

聴きます その声 伝えます!

日頃よりご支援いただきありがとうございます。市政報告をお送りいたします。



新年、明けましておめでとうございます。

この新聞が皆様の手元に届く頃には、バレンタインのチョコレートが贈られている頃かとお察しいたします。昨年末、名張市議会では女性議員が中心となり、「『食べてだあこ』名張のお菓子でおもてなし条例」が制定されました。今年4月から、『お伊勢さん菓子博2017』が開かれます。東海エリアでは40年ぶりの開催となる日本最大のお菓子の祭典が4月21日から5月14日まで三重県営サンアリーナ及びその周辺であります。この期をきっかけに名張のお菓子やお菓子に関連する産業が益々発展し、また、お菓子に関わる文化や歴史も沢山の方に知っていただけることを願っています。

今年は酉年です。皆様と力を合わせ、知恵をお借りしながら名張市の発展にとり組んでいきたいと思います。皆様にとりましても、大きく羽ばたく1年となりますように祈念いたします。



野菜づくりは、土づくりから
自然農法で作られた にんじん
葉も実も柔らかく美味しかったです。
(福岡県 観察)

市制報告 防災について

現状

台風第16号の被害に伴なう災害復旧費が補正予算に計上されている。

被害カ所を洪水土砂災害ハザードマップに照合させると、土砂災害危険カ所のそばの田の畔面、法面が崩壊していたところもあった。

Q. 市内の地域ごとに条件が違う中で、今後、危機管理、防災対策としてどのように対応していきますか？

A. それぞれの地域の方と連携しながら、対策を進めていく。

要望事項

地域づくり代表者会議から「自主防災体制の充実・強化に関する提言書」が提出されておりますので、速やかな対応をお願いいたします。

皆様に伝えたい防災情報

- 内陸部に救援物資は、なかなか届かないため、最低1週間分の備えが必要。(福島県郡山市での実話)
- 災害時は気が動転してお腹が空きにくく、食べ物等が喉を通りにくいため、日頃、好んで食べている物を備えると良い。(災害派遣に行った自衛官の方の話)
- 自助・共助で助かる確率9割以上。自らの命は自らで守る。

★備えておくと助かる物★



- トイレットペーパーやティッシュペーパー
- 生理用品、おむつ(子ども、大人共に必要な方)等
- ポリ袋(厚さ0.03mm以上でA4サイズの袋と大きめの袋2種類)
- 車内での備え(毛布等)
- 室内履きのスリッパや靴
- 連絡先の控え(昨今、携帯電話の電話帳に頼っていて電話番号を覚えていないため、充電が無くなると携帯が使えなくなり、番号が分からず連絡できなくなる。災害経験者談)

★ビニールの活用方法★(厚さ0.03mm以上でA4サイズの袋)

- 調理器具: ポリ袋に食材を入れて口を閉じ、湯せんするだけで出来上がり(ポリ袋で作る非常食レシピで検索)
- 簡易トイレ: ポリ袋に新聞紙等を入れて、使用後は匂いや感染を防ぐために口を閉じる。

最新一般情報

心身ともに健康な人づくり、医療との連携について

●救急時の対応に関する啓発と広報について

★早速、取り組んで下さいました★

- イベント等でのAED体験の実施
- 救急時対応要領記載トイレットペーパーの配布
- 救命士の技量を上げ、救命率の向上につながる救急ワークステーションの導入(平成28年11月10日試行運用開始)



足立よしえの
気になる話

健康な体づくり(医食同源)とは



●昔からの日本食が免疫力を上げ、アトピー、アレルギー、生活習慣病を緩和？！

実話1

生後8か月から3歳まで、米、魚、肉、鶏、小麦、牛乳、大豆等の食物アレルギーだった子が、日本人が古来から食べ続けてきた米と発酵食品で皮膚はきれいに、体も健康になり、風邪もひかなくなったり。(名張市在住4歳男子)

実話2

長年、原因不明の肝臓数値、不定愁訴(疲労感が取れない、イライラする、頭が重い、よく眠れないなどの、何となく体調が悪いという自覚症状を訴えるが、検査をしても原因となる病気が見つからない状態をいう)で悩んでいた。食事(特に油の取り方)を改善したら、体調が良くなったり。(名張市在住50代女性)

☆普段食べる食事の基本メニュー☆

- 主 食：米、麦、雑穀など
- 汁 物：地場産の旬の野菜を十分使った味噌汁、吸い物、野菜スープなど
- 煮 物：新鮮な野菜を使う。代わりに焼き物、蒸し物も良し。揚げ物は週に1～2回で十分。
- 季節の果実：少量を形あるままで食べる。
- 肉 や 魚：新鮮で産地の確かなものが手に入ったら食べる。

☆補足として・・・☆

- 醤油、味噌、酢、酒、みりんなどの発酵食品をつかった和食を食べる。(発酵食品はアレルギー予防が期待できる。)
- おやつには、米、砂糖、醤油で出来たせんべいや旬の野菜、果物で栄養補給。
- カルシウムを適度に補強するため、十分な量の野菜類、海藻、小魚などをとる。
- 塩は様々な塩(ミネラル)が含まれる天然の塩が美味しい。

☆油脂の摂り方☆

- 体内に入った油脂は、便として排泄されるか皮脂腺から分泌される。野菜の摂取量が少ないと皮膚に油脂が溜まりやすくなってしまう。
- 湿疹の正体は皮脂腺から出た油脂のため、良質の油脂を摂る。
- トランス脂肪酸、酸化した油脂、原料に残留農薬が含まれる油脂、女性ホルモンが多量に含まれる食品、環境汚染物質が蓄積しやすい食品などは注意。
- アレルギー疾患の起こしやすさは、リノール酸(卵、バター、チーズ、紅花油など)の過剰摂取とαリノレン酸(野菜、エゴマ、海草、魚、貝など)の摂取不足が関係する。



農耕民族だった日本人は、もともと動物性たんぱく質を摂る必要がなく、それらを消化する能力も高くありませんでした。したがって、日本人に合う食べ物は、穀物や野菜を中心とした昔からの日本食です。

※上記の内容は、仙台市にあるアレルギークリニックの院長先生の食事指導の一部です。

足立よしえ市政報告会開催のお知らせ



報告会では新聞の内容以外に、日頃の活動や今後、取り組みたいことをお伝えし、また皆様からの意見や要望もお聴きしたいと思います。是非、お越し下さい。

- ◆2月26日(日)19:00～ 場所：美旗市民センター
- ◆3月 3日(金)19:00～ 場所：梅が丘コミュニティー・プラザ「NAURAA(ナウラ)」
- ◆3月 4日(土)10:30～ 場所：比奈知市民センター
19:00～ 場所：つつじが丘市民センター



皆様からのご意見、
ご要望を
お待ちしています。

足立よしえ

検索

発 行：足立よしえ後援会・足立よしえ
住 所：名張市つつじが丘北5-83
メールアドレス：zucchan-eve@docomo.ne.jp
電話番号：090-7898-9453(足立直通)
：0595-68-3118(FAX兼用)
ホームページ：<http://www.adachiyoshie.jp>