

花巻ファーマー

料理人のための生産農場を目指す



株式会社耕野 代表取締役
安藤 誠二 さん
(太田 34歳)

今号からスタートしたコーナー「花巻ファーマー」では、花巻で活躍する農業生産者を紹介します。

今回は4棟のビニールハウスで葉野菜を栽培する株式会社耕野の代表取締役・安藤誠二さん。ルッコラやチコリ、クレソンなど約20種類の幼葉をマイクロリーフ(1〜2センチ)ミニリーフ(5〜6センチ)ベビーリーフ(10〜15センチ)の3つの規格を中心に、県内外へ出荷しています。

「料理人のための生産工場を目指している。シェフの要求にどれだけ近づけるかにこだわる」と話す安藤さん。自ら料理人の話を聞き、要望に沿った商品を届けられるよう、常に改良しています。

安藤さんの手掛けるリーフ



鮮やかな緑色をしたリーフ。水耕栽培で丁寧に育てられています

は「鮮度がいい」「品質がいい」と料理人からも高評価。湿度や気温、日光の当たり具合まで、現場でできる最善の品質管理に務めているそうです。

「肉や魚のようなメインにはならないけれど、『最高の2番手』になりたい。メイン料理に添えるのは耕野の野菜でしよと言ってもらえれば」

メイン料理の引き立て役とはいっても、種類ごとに香りや食感が違う安藤さんのリーフ。一枚一枚を味わって食べて欲しいと安藤さんは頬を緩ませていました。

広げよう活動の輪

市民活動団体紹介



スポーツで花巻を元気に
Sum はなまき

新コーナー「広げよう活動の輪」では、市民団体の活動を紹介します。

平成24年に設立されたSum(サム)はなまきは、「市民の皆さんが世代を超えてスポーツを楽しむ」をモットーに活動を展開しています。

昨年から銀河モール花巻(高木)に、3世代で通えるスポーツスタジオ「アスレチック・カイゼン・サム」をオープンしました。同スタジオには、一般・子ども向けのスポーツクラブと、65歳以上の介護予防を目的としたミニデイサービスを設置。幅広い年代の健康づくりへの寄与に期待が寄せられています。

ミニデイサービスでは、誰でも気軽にできる「神経びんbody操」や「大東元気」でまつせ体操」などを導入。一人一人



子ども向けスポーツクラブ「キッズ運動塾」の様子。「潜在能力を引き出すこと」を目的に、自発的な運動を促しています



に合わせた体づくりや、仲間づくりのお手伝いを通して、心も体も元気なアクティブシニアを応援しています。

【問い合わせ】
NPO法人 Sumはなまき
理事長 小原康二さん
(☎070-5621-4580)

健康コラム

適正体重を知ろう

体重と健康は密接に関係しています。健康的に過ごしたいのなら、太り過ぎも痩せ過ぎもいけません。肥満は高血圧や糖尿病などの生活習慣病、痩せ過ぎは骨粗しょう症や筋力低下による寝たきりを引き起こします。体重は、一人一人「適正(ベスト)」があり、適正体重に近いほど、病気にかかりにくいといわれています。肥満の度合いや適正体重は身長と体重で簡単に計算できるので、健康管理やダイエットに役立ててみてください。

あなたはどっち？ 肥満 or 痩せ

BMI(体格の基準) =

体重 kg $\div$ 身長 m $\div$ 身長 m

身長はメートルで計算します

例: 155cm の人は、1.55m です

BMI が

18.5〜24.9 の人は「標準体型(普通)」です

18.4 以下は痩せ です

25 以上は肥満 です

あなたの適正体重は何kg?

適正体重 = 身長 m $\times$ 身長 m $\times$ 22

注意

適正体重に近づけようと急激に減量するのは危険です。体調を崩したり、リバウンドしたりします。

- ダイエットは1カ月に1kgの減量が目安です
- この計算式は18歳未満の人には適用しません

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

市民生活コーナー

フリーマーケットサービスでのトラブルにご注意!

■どんな相談があるの?

○インターネット上で個人同士が商品を取引するフリーマーケットサービスの利用が消費者の間で広がる中、トラブルに巻き込まれるケースが増加しています。「商品が届かない」「壊れた商品が届いた」などといった購入者からの相談だけでなく、

「商品を送ったのに、商品代金が支払われない」「商品代金の返金を求められた」など、出品者からの相談が、本市を含め全国的に寄せられています。フリーマーケットサービス運営事業者が非協力的で解決が困難な場合が多いのが現状です

■注意することは?

○フリーマーケットサービスは個人同士の取引のため、トラブルは当事者間

で解決しなければならぬ点を理解して利用しましょう

○利用規約などで禁止されている行為は絶対に行わないようにしましょう

○未成年者が利用する場合は、家族と利用方法などを十分に話し合います

■困ったときは?

○新館市民生活総合相談センター(☎24-2111)内線259へ



花巻の魅力って何だろう?

- 農業分野担当 櫻庭伸也 -

昨年度、NPO法人遠野山・里・暮らしネットワーク(遠野市)さんの所へ研修生として行ってきました。全8回の研修で、市民のご自宅で寝食を共にしながら、畑のお手伝いや薪割りなど、普段の暮らしを体験しつつ、遠野山・里・暮らしネットワークさんのノウハウをたくさん教えていただきました。私としては夜が更けるまでお酒を飲みながら、その人の人生をお聞きできたのが一番の経験です。

花巻の魅力は「花巻で暮らす人」であり「深い

四季がある豊かな自然」や「伝統ある文化や食」だと思います。今、その魅力の花巻に来た人たちが体験する、農業と観光を組み合わせた「ファームツーリズム」ができないかと考えています。

例えば、都市部で生活している人たちが体験する機会の少ないリンゴの花見や採れたての野菜を畑の真ん中で食べるランチ、夜の畑での星空観測などです。花巻には多くの資源があるのですが外の人に伝わっていないのが、もったいないと感じています。

今はまだ構想段階ですが、花巻に来てくれた人が「また来たい」と感じられるツアーにしていきたいと考えています。



民泊でお世話になった小山夫婦



リンゴの花
(なんぶ平野農園にて)