」を紹介します。生活習慣病である2型糖尿病の予防のポイントは血糖を下げるインスリンが少量で済むような生活をすることです。心筋梗塞や脳卒中の予防にもつながるインスリン節約のコツを12回にわたってお伝えします。

おいしい果物はほどほどに！

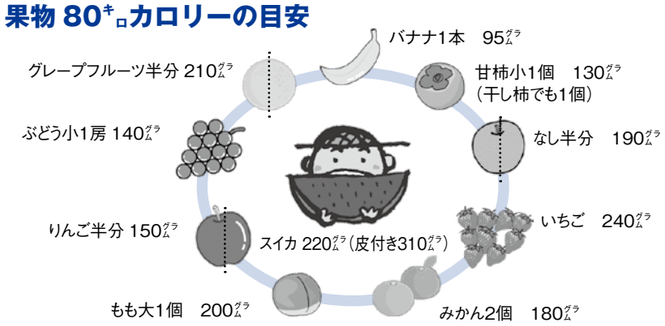
果物のおいしい季節になってきました。果物は、体の調子を整えるビタミンやミネラルを含んでいるため毎日食べた方がよい食品ですが、食べ過ぎは要注意です。果物にもエネルギーがあり、食べ過ぎると肥満や高血糖を引き起こすことがあります。

果物に含まれる果糖とは、単純糖質の仲間で吸収が早いため血糖値が短時間で急上昇します。インスリンがたくさん必要になり、膵臓にも負担が掛かります。また、果糖は中性脂肪になりやすい性質もあります。

おいしい果物を美容と健康に生かすなら、1日80キロカロリー程度、つまり、ほどほどの量の果物を毎日食べるのがコツになります。左の図を目安にしてみてください。

問健健康推進課保健予防担当（TEL81・0726 FAX81・0703）

果物80キロカロリーの目安



cook「食」で育む健康で豊かな人づくり

私のおすすめレシピ⑮

三郷公民館では、季節に合わせた地元の食材を使った料理教室を行っています。教室で教えていただいたレシピを紹介します。

玄米スープ

材料（5人分）

玄米……320グラム（2カップ）
昆布……20グラム（5センチ角6枚）
水……1リットル（5カップ）
梅干……5個
塩……小さじ1
酢……大さじ1
ゴマ……少々

作り方

①：昆布を細かく切って水に浸しておく。
②：玄米を洗って水に浸し、ざるに上げて水をしっかり切る。浸した水は④で使う。
③：厚手で油気のないフライパンで、②を焦げない程度にから煎りする。ピチピチという音がし、小麦色からもう少し煎ると香ばしい香りがします。
④：鍋に②の浸した水と①、③、塩、酢を入れ強火にかける、沸騰したら弱火にしてコトコト煮る。味見をして、塩で味を整える。
⑤：30分も煮ると白くはじけて花が咲いたようになる。食べてみて硬さを見る。良ければふたをして10分程度蒸らす。

⑥：スープ皿に⑤を盛り付け梅干を中心に添え、ゴマを振りかければ完成。

問三郷公民館内社会教育課 三郷生涯学習係（TEL77・2109 FAX76・3077）

日本人なら大好きな香ばしい香り
玄米の“うまみ”と、ほんのり梅干の“酸味”。
栄養満点の素朴なスープです。

紹介者 スープの会代表 山本則子さん（三郷）