

健康コラム

「昼寝」でハツラツな毎日を

毎朝の目覚めはスッキリですか？ 十分な睡眠の量は人それぞれですが、午前中からあくびが多く出る場合は睡眠不足かも。そんなときは「昼寝」がお勧めです。

昼寝で脳を一休みさせると、午後の仕事や家事がぐんとはかどります。

ただし昼寝の仕方を間違えると逆効果。夜の寝付きが悪くなり、睡眠の質が下がってしまいます。

いい昼寝3カ条

- ①座ったまま寝る
- ②時間は30分未満
- ③昼食後、午後2時までに

イメージは「うたた寝」。
短く浅くがコツです。



昼寝の時間が取れなくても、5～10分間目を閉じているだけで脳を休ませることができます。

たかが昼寝、されど昼寝。上手に取り入れて疲れ知らずな毎日を過ごせるといいですね。

「こころの体温計」で睡眠チェック

検索サイトで「花巻市 こころの体温計」を検索、または右記QRコードからご利用ください。



【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

市民生活コーナー

相談急増
はがきによる架空請求

■どんな相談があるの？

○「総合消費料金に関する訴訟最終告知」というはがきが届いた。「訴訟」や「差し押さえ」などと書いてあり怖くなって、はがきに記載されていた電話番号に連絡した。相手から「あなたは買った物の代金を支払っていないため、企業から訴えられて

■注意することは？

○公共機関を装い、はがきに記載された連絡先に電話をかけさせ金銭などをだまし取る手口です。「訴

■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

いる。示談金としてコンビニエンスストアで電子ギフト券10万円分を購入し、ギフト番号を教えるように」と言われた。このような、はがきによる架空請求の相談が全国的に増加しており、市内でも被害が発生しています

「訴訟」や「差し押さえ」など、普段聞きなれない法律用語を並べ、消費者の不安をあおります。電話をかける、金銭要求のほか電話番号などの個人情報、今後悪用される恐れがあります。決して連絡しないようにしましょう

2人で始めた小さなワイナリー
風土を生かした味を目指す

平成27年7月、大迫町亀ケ森に知人と「亀ケ森醸造所」を設立した高橋英則さん。リンゴ農家の傍ら、自ら栽培したリンゴで発泡性のワイン(シードル)を醸造しています。

◆ワイン醸造を始めたいきっかけは

果樹栽培の勉強と一緒にしていた知人から「ワイナリー(ワイン醸造所)を立ち上げよう」と誘われたことがきっかけです。私自身、以前から「自分で栽培したリンゴでワインを作ってみた」と考えていたので、誘われた時はとてもうれしかったです。

◆ワイン醸造で苦労しているところは
自然発酵で醸造しているので、温度管理に気を使っています。冬場は低温のため、電球でわずかな温度調整を行います。機械に頼らないようにしています。

◆今後の目標は

とても難しいことですが、大迫の環境で育った自然酵母でワインを醸造してみたいです。大迫産にこだわったワインを作ること、ワイナリーとしての魅力が高まると思っています。そして、花巻を訪れた人たちが、ワイナリー巡りを楽しんでもらえたいですね。

イー・トープ人
PERSON'S 128

高橋 英則 さん
(大迫町亀ケ森 47歳)

いきいき仲間たち



大迫野球場や亀ケ森地区農業者トレーニングセンターなどで週2・3回、軟式野球に取り組んでいる「早池峰クラブ」の皆さん。地域の野球好きが集まり、昭和45年に結成されました。

現在の部員は23人。大迫地域のほか、市内外から選手が集まり活動しています。

「PRIDE JAPAN」が主催するオープン大会での戦績が認められ、ことし1月、「第1回PJ杯全国軟式野球大会inマダスタジアム」に出場しました。「冬の練習は屋内が中心でしたが、全国大会出場をきっかけに、大迫野球



冬期間の毎週日曜日には、大迫野球場の駐車場で練習に打ち込んでいます。随時、部員やマネージャーを募集しています。

全国大会出場を目指し練習に励む

早池峰クラブ

【問い合わせ】
監督 伊藤 尚樹 さん(☎090-7325-4061)

地域おこし協力隊

仕事の面白さを学生と共有

-定住推進課 有原 寿典-

いつかはふるさとの岩手で活動したいと思いつつも、東京で建築・デザインの仕事をしていました。岩手でもやれるんじゃないかと思い、協力隊に応募。隊員として花巻に来て、1年がたちました。「デザインは田舎じゃ仕事ないよ」と言われたこともあります。いざ来てみたら、たくさんの出会いと、案件が待っていました。

最近では、県立大学との共同研究や、関東圏の大学生のインターンシップ受け入れを始めたことで、大学生と関わる機会が多くなりました。

県立大学との共同研究では、市販の断熱素材

を使い、性能を調査。学生の卒業制作のサポートなどもしました。

インターンシップの受け入れでは、内装のデザインを学生と計画。現場の大きさを測り、図面を起こしては「ああでもない、こうでもない」と、日々創作活動をしています。

都会とは違った新しい仕事の面白さを、若い大学生と共有できればと思います。



①インターン生の制作した住宅模型にアドバイスする有原隊員(右) ②性能調査の様子 ③共同研究した学生は照明を制作