

健康

5月31日は世界禁煙デー

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

毎年5月31日は世界禁煙デーです。また、厚生労働省は5月31日～6月6日の1週間を禁煙週間としています。喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえ、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、重要な課題となっています。

あなたの煙で困っている人がいます

たばこの煙は、吸う人はもちろん、他人の吸った煙を吸い込んだ人にも害を及ぼします（受動喫煙）。さらに、たばこの有害物質は髪や衣類、ソファや壁にも付着するため、それを吸い込むことで害が全身に及びます（三次喫煙）。また、「換気扇の下で吸う」「空気清浄機のそばで吸う」といった分煙対策も、すべての煙を処理できず効果はあまり期待できません。たばこの有害物質は、たばこを吸わない人へも害を及ぼすことを知っておきましょう。

COPDという病気を知っていますか？

COPDは、「慢性閉塞性肺疾患」と言い、慢性気管支炎と肺気腫の総称です。細い気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる病気で、

長年の喫煙が主な原因であり、最終的には息切れがひどくなり日常生活もままならない状態になります。喫煙者に多い病気ですが、受動喫煙によりたばこを吸わない人にも発症の可能性があります。COPDを防ぐには禁煙が最も有効な方法です。

禁煙にチャレンジ

たばこをやめられないのは、ニコチンの依存性が原因です。自分の意志だけでは挫折してしまうことも多く、そんな時に活用してもらいたいのが「禁煙外来」です。一定条件を満たせば、保険適用となり、自力で行うよりも成功率が高まると言われています。



受動喫煙防止対策のさらなる強化

4月1日から、「健康増進法の一部を改正する法律」が全面施行され、多数の人が利用する施設などは原則屋内禁煙となりました。喫煙者が喫煙する際や、施設などに喫煙所を設ける際は配慮が義務付けられています。望ましい受動喫煙を生じさせないためには禁煙することが一番ですが、喫煙する場合は周囲の状況に十分配慮しましょう。

地域おこし協力隊 活動レポート No.8



地域おこし協力隊  
たかはた まさひろ  
高畠 正彦

新たな生薬栽培の活動が始まりました

昨年6月に着任して以降、既に生薬栽培の経験のある人や、生薬栽培に興味を持つ農家さんを軒ずつ訪問し、令和2年春からの栽培について説明を重ねてきました。そして今年3月から、賛同をいただいた11人の農家さんによる「柴胡」と「枳実」の2種類の生薬栽培がスタートしました。柴胡という生薬は種から栽培します。夏には、かすみ草に似た黄色い花を咲かせ、冬に根を収穫します。枳実は苗を植えた3年後からの収穫です。枳実は皆さんも存じのダイダイのことなのですが、生薬として用いる場合は未成熟の緑色の小さな実を収穫し、二分割してから乾燥させます。この他にも「当帰」の栽培や「キハダ」という薬木の育苗に取り組む農家さんもあります。また、県立笠田高等学校には、連携協力の合意に基づき、生薬ごとの最適な栽培条件の研究に取り組んでいただくことが決まりました。

私のメインテーマは「薬用作物栽培の推進」ですが、三豊市の農産物に付加価値を付けて地域ブランドを育てていく「みとよのみ」にも参画し、「みとよのいいもの」を広めて行く活動も行っています。

現在私は農林水産課の受付カウンター近くに席を置いています。ご来庁の折にはお気軽にお声がけ下さい。



①柴胡の種を蒔いた後、覆土をしています。発芽まで30～40日もかかります②やっと芽を出しました③枳実の苗が市役所にやってきました④きれいに並ぶ定植された苗。収穫できるまで3～4年かかります⑤みとよのいいもの「みとよのみ」。みんなを笑顔にするブランドになりますように！



空に向かって伸びる豆  
新鮮なうちに召し上がれ！

春になるとスーパーや産直市に並んでいるのを見かける「そら豆」。その旬は、5月上旬から2週間程度と短いですが、香川県の郷土料理である「しょうゆ豆」にもよく使われているので、私たちにとってなじみが深い豆ではないでしょうか。

「実がはちきれそうなくらい、さやがぶっくりした色つやの良いものがおいしいそら豆の見分け方です」と教えてくれたのは、三野町でそら豆を栽培している岩田さん夫妻。

「そら豆は鮮度が落ちるのが早いので、買ったその日に調理をしてください。塩ゆでして食べることが多いと思いますが、さやごとグリルで焦げ目が付くくらい焼くと、実が蒸し焼きされて、とてもホクホクし、おいしくておすすめです。かき揚げに入れるのも、緑色が鮮やかで、とてもきれいですよ」と宮子さん。

今年の春は焼いて、揚げて、新しいそら豆の食感を楽しんでみませんか？



①硬めにゆでれば冷凍保存も可能です②さやが上(空)に向かって伸びることから「そら豆」と呼ばれるようになったともいわれています。豆の重さでさやが垂れ下がってきたら収穫します③風通しと日当たりが良くなるように手入れを欠かしません

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

ご食  
ろべ

旬  
ナビ

みとよの旬を  
いただきます♪

Vol.  
23

そら豆



岩田 勉さん、宮子さん  
(三野町)

M's 深読みひろば

目指せ男女共同参画社会

No.72

男女共同参画の推進や、性の多様性に関する啓発を図る活動や事業を行う団体に対し、補助金を交付します。

対象事業

- ①男女共同参画推進に関するもの
- ②性の多様性への啓発を行うもの

※①または②のどちらかでも可。  
(例・講座やワークショップ、人材育成研修、労働環境の整備など)

対象団体

- ・市内に事業所を有する事業者
- ・過半数が市内に在住、在勤、在学している5人以上のグループ

補助金額

1団体当たり上限10万円

受付期間

10月30日(金)まで

※申し込みが本年度の予算額に達した時点で受付終了します。

※令和3年2月26日(金)までに事業を完了してください。

申請方法

市ホームページ・人権課にある申請書に記入の上、必要書類を添えて人権課まで提出してください。詳しくは市ホームページをご確認ください。

▼申し込み・問い合わせ

人権課 ☎73・3008