



別子山公民館

令和3年2月号

別子山未来プロジェクト事業 サトウカエデ育成事業

過疎地域等自立活性化推進事業交付金をいただき開始いたしました「別子山未来プロジェクト事業」につきまして、これまでの経過等お知らせしたいと思います。前号では、朝鮮人参の植替え作業につきまして、栄養素を含め紹介いたしましたが、今号では「サトウカエデ育成事業」について、カエデの現状や将来の樹液採取によってどんな効果があるのか等まとめてみましたのでご紹介いたします。

平成26年度の交付金を充当しサトウカエデの苗木 1,800本を購入し、その苗木仮植後、獣害対策用防護ネットを設置し、平成27年3月には本植栽を行いました。以来、成長促進のため土壌改良剤や肥料を散布し、幹には消毒防虫剤の塗布を行ってきました。特にカエデ周辺の除草作業は毎年繰り返し行っており、本植栽以来成長管理には様々な形で手を尽くしております。

また、世界に目を向けるとサトウカエデはカナダを代表する木とされ、サトウカエデの葉は国旗にもデザインされているほか、メイプルリーフ金貨等の硬貨のデザインにも使用されており、アメリカ合衆国北東部ニューヨーク州他3つの州では州の木に指定されています。

木材としては堅ろうで、家具や摩耗性が高いことから床材に適しています。呼称としては国産のイタヤカエデなどをカエデ材と呼ぶのに対し、北米から輸入したサトウカエデはメイプル材と呼ばれております。

成長期を迎えた現在の苗木は購入時40cm~60cm程度でしたが、現在では、成長の良いものでは樹高2m程度まで成長しており、これからも順調に成長し「メイプルウォーター」採取に繋がることを期待し祈りたいと思います。

カエデ樹液 46種類の栄養素 (代表 10例)

ABA 植物ホルモン	カエデ特有の物質で免疫系に効能があり、インスリン感度を高めて血糖値を下げる働きがあり、肥満や糖尿病に対する作用が期待されています。
ポリフェノール	抗酸化作用でよく知られています。コレステロールの酸化を抑え、活性酸素の働きを抑える作用で、アンチエイジングに効果があります。
カルシウム	言わずと知れた骨や歯に欠かせない栄養素で、骨粗しょう症の予防などの他、血圧の上昇を防ぎ、血液の凝固を助ける働きもあります。
カリウム	体内の余分な塩分を排出し新陳代謝をよくしてくれる働きがあります。
亜鉛	タンパク質や糖質の代謝に欠かせない栄養素で、動脈硬化を防ぐ働きがあります。
マグネシウム	骨粗しょう症の防止には、カルシウムだけでなくマグネシウムも欠かせません。カエデ樹液にはその両方が含まれていて、歯や骨の形成に大きな効果があり骨粗しょう症予防に効果があります。
マンガン	成長期の子どもには不可欠な栄養素で、骨の形成や脳へエネルギーを供給する働きを活発にしてくれます。
チアミン	炭水化物を分解してエネルギーに変換するために不可欠な栄養素で、神経組織、筋肉、心臓が正常に働くのを手助けする効果があります。
リボフラビン	「発育のビタミン」とも呼ばれ、健康な髪、皮膚、粘膜、爪などを作るために細胞の成長に欠かせないビタミンです。
ナイアシン	炭水化物や脂肪を分解してエネルギーを作り出すのに不可欠な栄養素で、コラーゲンの合成を助け、肌の代謝を高めて活性化させ、美容効果が期待できます。

「メイプルシロップ」栄養価比較表

成分	メイプルシロップ	はちみつ	上白糖	
エネルギー(kcal)	257	294	384	
タンパク質(g)	0.1	0.2	0	
脂質	0	0	0	
炭水化物(g)	66.3	79.7	99.2	
ミネラル/ビタミン	ナトリウム(mg)	1	6	1
	カルシウム(mg)	75	1	1
	カリウム(mg)	230	18	2
	マグネシウム(mg)	18	1	微量
	マンガン(mg)	2.01	-	-
	亜鉛(mg)	1.5	1	0
	ビタミンB1(チアミン)(mg)	微量	微量	0
	ビタミンB2(リボフラビン)(mg)	0.02	0.01	0
	ナイアシン(mg)	微量	0.1	0

(可食部 100g当たりの成分値) 引用：日本食品標準成分表 2015年版

「メイプルシロップ」効能効果

むくみの改善効果	シロップに含まれるカリウムの量は100g中230mg。カリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあるので、むくみを改善する効果が期待できます。
ダイエット効果	血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きがあり、たんぱく質や糖質の代謝に不可欠な亜鉛、炭水化物や脂肪のエネルギー変換をサポートする働きがあり、ビタミンB2を含みます。蜂蜜、砂糖と比べて太りにくい甘味料といえますが、糖質が含まれることには変わりはないので、摂れば「痩せる」わけではありません。
アンチエイジング効果	ポリフェノールが67種類含まれており、ポリフェノール抗酸化物質です。抗酸化物質は、活性酸素を除去する働きがあります。活性酸素が原因であるシワやたるみ、くすみ、乾燥などの肌老化を防止、及び動脈硬化、高血圧、糖尿病などの予防効果も期待できます。
肝臓保護効果で肥満を防ぐ	東京大学大学院の研究チームは世界で初めてメイプルシロップには肝臓保護効果があることを、また肥満を抑制する可能性があることを動物実験により確認しました。
抗生物質の効き目をよくする効果	カナダ、マギル大学の研究でメイプルシロップに含まれるフェノール化合物は、抗生物質の利き目の邪魔をしていた、有害な細菌の影響を低下させる効果があることが明らかにされました。

市営住宅入居者募集

市営住宅への入居者を次のとおり募集します。

■申込期間：令和3年2月8日(月)～令和3年2月22日(月)

※窓口でしか申込できません(郵送、メール不可)。

■募集团地：①南小松原、②高津、③城下、④新田、
⑤新田第二、⑥北新町、⑦西の土居、⑧新須賀、⑨泉宮、
⑩泉宮第二、⑪西原、⑫治良丸南、⑬治良丸、⑭横山南、
⑮松原

※詳細は館内掲示物、新居浜市営住宅管理グループホームページ、市政だより、新居浜市営住宅管理グループで配布している、市営住宅入居者募集要領をご確認ください。

■申込条件：市営住宅入居者募集要領にてご確認ください。

■問合せ・申込先：新居浜市営住宅管理グループ

〒792-0025 新居浜市一宮町一丁目6番37号

横山ビル1階 ☎0897-47-5218

自分や大切な人の命を守る行動を

【新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために】

新型コロナウイルス感染症は収束する気配をいまだ見せておらず、感染者数の急増により、全国的に医療提供体制の逼迫が深刻な状況となっています。

今、必要なことは、自分自身や大切な人を守るための行動であり、社会を構成する一人として感染を拡大させないための行動です。感染拡大を防ぐため、次のことをお願いします。

※感染拡大地域(特定都道府県)への不要不急の往来や出張の自粛

やむを得ない往来(受験、医療、冠婚葬祭など)や出張は、感染回避行動を徹底。その場合、帰県後2週間は体調管理に留意する。

※発熱などの症状がある場合は、かかりつけ医に電話してから早期に受診。

受診する医療機関に迷う場合は、受診相談センター(☎089-909-3483)に連絡

症状は発熱が中心ですが、発熱を伴わない場合もあるので、風邪症状全般に気を付ける。

※十分な休養と睡眠をとり、免疫機能を高めて、ウイルスに打ち勝つことが重要

※感染リスクが高まる「5つの場面」に十分注意

「5つの場面」

- ①飲酒を伴う懇親会など
- ②大人数や長時間におよぶ飲食
- ③マスクなしでの会話
- ④狭い空間での共同生活
- ⑤居場所の切り替わり



特に会食では、次の事項に注意すること。

- 大人数(5人以上)、長時間の会食はしない
- 体調不良の人は会食に参加しない、させない
- 感染拡大地域での滞在など、2週間以内に感染リスクの高い行動をとっている人は、会食を避ける

「第61回新居浜市公民館研究大会」無観客開催のお知らせ

令和3年2月27日(土)に開催を予定しております

新居浜市公民館研究大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、無観客開催で行う事になりました。

大会当日の予定内容は後日DVDに収められ公民館に送られてくる予定です。

参加を予定いただきました皆様には、失礼とは存じますが、今後とも公民館活動へのご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

移動図書館『青い鳥号』運行のお知らせ

移動図書館「青い鳥号」が、別子山地区にやってきます。

みなさん是非ご利用ください。

2月は、18日(木)に巡回します。

①別子小中学校 13:00～13:40

②別子山支所 13:50～14:30

※本を借りる場合は、「図書館カード」が必要です。

※1人10冊まで借りる事ができます。

その他分からないことは、図書館員におたずねください。



新居浜市立別子銅山記念図書館

TEL 0897-32-1911

春季全国火災予防運動のお知らせ

3月1日～7日までの1週間全国一斉に春季全国火災予防運動が実施されます。

現在市内でも、火災が多発しております。ちょっとした不注意から火災が発生します。

日頃から、火の取り扱いには十分注意しましょう。



空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。
たばこの投げ捨て・たき火の放置は絶対にやめましょう!

なかよしのねごと



寒い日が続いておりますが皆さんいかがお過ごしでしょうか?

今年も1月半ばから後半にかけて、厳しい寒さがつづきました。地球温暖化とはいえ、別子山の冬は相変わらず寒いです。

さて、2月と言えば節分ですが、そもそも「節分」とは、各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを昔は指していたようです。

現在は、立春の前日が節分とされています。今年は2月3日が立春ですので、前日の2日が節分となります。昔は、冬が終わって、春が来る日を一年の始まりと考えていました。つまり、2月の最初の節分に行なう豆まきというのは、昔は一年のしめくくりの行事だったのです。また、季節が進むと南岸低気圧の発生も立春を境に多くなり、以前東日本で記録的な大雪になったのも立春の後だったそうです。暖かくなるのは大歓迎ですが、大量の雪は困りますよね!!

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、様々な活動が制限され実施できませんでしたので、次年度以降は様々な社会活動につきましても制限なく実施できるように、早期のコロナウイルス収束を願いたいものです。

春の訪れはありがたいですが、まだまだ朝晩の冷え込みは厳しいものがございますので、皆さんも無理をせず御身体には十分注意してお過ごしください。