

11/8

小松島の特産である魚をたくさん食べて メタボ予防のまちづくりに取り組みもう



メタボ予防を呼びかける日浅先生

と呼びかけられました。
また「健康維持には家庭用の血圧計と体重計、ウォーキング専用の靴など多少の出費は必要で、記録することで客観的に体の調子を把握できる」「良い運動の目安はニコニコペース。運動中の心拍数は平均110くらい、息切れせずに会話が続けられる程度で、禁煙、アルコールを控える。運動にふさわしい服装と靴で行い、調子が悪い時は中止する」と説明されました。

最後に「喫煙は、喫煙しない家族の狭心症や心筋梗塞の発症率が高まる。家族の健康を守るため、ぜひ禁煙してほしい」と話され「メタボは病気のスタートライン。魚を食べ、運動をして、禁煙する予防策を広げていき、メタボ解消の発信源が小松島となるようにして欲しい」と述べられました。

徳島新聞社移動編集局・小松島市イベントとして11月8日、『メタボ予防シンポジウム』がミリカホールで開かれ、約300人が参加しました。
最初に、日浅芳一先生（徳島赤十字病院副院長）が『あなたの血管をメタボから守ろう』と題して講演され「メタボを予防するコツは、①伝統的な和食を食べる②運動③禁煙の3つ。まず、和食はカロリーが少ない、食物繊維が多い、抗酸化物が多い、血栓形成を予防するなどの長所がある。特に魚はコレステロールや中性脂肪の濃度を低下、血液をさらさらにする作用があるが、塩分が多いという短所もある」と説明され「小松島の特産である魚をたくさん食べて、メタボ予防のまちづくりに取り組もう」

講演終了後『メタボに本気のまちづくり』として、日浅先生、栢下淳子さん（徳島赤十字病院医療技術部栄養課長）、三原秀之さん（小松島漁業協同組合参事）、松崎ヒロフミさん（小松島商工会議所青年部会長）により行われたパネルディスカッションでは「市の特産品を使ったメタボ

予防の食品開発」「中心市街地を活性化させるため、ステーションパークで毎週土曜日に夜市を開催」「ウォーキングのまちづくり」として、大手企業と徳島赤十字病院に協力を得て、メデイカルチェックができる日本一のウォーキングコースの設置を目指す」など医食住の小松島をコンセプトにしたまちづくりの取り組みを紹介。来場者へ協力を呼びかけると、会場からは大きな拍手が送られました。

11/10

環境保護への取り組み 檜瀨小学校が県知事賞を受賞



受賞報告のため市役所を訪れた檜瀨小学校の児童ら

今年の夏休み「早寝 早起き 朝ごはん」としてエコ活動をテーマに、県内の児童生徒が環境保護に取り組んだ活動において檜瀨小学校が最優秀賞である県知事賞を受賞しました。

11月10日、同小6年生の4人が稲田市長を訪問し、受賞を報告。地域の方からいただいたゴーヤを育て、ゴーヤカーテンができたこと、実ったゴーヤを使った料理教室でおいしく食べたこと、

11/9

消防自動車に興味津々 小松島市消防フェアを開催

消防車両や装備品を見学し、放水体験やAED等の救急体験を通じて防災意識の高揚を図ることを目的に11月9日、市役所前駐車場で小松島市消防フェア（主催＝小松島市消防本部）が開催されました。
会場には、普段間近で見ることのない消防車や救急車などを一目見ようと、大勢の家族連れが訪れ車両に乗って装備品の説明を受けたり、放水体験や消火器を使った的あてゲームを楽し



大勢の家族連れで賑わった会場

あき伍りサイクルの取り組みなどの話をしました。
市長が「特色ある学校づくりをして欲しいと思っていた矢先、すばらしいニュースを聞きうれしい限りです」と話すと、児童代表の浜田俊季君が「みんながんばった活動が認められてうれしいです。これからも、地球にやさしいエコの輪をひろげ、健やかに、たくましく成長したいと思います。」と述べました。