

健康コラム

『手ばかり』で肥満予防

健康維持には、バランスの取れた食事を「適量」で食べることが大事。今回は、1食分の適量が簡単に分かる方法「手ばかり」をご紹介します。

●主食(ご飯・パン・麺類など)

ご飯なら手を軽く握ったときのこぶし一つ分。パンは片手にのる量



●主菜(魚・肉・豆腐など)

厚みも大きさも、指を除く手のひら1枚分。大豆製品は手のひらの厚さ2枚分



●副菜(野菜、海藻、きのこ)

生野菜なら両手1杯にのる量。加熱した野菜であれば片手1杯分



●油脂(バター、マヨネーズ、調理用の油)

「1日分」は人さし指と親指で輪を作った程度

●果物

「1日分」はギュッと握ったこぶし一つ分

毎回の食事内容とともに、手ばかりで食べる適量を確認してみてくださいね。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

■**どんな相談があるの？**
○自分の住所と名前を知っている海産物販売業者から自分の留守中に電話があり、妻が出た。業者から「以前カタログギフトで海産物を注文した人に連絡している。ズワイガニを6日後に代引きで送る」と言われ、妻は事情が分からないまま承諾し

た。帰宅後妻から話を聞き、電話の着信履歴の番号に電話した。「注文を取り消したい」と伝えたとこり承されたが不安だ。海産物の勧誘電話を受け、「家族が注文したと思い承諾の返事をしてしまった」などの相談が多数寄せられています

■**注意することは？**
○業者から電話があった場合は、住所や連絡先を確認するようにしましょう

■**困ったときは？**
○本庁市民生活総合相談センター(☎24-2111内線259)へ

○家族が注文したか不明な場合は、本人に確認してから返事をするなど、即答せずに冷静に対応しましょう

○電話で勧誘を受けて契約後8日以内はクーリング・オフが可能です。必要なければ、クーリング・オフをしましょう

海産物などの電話勧誘販売にご用心！

市民生活コーナー

わんこそば全日本大会第5代行司
笑顔で食士をサポート

◆**行司になったきっかけ**
行司の募集記事が新聞に掲載されているのを見て応募しました。それまでは、わんこそば全日本大会を实际に見たこともありませんでした。「俺しかいない」と思いました。平成25年に開催された第55回大会から行司を続けています。

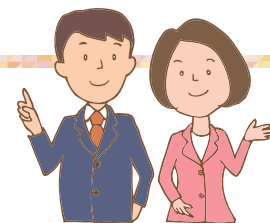
◆**行司として心掛けていることは**
大会の主役となる食士に

合わせて、杯数が伸びるよう立ち振る舞うことが役目だと思っています。地方巡業で方言を使って場を盛り上げたり、食士のペースが落ちてきたときに「食べ食え」と、先代から受け継いだ声掛けをしたりして、食士をサポートしています。

◆**今後の目標は**
第5代行司として、歴代最高記録258杯の記録に挑戦する食士を応援していきたいと思っています。また、年々、海外からの参加者も増えてきています。良い日本、良い花巻を知ってもらうきっかけの大会となるよう行司として盛り上げていきたいですね。

イーハトーブ
PERSON'S 126

松葉 孝博 さん
(東和町土沢 50歳)



はな♡婚だより



はなまき婚シェルジュからのアドバイスを送ります

はなまき婚シェルジュのイチーパパ&ヨッシーです。

これから結婚を考えている人に伝えたいこと、結婚に近づく運命の人に出会うために意識してほしいことを紹介します。

◇その1「結婚すると決める」

「自分は結婚をする」と心に決めましょう。決めれば無意識のうちに行動が変わってきます。自分の行動が変わると周りの人の協力も得やすくなりますよ。

◇その2「とにかく出歩いて出会いの数を増やす」

友人や先輩の誘いは断らず、とにかく何にでも参加してみましょう。ちなみに私たちはボラ

ンティアスタッフをしていて出会いました。

◇その3「自分を客観的に観察する」

異性からどのように見られているか、自分を観察してみましょう。女性なら女性らしいファッションや立ち居振る舞い、男性ならさわやかで話し掛けやすいような雰囲気をつくることを意識してみましょう。

「結婚できるか不安」「結婚って面倒じゃないの？」などと心配したり、恐れたりする必要はありません。望めば自分に見合った相手との結婚生活を送ることができます。

「案ずるより産むが易し」、まずは素直に結婚を望んでみましょう。

■問い合わせ

本庁定住推進課(☎24-2111内線214)

地域おこし協力隊

子どものまちが花巻に登場！

「未来町」に参加しました

-石鳥谷地域担当 佐藤 敦-

11月25日(土)・26日(日)の両日、市総合体育館で開催された「未来町」にスタッフとして参加しました。「未来町」は、花巻在住の若者が中心となって活動する任意団体「キラキラみらい☆クリエイション」が主催。市内の小学4年生から6年生までが「市民」となり、職業体験や納税体験などを通じて、子どもたちの手で一つの町をつくり上げるという企画です。

私は広報担当として、SNSを通じたイベント開催やボランティア募集の告知を行いました。

さらに、店舗の看板作りや会場設営を行ったほか、「ハローワーク」の担当として、高校生や大学生のボランティアさんたちと「職」を求める「市民」の対応を行いました。

驚いたのは、「市民」の仕事に対する意欲の高さです。どの店舗も市内の企業・団体様にご協力いただき出店していただいたのですが、後で「市民」に感想を聞くと「すごく楽しかった！」「将来やってみたい！」という声を多く聞くことができました。将来の花巻を担う人材「未来町」でありたいところでしょうか。



▲本番前日、店舗の看板作り也大詰めです