

## 目指せ 日本一きれいな町!

環境防災課 ☎84-0314

### 見直そう 資源ごみの分別マナー

町では、資源ごみの収集日に紙・布・ペットボトルなどの資源物を回収し、再資源化や業者へ売却して町の財源の一部としています。

しかし、分け方や出し方を間違えていると、収集の支障となり、スムーズな再資源化ができません。町民カレンダーなどを確認して、正しく出しましょう。



### 資源ごみの出し方Q&A

これであなたも分別マスター!

- Q1** 新聞の折り込みチラシは新聞紙と一緒に出しているの?  
**A1** チラシは「雑がみ」です。新聞紙と分けて出しましょう。
- Q2** 細かい紙切れは「もえるごみ」でいいの?  
**A2** なるべく封筒や紙袋に入れてまとめて「雑がみ」で出しましょう。その際は取っ手も紙製の袋を使いましょう。また、紙以外の素材は取り除きましょう。
- Q3** 綿やダウンの入ったコートなども「布類」へ出しているの?  
**A3** 綿やダウンは布ではありません。丸めるなどして「もえるごみ」で出しましょう。

## 協働のまちづくり

自治活動応援課 ☎84-0315

### 町民活動応援事業活動報告会を開催します

町では、町民公益活動の資金的な支援制度として「町民活動応援事業」を実施しています。

町民公益活動団体とは、町民が自発的かつ自主的に行う非営利の活動を行う団体で、協働のまちづくりには、公共的サービスや専門的知識や情報等の提供を担う欠かせない存在です。

この制度を活用されている10団体の活動報告会を開催します。

日時 3月28日(土) 9時～12時10分(予定)

場所 町民センター中会議室A

※申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。



昨年の報告会の様子

日本一健康、日本一元気な町を目指して

## 5/27(水) 開成チャレンジデー2015に参加しよう

チャレンジデーは、健康づくりへの意識向上や、自治会・企業・学校などの各団体間や、自治体間の交流促進を深めるため、全国的に実施されています。

自治活動応援課 ☎84-0315

### 実行委員会発足

2月26日(木)、町を挙げてチャレンジデーに取り組みため、町チャレンジデー実行委員会が設立されました。構成員は、自治会、スポーツや健康づくりなどの各種団体、幼稚園・小中学校・保育園、事業所、町の代表者です。

実行委員会では、どなたでも参加できる種目を実施する予定です。詳細は、今後随時お知らせします。

### ルール

対戦形式で行い、対戦方法は人口規模がほぼ同じ自治体同士で15分以上続けて、運動やスポーツなどの身体活動を行った「住民参加率」を競い合います。対戦相手は3月中旬に決定します。

日時 5月27日(月)最終水曜日

午前0時～午後9時

対象 開成町にいる全ての方(在勤在学者、観光客なども含みます)

場所 町内であればどこでも(自宅、職場、学校、広場など)  
 その他 当初は、対戦相手に敗れた自治体が、庁舎のメイポールに相手の自治体の旗を抑揚していましたが、最近はお互いの健闘をたたえ勝ち負けに関わらず両者の旗と一緒に掲揚します。



昨年の様子

## 日本一健康な町プロジェクト

# 高血圧予防

〈4〉

### 呼吸を意識して高血圧予防

保険健康課 ☎84-0327

人の呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸の2つがあります。

胸式呼吸は、胸の筋肉で肋骨を上げて肺を広げ、空気を吸い込む呼吸法で、主に、肺が横や

腹式呼吸は、横隔膜を下げて肺を広げ、空気を吸い込む呼吸法で、主に、肺が下に広がるのが特徴です。意識して腹式呼吸をすると、冷え症の改善や不眠、ストレスの緩和などの健康効果とともに、血圧とも深い関係があります。

### 呼吸で自律神経をコントロール

自律神経には、交感神経と副交感神経があり、ストレスを感じたり、不安な状態になったりすると、交感神経の働きが活発になります。交換神経の働きが活発になると、血管が収縮して、

呼吸が速くなり、血圧も上がります。逆に、リラックスしている状態では、副交感神経の働きが活発になり、血管が拡張して呼吸が遅くなり、血圧も下がります。

### 腹式呼吸の効用

腹式呼吸で呼吸を整えると、ストレスのある状態でも、リラックスしている状態だと脳が勘違いをします。その結果、副交感神経が働くので、呼吸数が減り、血圧を下げる効果が期待できます。

### 深呼吸の効用

さらに血圧を下げて、動脈硬化を予防できるより簡単な呼吸法が深呼吸です。息を吸って肺が広がると、血圧が下がり、血栓の形成を防ぐ働きを持つ物質が作り出されます。

### 正しい深呼吸を習慣に

仕事や家事で疲れた日は、就寝前などに深呼吸をすると、体全体がゆったりした気分になります。それにより、血圧を安定させ、リラックス効果が期待できます。生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 正しい深呼吸の方法

- ①口から息を強く吐き出して、肺の中から一気に体内の汚れた空気を外に出します。
- ②鼻から新鮮な空気を吸い込みます。胸は動かさず、お腹をふくらませるようにします。
- ③空気を吸い込んだら、呼吸を止めます。
- ④口笛を吹くように、すぼめた口から息を吐きます。おなかか引|つ込むのを感じながら息を完全に吐き出します。

※これを、ゆっくりとしたペースで、3回～10回繰り返します。



## 食と健康コーナー 〈6〉 春の訪れを感じよう

保険健康課 ☎84-0327

### 春の野菜

春の訪れとともに、植物が芽吹きます。春野菜には苦味がありますが、冬に低下していた新陳代謝を活発にするなどの働きがあるとされています。代表的な春野菜は、ふきのとう、菜の花、うど、春キャベツ、絹さや、たらの芽、新玉ねぎなどがあります。人は、旬のものを食べて自然に体が欲する栄養素を取り込んでいます。最近では、スーパーで手軽に買えますので、春を感じられる献立を考えてみてはいかがでしょうか。普段の食事がより一層楽しくなることでしょう。

### よもぎ

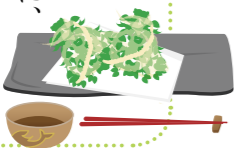
春野菜の中から、今回は、身近に自生しているよもぎを取り上げます。よもぎは、薬草としても知られています。その効用は、体を温め、食欲

増進、冷えによる腹痛、胸やけ、下痢、便秘の改善、止血などの様々な薬効があります。よもぎは、多年草です。硬い葉は、前年から生えている部分です。食べられるのは、新しく出てきた新芽の部分です。先から15～20cm位の部分で、指先で軽くつまんで切れるものを選んでください。よく水洗いをして、葉の色がみずみずしい黄緑色の部分だけを使用しましょう。

### 手軽な食べ方

・天ぷら

下ゆでせずに、衣を付けて揚げます。春の香りがするおいしい天ぷらになります。



・おひたし・和え物  
 新芽の部分をとって塩ゆでして和えます。