

花巻ファーマー

みずみずしくて柔らかい、旬なキュウリ



吉田 祐二 さん
(本館 45歳)

通学路にもなっている住宅街の一角に、吉田祐二さんのキュウリ畑があります。吉田さんは5年前に脱サラし、米農家として就農。3年前から10坪の畑を借り「農業初心者でも取り掛かりやすく、成長が早いから」とキュウリ栽培も始めました。「どんな人に食べてもらえらるか、どんな顔で食べるのか、初めての出荷の時はドキドキしました」と吉田さんは笑顔で振り返ります。柔らかくておいしいと家族からも好評だという吉田さんのキュウリ。「私はもちろん、子どもたちもキュウリが好きなので栽培を始めて正解でした」と話します。「時々子どもにも収穫や箱詰め作業を手伝ってもらっ



夏が旬のキュウリ。水分補給にも適しているといわれています

ているんですよ」と吉田さん。自身も幼少期に農業を手伝っていたそうで「私も子どもの頃の経験から農業がやりたいと思い農家になった。子どもたちにも農業に興味を持ってもらえたら」と期待を込めていました。「新鮮な状態で食べて欲しい。収穫したてのものはみずみずしくて一番」と吉田さんは胸を張ります。吉田さんの栽培したキュウリは産直「母ちゃんハウスだあすこ」で販売されています。

市民生活コーナー

電子ギフト券の購入を指示する詐欺に注意!

■どんな相談があるの?

○スマートフォンに利用した覚えのない有料サイトから料金請求メールが届いた。心配になり問い合わせたところ「今日中に30万円支払わないと裁判にする」と言われた。怖くなって指示通りコンビニエンズストアで電子ギフト券30万円分を購入し、

記載番号を請求相手に伝えてしまった。だまされたとおもうので返してほしい。このように、詐欺業者が電子ギフト券の番号を聞き出し、その購入金額(価値)をだまし取るケースが非常に増えています。注意することは? 詐欺業者に連絡すると個人情報を知られるほか、架空請求される場合があります。身に覚えのない請求メールなどには返信

せず、連絡もしないでください。○電子ギフト券の購入を指示する事業者は詐欺業者の可能性が高いので注意しましょう。一度相手に渡った電子ギフト券の価値は、取り戻すことが困難です。記載番号は他人に教えないでください。○困ったときは? 新館市民生活総合相談センター(☎2421111内線259)へ

健康コラム

糖尿病を理解するシリーズその2 「インスリン」ってなあに?

インスリンは、血糖値を下げる唯一のホルモンです。下げるといっても血糖値が消えてなくなるわけではありません。食後、血液中に増えたブドウ糖は、インスリンの働きにより筋肉や肝臓などの細胞に取り込まれます。これにより、食後に一時的に上がった血糖値は、数時間で元の血糖値に戻るのです。しかし、インスリンの出方や働きが悪いと血液中のブドウ糖は細胞に取り込まれず、血糖値が高い状態が続きます。さらに、この状態が長く続くとやがて糖尿病を発症してしまいます。

また、インスリンは人によって出方や働きに違いがあり、一生のうちに使える量に限りがあります。

糖尿病の発症や悪化を防ぐためには、インスリンを大切にすることが重要になりそうですね。

次回のコラムでは、インスリンが効かない・出ない原因と改善策についてお伝えします。お楽しみに!

～インスリンとブドウ糖の関係イメージ図～



【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

地域おこし協力隊

畑でソトメシ～外で食べるご飯はおいしい～
- 農業分野担当 櫻庭伸也 -

この7月、以前から構想していた活動をスタートしました。その名も「畑でソトメシ」です。

現在、多くの方が「食」の生産現場である畑から離れた生活をしているため、野菜との接点はスーパーの陳列棚のみとなり、畑で野菜が育つ様子を知らない人が多くなってしまいました。

そこで、おいしい野菜を食べ、楽しみながら農業に興味を持ってもらおうと、仲間と「SORA(ソラ)」というグループを立ち上げました。

農山村などで自然や文化に親しむ既存の「グリーン・ツーリズム」と違うのは、「食」を切り口

にしているところです。そしてSORAが企画だけでなく、農家と参加者の間に立つガイドとなり、みんなが楽しく満足できるようマネジメント。みんなで畑に行ってワイワイしながら旬を感じ、旬を調理する! そして青空の下でおいしく楽しくいただきます。

次回は9月1日、東和温泉敷地内の東和ピオガーデンにて、エディブルフラワー(食べられる花)を料理して食べるイベントプログラムを実施します。「活動に興味がある」「参加してみたい」という人はぜひご連絡ください!

*「畑でソトメシ」フェイスブックページ
<https://www.facebook.com/sotomeshi/>



▲畑の前にてみんなで「いただきます～!!」

たんぼぼえんは、認可外保育園「たんぼぼえん」(西宮野目)を運営するNPO法人です。同園では次の方針を掲げ、0歳から5歳までのお子さんを保育しています。生活方針:「返事挨拶がしっかりとできる子供」「お友達とけんかをしても素直にあやまれる子供」 保育方針:「明るく素直で思いやりのある子供に育てる」「体を丈夫にし運動能力を高める」



① 笑顔で子どもを見守ります ② 保育園「たんぼぼえん」 ③ たんぼぼえんの皆さん

広げよう
活動の輪

市民活動団体紹介

子どもたちの成長を応援します
NPO法人 たんぼぼえん

【問い合わせ】
NPO法人 たんぼぼえん
園長 瀬川 幸江さん
(☎26-2330)