

1人1日50gのごみの減量を!



問
建設環境課
環境担当
☎ 65-0814

これだけのごみが削減されています!

平成29年12月号からごみ減量化についてのコラムを連載させていただきましたが、その間にかなりの減量が実施されました! ご協力ありがとうございます!

平成29年
4月~12月の可燃ごみ
総量
約 **1347.7** トン

約 **57.8** トンの
減量

令和元年
4月~12月の可燃ごみ
総量
約 **1289.9** トン

キリン
約72頭分

ドラム缶
約289個分

すいか
約11,560個分

ごみの減量化のコラムは今月号で最後となります。長らくご愛読ありがとうございました。引き続きごみの減量化にご協力をお願いします。



食はからだをつくる ～城西大学通信～

第6回
コラーゲンペプチドの秘密
——城西大学男子駅伝部も摂取中!



「コラーゲンって効くの?効かないの?」とよく聞かれます。コラーゲンは、私たちの体や食品(肉や魚などの)に含まれているたんぱく質の一つです。たんぱく質は約20種類のアミノ酸が特別な順番でつながったものです。私たちが、たんぱく質を食べた時には、分解酵素の力でアミノ酸単位にまでバラバラに分解され、再び、筋肉などにつくりかえられます。コラーゲンは、40%は皮膚に、10~20%は骨や軟骨に存在。その他、血管や内臓にも広く存在し、細胞や組織を「結びつける」「支える」という役割を果たしています。加齢によるコラーゲンの劣化で起こると考えられる骨や関節の不調。これにストップをかけるには、体の外からコラーゲンを補うことが重要です。コラーゲンに特別に多く含まれている、「プロリン」と「ヒドロキシプロリン」というアミノ酸の間のつながりは、体の中の酵素では分解されにくく、この2つのアミノ酸が繋がったペプチド(活性型コラーゲンペプチド)が直接、細胞を活性化することがわかってきました。例えば、関節の軟骨細胞に働きかけ、膝の変形にストップをかける作用があったり、肌・爪や髪を健やかにしたり、血管を柔らかくして動脈硬化を防ぐ効果があることが分かっています。城西大学男子駅伝部の選手たちも故障防止の目的で積極的にコラーゲンペプチドを摂取しています。「食品学」や「栄養学」にはまだまだ知られていない秘密がたくさんあるようです。

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻 教授 真野博 博士(農芸化学)

問 保健センター ☎ 65-1010

町民文芸 短歌

- 春うらら被写体の老はしやぎ居り
満面の笑みにピースを添えて
玉川 加藤 よし
- 春を待つ心にとどけと狭庭辺に
馬酔木の花が満開に咲く
田黒 塩崎 順子
- 通勤路ピンクに染まる朝焼けに
今日も頑張れ自分へエール
田黒 土屋 進一
- ピカピカの春耕運機 深掘り
天地返し土黒々と
番匠 相庭 養子
- 一枚の和紙ゆつくりと舞い落ちる
如くに見えて驚の降り立つ
番匠 渡邊 俊一
- つくづくと寒さ厳しきこの時季に
腰に小さきホッカイロ貼る
別所 朝倉 修子
- あなたかき明るき春の陽の下の
画家の絵筆のうごきの速さ
西平 新井 暁苑
- 幾年も、人を救いし師の病
春風のように我に告げたり
西平 荒井 佳子
- 手術日の平静くだけ閉じる目を
赤い光がよぎりて過ぎる
西平 伊得とし江
- 村境の峠の上の大夕焼け
明日は狭田の稲刈りをしよう
西平 小池喜代子
- 「ここいらで 歩きませんか 孝志さん」
脳梗塞で倒れて六年
雲河原 池上 政子

6月号掲載の短歌作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)をかい書で記入し、4月30日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

歴史に立ち寄る

No.3

縄 文時代の次に続くのが弥生時代そして古墳時代です。弥生時代は紀元前10世紀から紀元後3世紀中ごろまでの約1250年間、古墳時代は3世紀中ごろから7世紀末ごろまでの約400年間続きました。

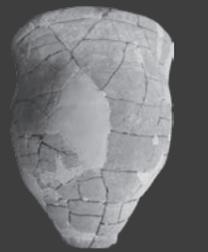
ときがわ町内には縄文時代の遺跡はたくさんありますが、実は弥生時代、古墳時代の遺跡はほとんどありません。弥生時代の遺跡としては唯一破岩遺跡のみ確認されています。この遺跡は大字玉川、番匠、本郷にまたがる愛宕山の東側を蛇行し

て流れる都幾川の見晴らしの良い丘の下にあり、過去の発掘調査によって弥生時代中期後半のものと思われる弥生土器が2点発見されています。古墳時代についても、町内に古墳は一基も発見されていませんが、町内南東にある衆生ヶ谷戸遺跡での発掘調査によって古墳時代中期のものと思われる遺物が発見されています。

このごくわずかな発見事例から、町内でも少ないながらこの時代の人々が生活していたことがうかがえます。



弥生土器(台付壺)



弥生土器(壺)

問 生涯学習課 ☎ 65-2656