

未就学児親子が自由に遊び、交流する場として、市内に4館の子どもプラザを設置しています。子どもプラザでは、季節に合わせての行事やさまざまな育児講座を行っており、その中で、「食」に係る講座も実施しています。



▲タネ団子づくりの様子

小宮子どもプラザでは、6月10日(日)に「ファミリー講座～畑で遊ぼう～」を開催しました。プラザの近くの畑を会場に、泥だんごにカイワレ大根の種を入れた「タネ団子づくり」や、サツマイモの苗植えを親子で体験しました。藁や泥で楽しく遊びながら、「食」にふれる機会となりました。

子どもプラザでは、このほかにも栄養相談や食育講座などを実施しています。ぜひ、ご参加ください。



▲もみ殻で遊ぶ様子

●問い合わせ 子ども育成課 (☎34-3261 ☎34-3309)

環境コラム

不用になった小型家電が オリンピック・パラリンピックのメダルになります

東京2020オリンピック・パラリンピックでは、「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」により全国から集めた小型家電から金・銀・銅を取り出し、選手へ授与するメダルを約5000個制作します。



制作には、金は4900キログラム、銅は3000キログラムの原材料が必要ですが、まだ十分な数量には達していない状況です。

松本市でも、東京2020オリンピック・パラリンピックのメダル制作に必要な原材料

メダルの種類	製造個数	金	銀	銅
金メダル	1,666個	10kg	616kg	40kg
銀メダル	1,666個	—	616kg	50kg
銅メダル	1,666個	—	—	646kg
合計重量		10kg	1,232kg	736kg
歩留まりを考慮した必要量		約40kg	約4,900kg	約3,000kg

オリンピック・パラリンピックのメダルになり、持続可能なリサイクルの促進に繋げるためこのプロジェクトに参加しており、小型家電の回収量ランキングでは長野県内で一位となっています。回収する期限は平成31年3月までとなっていますので、不用になった携帯電話・パソコン・デジタルカメラ等の小型家電がありましたらご協力をお願いします。

◆松本市の回収方法

- ①お住まいの地区のごみステーションでの回収
- ②松本市リサイクルセンターへの持ち込み

◆回収品目

携帯電話、カメラなどのほか、電気や電池・充電式で動作する家電製品全般 ※エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は対象外

問い合わせ 環境業務課

(☎) 47-1096 (☎) 40-1335

賢い消費者になるために



パソコンなどに「ウイルス感染」の表示が出てあわてないで

パソコン使用中に「ウイルス感染」の表示が何度も出たので、あわててウイルス対策サービスを契約してしまった、との相談があります。

これは「感染」しているかのような表示で不安をあおり、自社サービスの契約へ誘導するものです。

あわてて契約するのではなく、ご自分が現在契約しているパソコンのサポートセンターやセキュリティ会社に本当に「感染」しているのかを確認しましょう。

●問い合わせ 松本市消費生活センター (☎36-8832) または消費者ホットライン188へ



まつもと市民 生きいき活動

活動事例No.45

こころをみがき、からだを使おう

切り絵を始めたきっかけを「両親に勧めたはずが自分の方がはまってしまった」と青木昭博さん。10年ほど前から独学で切り絵制作を始め、時間を見つけてはコツコツと。題材も色彩も豊かな作品のほか、立体作品も手掛け、現在その腕前は、講師を務めるほどに。



青木さんの声掛けで切り絵を趣味とする仲間と作品展を開催し、リハビリのために始めた人やお子さんの切り絵を見て興味を持った人など、動機も住む地域も違う仲間と、その成果を展示しているそうです。「1年に一度の作品展は、お互いの頑張り刺激を受け、励みになるんだよ。一人より、バラエティに富んだ作品をたくさんの人に楽しんでもらえるしね」と話してくださいました。

●問い合わせ 教育政策課 (☎33-3980 ☎33-3934)

医療メモ #359

サプリメントのお話

最近コンビニでもさまざまなサプリメント(サプリ)が売られています。昔から「医食同源」と言われて、健康のためには食事が大変重要です。厚生労働省で勧めていた一日30品目を食べるのは難しいですが、自身の体や食事の弱点を見つけ、適切なサプリで補うことなら可能かもしれません。

サプリにはグループがあります。一つめは必須栄養素であるビタミンやミネラルや脂肪酸です。夜見えにくい人にはビタミンA、味覚障害を感じる人には亜鉛、加齢とともに背が縮んだ方にはカルシウムとビタミンD、魚嫌いな人はDHAとEPAがおすすめです。動脈硬化を予防します。二つめは体を構成する成分を精製したものです。皮膚や骨の成分のコラーゲン、ヒアルロン酸、膝が痛い人への軟骨成分のグルコサミンやコンドロイチン、ロコモ対策の筋肉増強用のアミノ酸などがこれに当たります。少し前まで専門家の多くがこ

れらは効かないだろうと考えてきました。なぜなら、例えば食べたコラーゲンは分解されてアミノ酸となって腸から吸収されますが、肌でコラーゲンに再合成される保証はないからです。しかし最近の研究ではある程度、目的の部位で再生されていることがわかりました。

三つめはアンチエイジングサプリです。その代表がコエンザイムQ10、αリポ酸、ビタミンC、Eです。細胞のエンジンであるミトコンドリアで排気ガス(活性酸素)が減り、体をさびにくくします(抗酸化作用)。その他、植物由来のカロテン、セサミン、リコピン、カテキンなどがあります。アスタキサンチンは目や脳にも、レスベラトロールは遺伝子にも作用することが期待されます。しかしその効果は運動習慣やメタボの人の減量には及ばないことも知っておいてください。

松本市医師会

URL: <http://www.matsur-med.or.jp>