

まいにち・いつでも もったいない！！

皆さんはご家庭や職場でコーヒーを入れて飲みますか。毎日の習慣になっている方も多いかと思えます。今回は、コーヒーの出がらしを使った消臭剤の作り方を紹介します。



1 湿ったものを使う場合

コーヒーかすの水分を切り、平たい小皿やトレイなどに入れて置くだけ。1～2日で新しいものに交換しましょう。

2 乾燥したものを使う場合

コーヒーかすを天日干しや電子レンジ等でしっかり乾燥させ、通気性のある小袋や巾着などに詰めます。置いたり吊るしたりと利用でき、とても便利です。

日頃の生活の中で、「もったいない」ものはたくさんあります。最後まで使い切ることを意識し、ごみを減らして、環境に良い生活を心がけてみませんか。

●問い合わせ 環境政策課 (☎34-3268)

島内図書館 9月のテーマブック

「いろいろな秋」

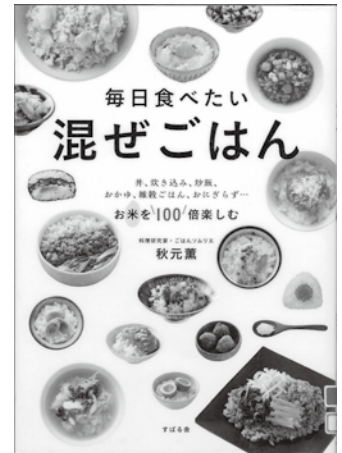
市内各図書館では、毎月テーマブックの展示を行っています。今回は島内図書館の展示からおすすめの1冊をご紹介します。

まだ残暑厳しい季節ですが、9月といったら何を思い浮かべますか？お月見、台風が多い、コスモスが見ごろを迎える、お米の収穫時期などでしょうか？

今回は、お米のレシピ、混ぜごはんの本です。丼、炊き込み、おかゆなど、お米をバラエティー豊かに楽しむ1冊です。9月に収穫を迎えた新米を使い、食卓にいつもと違う1品はいかがですか。

他にも、いろいろな秋についての本を展示しています。また、島内図書館は農業に関する本が豊富にそろっています。ぜひご家族そろってお越しください。

●問い合わせ 島内図書館 (☎48-2711 ☎48-2712)



▲『毎日食べたい混ぜごはん』
秋元薫／著 すばる舎
2017年7月発行

医療人毛 #360

受動喫煙の健康被害

タバコを吸わない人が、タバコの煙を自分の意に反して吸い込んでしまうことを受動喫煙といい、タバコを吸っていない人でもさまざまな健康被害を受ける場合があります。短期的健康被害は煙により目や喉が痛くなったり、咳き込み、動悸や四肢の冷感などがあり、長期的健康被害は肺がん、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、喘息の悪化、小児では中耳炎、妊婦や赤ちゃんに対して、流産、早産、出生時低体重、乳幼児突然死症候群などの発生率が高くなるなどが知られています。



受動喫煙で問題になるのはタバコの先から漂っている副流煙で、喫煙者本人が直接吸い込む主流煙より高い濃度の有害物質が含まれています。例えば血流悪化を誘発するニコチン、酸素不足を誘発する一酸化炭素、発がん性物質のニトロソアミン、ター

ル、呼吸障害や粘膜を刺激するホルムアルデヒドなどが挙げられ、これらの有害物質が健康被害をもたらします。

受動喫煙を防止するためには分煙、または全面禁煙化の促進が必要とされ国会で審議されてきましたが、去る7月18日受動喫煙防止対策を盛り込んだ改正健康増進法が成立し、2020年4月までには全面実施されることが決まりました。これでも多くの人が利用する施設、公共交通機関や一部の飲食店などで受動喫煙防止が義務化されることになりました。

2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開催され、世界中の人々が集います。これを契機にタバコを吸う人も吸わない人も受動喫煙の理解を深め、お互いに暮らしやすい社会にして、世界の方々にクリーンな環境で迎え入れたいものです。

松本市医師会

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



ミソラサンドを 応援しよう!

松本市で積極的に推進している「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することに加え、地域の農業と関連産業の活性化や、消費者である私たちの食への関心を高め、その品質や安全性の向上にもつながる取り組みです。例えば、本市の学校給食では、毎月「松本の日」を設けて、地元で採れた野菜を使った献立を提供しています。

また、特産品である「松本一本ねぎ」のような農産物に加えて、「日本酒」や「半生菓子」なども有名です。なかでも「味噌」は、市内に老舗の味噌蔵が多く、全国的にも高い知名度があります。地元の農産物を食べるだけでなく、地域の素材・食材を使って作られる食料品を、毎日の生活に取り入れてみることも「地産地消」につながります。

松本地域の食文化の魅力を発信するために、作り手の皆さんが中心となって始めた「松本スイーツ」というプロジェクトがあります。その取り組みから生まれた「ミソラサンド」は、「信州・松本の自然と暮らし」をテーマに、ザ・キャピトルホテル東急シェフパティシエ安里哲也さんが監修し、市内の菓子店など8店が共同開発したスイーツ（焼き菓子）です。



ミソラサンド ダックワーズ
(プロヴァンスの日曜日)

中身は共通で、松本産の味噌を使用した「味噌キャラメル」、外側の皮がお店によって異なるというユニークな商品です。素材には松本産の味噌、えごまなどを使用しており、「松本みやげ」にも最適です。松本の豊かな食文化の伝統と、作り手がお菓子に込めた思いを感じながら、ぜひ召し上がってみてください。

●問い合わせ 商工課 (☎34-3110 ☎34-3008)

心の橋をあなたから #325

平和都市の実現に向けて

世界の恒久平和は人類共通の願いである。

われわれは、平和を愛するすべての人々とともに、核兵器の廃絶と戦争のない明るい住みよいあすの郷土を願い、ここに「平和都市」の宣言をする。

松本市では、国連が1986年（昭和61年）を国際平和年としたことを契機に、広く市民の平和意識の高揚を図るとともに、平和都市とする決意を示すため、同年9月25日に平和都市宣言を行いました。以来、中学生代表による広島平和記念式典参加事業や市民参加による松本市平和祈念式典など、平和について考える取り組みを実施しています。

終戦から73年が経過し、戦争を体験された方から直接お話を聞くことが難しくなり、戦争の風化が心配される中、今後は、次の世代を担う子どもや若者に平和の連鎖を広げていくことが課題となっています。

そこで、市内の大学生で構成する「松本ユース平和ネットワーク」を

平成28年に立ち上げ、長崎の大学生団体との交流や平和学習、市内の小中学校へ出かけ、平和の大切さや核兵器問題についてわかりやすく伝える出前授業など、若い世代とともに平和を創る取り組みを進めています。

今月24日には、国連開発計画（UNDP）親善大使を務める女優の紺野美沙子さんをお招きし、アジア、アフリカ、中東の紛争や貧困に苦しむ国々を歩いた体験をお話ししていただきます。多くの皆さんにご参加いただき、世界の出来事に関心を持つ機会となればと考えています。

平和都市宣言が目指す世界恒久平和の実現に向けての第一歩は、市民一人一人が平和について関心を持ち、命を大切にすること、人を思いやることではないでしょうか。

平和推進課

(☎33-4770 ☎33-1877)