

# 地域おこし協力隊インターン

こんにちは。地域おこし協力隊インターンの宮根、吉海、吉井です。

この1か月は、空き家改修を進めるとともに、店舗部分でワークショップを2回行いました。

1回目は着物の端切れから名刺入れを作るワークショップ、2回目は海外のコインからリングを作るワークショップを行いました。両方のワークショップとも、町内の方に教えていただきながら行いました。今後も行っていききたいと思しますので、興味のある方はぜひご参加ください。

また、11月7日には、私達のインターン活動の集大成として、旧辰巳屋でイベントを行いました。イベントは、長年空き家だった辰巳屋さんに眠っていた物を掘り起こし、地域の方々に再利



用してもらいたいという気持ちで企画しました。当日は、延べ300人を超える方々にご来場いただきました。町内のお店をはじめ、町外からも書道、パフォーマンスや、彫刻体験などを出店していただき、日野町内外の交流ができました。ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。

町のホームページにインターン生へのインタビュー記事を掲載しています。ぜひご覧ください。



町HP二次元コード

◆問い合わせ先

企画振興課

企画人権担当

☎0748-52-6552

## 下水道への早期接続をお願いします

### 下水道が完成すると…

下水道が完成すると台所やお風呂の排水を下水道管に流すこととなります。し尿もトイレを水洗にすれば、浄化槽を設置せずにそのまま下水道管に流れます。工場や事業所などの排水も、有害物質を除いて下水道管に流せるようになります。そうすることで、次のような利点が見えてきます。



#### ～さわやかな生活～

##### ◎トイレが水洗化されます

し尿をくみ取り式トイレに溜めておくことは衛生的でなく、また、悪臭の原因となります。

下水道を整備し、トイレを水洗化することで、浄化槽を設置せずに下水道管に流すことができます。清潔で快適な水洗トイレが使い、悪臭もなくなります。

#### ～きれいなまち～

##### ◎生活環境が改善されます

生活雑排水が住宅のまわりに溜まると、ハエや蚊が発生したり、いやな臭いの原因となります。

下水道を整備することで生活雑排水をすみやかに流し、快適で衛生的な生活ができるようになります。

#### ～美しい自然～

##### ◎川や湖がきれいになります

生活雑排水などの汚れた水が、そのまま流れていくと、水路や川、やがて湖までがどんどん汚くなっていきます。下水道は汚水を下水道管に集めて運び、処理場できれいにしてから放流するので、川や湖を汚染から防ぎ、大切な水資源ときれいな自然を守ることができます。

#### ～汚泥の再利用～

##### ◎資源の有効利用

下水道には、水、汚泥、エネルギー等再利用できる資源がたくさんあります。省エネや、リサイクル社会の実現のため、これら資源の活用が注目されています。

下水処理場から出た汚泥は肥料や歩道の敷石に再利用されています。

これらの利点は目に見えないことも多々あると思いますが、見えないところで自然環境や生活環境に良い影響が出てきています。日野町の下水道への接続率は年々上昇していますが、他市町と比べると低いのが現状です。今一度下水道への接続を検討ください。

◆問い合わせ先 上下水道課 下水道担当 ☎0748-52-6579

# たばこによる健康被害を防ごう

健康づくり・食育計画の第4回目は「たばこ」についてのお話です。

## ●町の現状

①妊婦の同居家族の喫煙率が4割と高い。

②子どものいる家庭で親の喫煙率が高い。

★女性の妊娠・出産のすべての過程において、喫煙は有害作用を示します。周産期死亡、胎盤早期剥離、前期破水などの危険性が高くなり、死産、流産、低出生体重児出産につながります。

## ●喫煙による周囲への影響

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。

普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、他の人の煙を吸うと、少しの量でも大きな健康被害を受けるといって報告があります。

「たばこの煙が周りの人へかかれば大丈夫」は間違いです。外でも換気扇の下でもあなたの喫煙は、確実に周りの人の健康に悪影響をもたらします。



## 呼出煙がどれだけ家族に影響しているか！ 子どもの尿中ニコチン量測定調査結果

- ・両親とも、非喫煙者 …………… 1倍
- ・親が屋外のみで吸う場合 …………… 2.0倍
- ・親が換気扇の近くまたは屋外で吸う場合 …………… 3.2倍
- ・親が屋内で普通に吸う場合 …………… 15.2倍

(Johansson A5, Pediatrics, 2004)

## 副流煙に含まれる有害物質 (主流煙との比較)

ニコチン	……… 2.6~4.9倍
窒素酸化物	……… 4~10倍
一酸化炭素	……… 2.5~4.7倍
二酸化炭素	……… 8.1~11.3倍
各種発がん性物質	……… 2~30倍
アルデヒド類	……… 15~50倍
アンモニア	……… 106~170倍

## ●たばこをやめるためには…

禁煙への準備を整え、吸いたくなかったときの対処方法や禁煙を継続させるコツを学び、気楽な気持ちで取り組みのが成功の第一歩です。

また、医師からのアドバイスが受けられる「禁煙外来」や薬局で購入できるニコチンガムやパッチなどの「禁煙補助剤」を上手に活用しましょう。

町内では「日野記念病院」「しもいけメディカルクリニック」で禁煙外来があります。詳しいことは各医療機関にお問い合わせください。

## ●吸いたくなってきたときの対処法

- ①冷たい水やお茶を飲む
- ②深呼吸をする
- ③運動や散歩をする
- ④3分間気をそらす
- ⑤食後すぐに歯磨きをする
- ⑥アルコール、コーヒーを飲まない
- ⑦禁煙日記をつける
- ⑧煙の多い場所に行かない

## ●禁煙継続のコツ

- ①たばこの害について自分なりのイメージを持つ
- ②禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべる
- ③禁煙してよかったことを考える

- ④楽な気持ちで禁煙を続ける
- ⑤禁煙できたことに自信をもつ
- ⑥周りの人に禁煙を勧める

「たばこ臭がする」と感じたら、  
もう被害にあっています



服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じた時には、有害物質を体内に吸い込み、受動喫煙(二次喫煙)の被害にあっています。

さらに、受動喫煙には、二次喫煙こと「サードハンド・スモーク」もあります。

喫煙によって発生したたばこの煙は、家具や壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車の内装、エアコンシステムの表面に付着した後、徐々に空気中に再遊離します。

たばこの煙がない環境でも、たばこの臭いがわずかでも残っていると、たばこを吸わない人は、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることとなります。

★喫煙後の口腔内のたばこ臭が喫煙前に戻るには、45分かかると言われています。