



食品添加物とつきあう方法 (消費生活講座)

共催・柏市増尾地区消費コーディネーター
柏市増尾地区保健推進員

日常なにげなく買っている「食品添加物」気になりますか？最近輸入食品に加え、加工食品が急増している昨今、昔ながらの「おふくろの手作りの味」懐かしいですね。然し乍ら、加工食品の保存性と品質向上とやらで、ほとんどが製造過程で、化学合成物が添加されている。そこでさけて通れぬ食品添加物がある程度安全な食生活を考え、先般その道の権威、増尾清（食品問題研究家）講師をお迎えして「食品添加物とつきあう方法」と題して講座を開き参加者（90名）と共に認識を新たにした。以下講義と一部資料を記載する。

記

- (1) 食品衛生法による添加物の表示規則のお話。
- (2) 合性・天然両添加物の表示ルールのお話。
- (3) 経験化学を生かした、おふくろの味について、除毒・解毒作用その他、買い方・選び方について

みんなで ゴミゼロ 展開 5/31(日)



潤いと「キレイナ」街づくりを願い小雨降るなか地域町会・自治会・諸団体の人達が大量参加され、一人ひとりの手で空缶・空瓶・ゴミ類が拾い集められ、お

陰を以って大きな成果を上げる事が出来ました。ご苦労様です。以下去年と比較した収集結果です。



増尾近隣センター収集結果

町会一般参加者数・1500人（去年1703人）

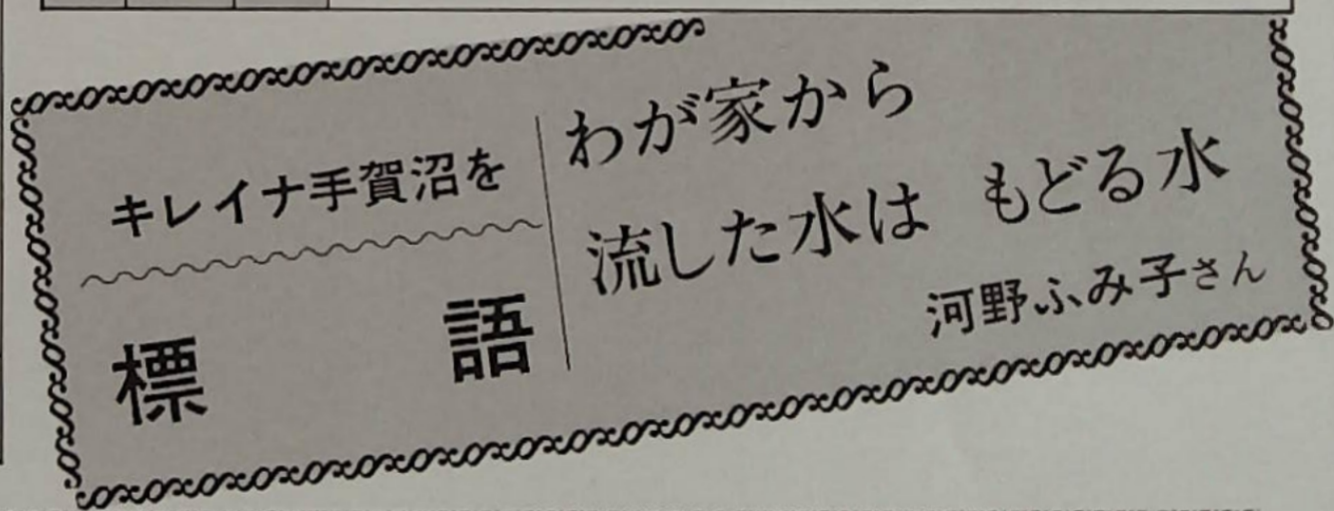
◎ゴミ収集量（ ）内は去年の数字

- (1) 空缶類……45袋（60袋）
 - (2) 空瓶類……30袋（35袋）
 - (3) 可燃ゴミ……50袋（50袋）
 - (4) 不燃ゴミ……10袋（10袋）
- 計 135袋（155袋）

不安な食品化学物質から身を守る 除毒・解毒・抵抗できる体質づくりの方法

口に 入る 前	買 い 方 ・ 選 び 方	素 材 食 品	① 野菜・果物類
			旬のものを買う・産地のわかるものを買う・枝根のあるものを買う・色のあまりきれいなものは避ける・きざみ野菜は少くする。
			② 肉類
			安いものは避ける・脂肪の少ないものを買う・色の異様に赤いものは避ける。
			③ 魚類
			旬のものを買う・養殖魚を少くする・回遊魚を買う。
		加食 工品	添加物の表示をよくみる・添加物表示の少ないものを買う。
		素 材 食 品	① 野菜・果物類
			葉をとる・皮をむく・湯むき・アク抜き・ゆでこぼし・水洗い・塩もみ・酢づけ・ぬかみそ漬（ぬかは変える）・みそづけ・酢のもの
			② 肉類
			脂肪をとる・水蒸にする・たれにつける・シャブシャブで汁をかえる・みそづけ
			③ 魚類
			酢づけ・酢洗い・油ぬき・水蒸・たれにつける・みそづけ・わさびしょう油づけ
		加食 工品	アクとり・ゆでこぼし（ソーセージは切れ目を入れて2～3分ゆでる）。熱で減らす（しらす干しの熱湯かけ、パンのトースト）

口に 入 った 後	除 毒 ・ 解 毒 ・ 抵 抗 体 質 づ り	素 材 ・ 加 工 食 品	食もつせん詰をよくとる（芋類、海そう類、穀類、豆類、果物など）
			よくかむ（唾液の中の酵素やビタミンが発ガン物質の毒消をする） V. Aをよくとる（レバー、卵黄、バター、緑黄色野菜〔小松菜、にら、南瓜など〕） V. Cをよくとる（かんきつ類、苺、緑黄色野菜、淡白色野菜〔キャベツなど〕、茶など） V. Eをよくとる（胚芽、レバー、乳製品、卵、大豆、大豆製品、肉、緑黄色野菜など）
			カルシウムをよくとり、その吸収率をアップする（牛乳を飲む・V. D2〔レバー、干しシイタケ〕など） 栄養のバランスをよくする（1日に30食品以上を食べるようにする）



平成4年度柏市増尾近隣センター運営協議会 及び運営委員会の新役員

役職名	氏名	役職名	氏名
運営協議会 会長	塚田 裕也	運営委員会専門部	
副会長	佐藤 秀哉	保健体育部長	高頭 宏信
	友野 忠義	副部長	宮井 省三
会計	南沢 順子		山田 寛市
	印東 淳子	文化部長	小嶋 栄
会計監査	木村 宏可	副部長	千羽 利彦
	吉見 瑠子		末松 昭生
	神宮 杉信		佐久間 宇一
運営委員会 委員長	吉田 稔	福祉部長	森林 徳衛
副委員長	高頭 宏信	副部長	遠藤 和敬
	足達 實		鳥村 繁
事務局 局長	山本 久	広報部長	千代間 新五
事務局 次長	中尾 見	副部長	長井 潤二郎
会計	南沢 順子		伊藤 忠孝
事務局 委員	浅野 勇	環境部長	足達 實
	羽柴 雅代		平川 治義
	印東 淳子		中沢 嘉保留
	近藤 剛司	増尾近隣センター長	菅生 宏
		主査	瀬能 好男

柏市増尾近隣センター運営協議会 平成4年度歳入歳出予算

取入の部		支出の部	
項目	金額	項目	金額
市補助金	3,480,000	運営費	
1. 事務費	250,000	1. 事務費	250,000
2. 事業費	1,100,000	(1) 総会費	40,000
3. 人件費	1,580,000	(2) 会議費	60,000
4. 広報活動費	300,000	(3) 消耗品費	30,000
5. 研修・出張費	250,000	(4) 通信費	25,000
		(5) 雑費	95,000
町会自治会分担金	45,000	2. 事業費	1,450,000
その他収入	50,000	(1) 広報部	420,000
前年度繰越金	268,939	(2) 保健体育部	420,000
		(3) 文化部	320,000
		(4) 福祉部	150,000
		(5) 環境部	140,000
		3. 人件費	1,580,000
		4. 研修・出張費	250,000
		5. 予備費	318,939
合計	3,843,939	合計	3,843,939

柏市増尾近隣センター運営協議会 平成4年度事業計画

事業内容	時期	予算額(円)	担当部
・広報ふるさと発行 26号 6,000部(2面) 号外 6,000部(1面) 27号 6,000部(4面)	8月 9月 1月	420,000	広報部
・行事写真撮影等			
・春季各部大会 ・体育祭 ・腰痛予防体操	5月 10月 1月	420,000	保健体育部
・その他			
・文化祭 ・新春囲碁将棋大会 ・その他	11月 1月	320,000	文化部
・ゲートボール大会 ・老人芸能発表大会 ・その他	10月 3月	150,000	福祉部
・ゴミゼロ運動 ・手賀沼写真展 ・家庭排水対策強化月間 ・手賀沼船上見学 ・手賀沼クリーンピクニック ・その他	5月 9月 9月 9月 9月	140,000	環境部

県環境賞に輝く

吉田 稔氏

先日船橋で開かれた「美しいふるさと運動推進県民大会」に於て、吉田稔氏に荣誉ある「県環境賞」が沼田知事より表彰されました。受賞は長年に亘る環境保全運動の功績を高く評価されたものです。同氏は地元増尾出身で巾広く人望を集め多くの役職を引受け乍ら増尾近隣センターの運営委員長を歴任、地域住民とともに不法投棄ゴミ処理対策・地域美化運動等を積極的に推進、多角的にリーダーシップを発揮している。

いっぽう手賀沼水質汚染防止対策の推進基盤である「柏市家庭排水対策等広域推進協議会」の協議会長を



吉田稔氏 後列左端

務め、ふるさと手賀沼に一環して各家庭から出る生活排水の浄化対策にあらゆる手段でこれに取り組み全力投球で活躍されている。

この度の受賞おめでとうございます。

増尾近隣センター地区・公園とみどりを愛する会が発足

市民共有の財産として、公園緑地や子供の遊び場の管理及び環境美化を組織的に促進させるため、この度柏市公園緑地課での構想で「柏市公園とみどりを愛する会」を設立、同時に各近隣センター毎に支部を置き行政と連携、地域の快適な環境づくりを推進していくこととなった。

当地区は増尾近隣センターを軸に、支部結成について組織づくりを協議した結果「増尾近隣センター地区

公園とみどりの会」と称する地区支部を発足させ、地域の環境保全運動を計ることとなった。

尚、諸事項の基本基定等を目下審議中につき支部発足については若干遅れる見込みです。決定後追って本紙27号を以てご報告する。一応事業目的・組織は下記となります。

記

1. 事業目的

- (1) 公園等の清掃、その他環境美化
- (2) 公園等の管理に関する情報交換
- (3) 公園及び緑化事業の啓発
- (4) その他目的を達成に必要な事項

2. 組織について

増尾近隣センター地区内の会員並びに当地区内の町会・自治会・諸団体及び有識者をもって組織する。 ※ 以下審議中

☆ 春季部内大会

入賞チーム・入賞者名

● バレーボール ●

〈Aブロック〉	〈Bブロック〉
優勝・今谷	優勝・酒井根
準優勝・すばるA	準優勝・ときわ台A
三位・酒井根東	三位・はくしん

● バドミントン ●

優勝〈Eチーム〉	網野なを子	新井トミ江	渡辺 和子
	斉藤 君子	片岡百合子	
準優勝〈Fチーム〉	岡室美智代	竹内 静代	鹿志村由紀子
	小島 京子	君島みどり	
三位〈Cチーム〉	佐藤けい子	寺脇 正子	秋田よし子
	長坂 一栄	川野 晴子	染谷美千子

● 卓球 ●

Aランク (優勝)	篠原ミイ子	武内洋子
(準優勝)	加藤幸子	福山雪子
(三位)	首藤和子	脇田ひろ子
(四位)	栗原タミ子	前浪克子
Bランク (優勝)	石本恭子	菊川テル
(準優勝)	金森蓉子	佐藤真知子
(三位)	水谷輝子	高澤かなえ
(四位)	石川シン	田中幸子
Cランク (優勝)	多田政彰	小島綾子
(準優勝)	細間利夫	宮井咲耶子
(三位)	高橋みち子	保利千代
(四位)	小林絹子	橋之口春美
Dランク (優勝)	外崎啓子	遠藤良子
(準優勝)	高橋アキ子	北島美砂子
(三位)	津端光恵	金子みさ子
(四位)	関根静子	佐藤銀子

増尾近隣センター研修視察

このほど当近隣センターで、日頃当館の運営にたづさわっている人達と自治意識の高揚と親睦を兼ね恒例の研修視察旅行(日帰り)を行った。この日は朝から好天に恵まれ男女併せて40名が参加、まず成田山に参拝し身をきよめたあと、一般に知られる義農佐倉宗吾



国立歴史民俗博物館

の菩提所を詣で宗吾の遺品と郷土資料を見聞、いよいよ研修目的地「国立歴史民俗博物館」に赴き、我々民俗のルーツを探ることとなる。この博物館は印旛沼と鹿島川に面した佐倉城跡の台地上に建てられている。また資料館は第1から第4と総合展示室からなり、縄文古代から近世と長期に及びさまざまな人々の営みが実物資料・復元模型・写真等で再現されている。全館ゆっくり観察すると約4～5時間はかかる。木立に囲まれ芝生が多く環境すこぶる良し。初めての方はどうぞ……。

競いの「囲碁」・「将棋」大会

新春囲碁・将棋大会がA・Bクラス別に熱戦が繰り広げられた。参加者(囲碁26名)(将棋16名)、ルールは総当り勝抜き戦、延々7時間に亘り競いの結果、入賞者は下記の通りです。ご苦労様です。

◎ 囲碁入賞者

〈Aクラス〉

優勝 3段 小野耀平
準優勝 5段 金子幸男
三位 5段 石川春彦

◎ 将棋入賞者

〈Aクラス〉

優勝 2段 木村 勝
準優勝 5段 小嶋茂安
三位 4段 根本 守

〈Bクラス〉

優勝 4級 穂谷石春
準優勝 2段 徳田 稔
三位 初段 古川照夫

〈Bクラス〉

優勝 1級 森本 茂
準優勝 初段 井口 清
三位 初段 森林徳衛



囲碁入賞者



将棋入賞者

お知らせ

コーナー

★ 手賀沼写真展

期間・平成4年9月3日(木)より7日(月)まで
時間・午前9時より午後5時まで
但し7日(月)は午後3時終了します。
場所・増尾近隣センター1階ロビーに於て

★ 手賀沼船上見学

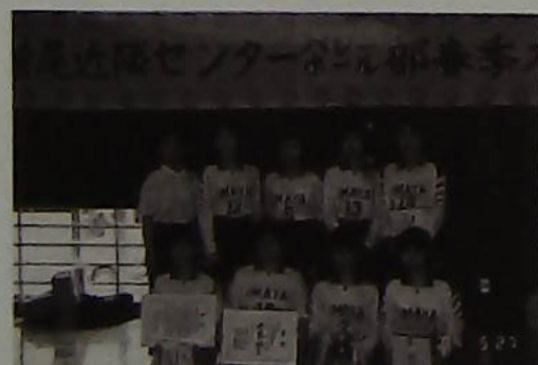
9月上旬手賀沼の写真展の期間中の9月4日に当近隣センター運営委員を対象として行ないます。

★ ろ紙袋の配布について

柏市全所帯に、台所三角コーナー用ろ紙袋を9月強化月間中に無料配布します。

★ 増尾町会・恒例盆踊り大会

期日・平成4年8月8日(土)から8月9日(日)
(雨天の場合は翌日順延)
時間・午後7:00～9:00
場所・増尾運動場(岡田ランド、そごう社宅そば)
後援・婦人会・子供会・老人会



バレーボール優勝 今谷チーム



バドミントン優勝 Eチーム



卓球Aランク入賞者の皆さん