

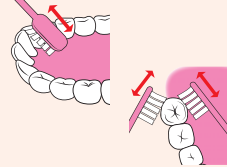
健康コラム

歯磨きワンポイントアドバイス

●6月4日はむし歯予防デー。むし歯や歯周病は痛みや頭痛、不眠などの不調だけではなく、糖尿病などの病気の原因にもなります。むし歯予防の基本は「歯みがき」ですが、歯ブラシを正しく使うことができていない人は意外に少ないものです。

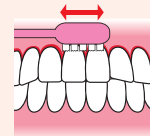
●歯は一本ずつ磨こう

ボールを磨くようにいろいろな角度から歯ブラシを当てることで磨き残しが大幅に減ります



●鏡を見ながら磨こう

まんべんなく磨いているつもりでも、歯と歯の間や歯と歯茎の境目に歯ブラシが当たっていないことがあります。自分の歯並びをよく観察してみましょう



●端から順番に磨こう

人それぞれ歯磨きの仕方にクセがあり、同じ所ばかりを磨きがちです。端から端へ、順番に歯ブラシを移動させる磨き方がお勧めです

●念入りに磨く場所はココ！

「奥歯のかみ合わせ」「歯と歯の間」「歯と歯茎との境目」は汚れが残りやすい場所です。特に歯と歯の間の汚れはデンタルフロス(糸ようじ)を使ってしっかり汚れを取り除くことがポイントです。正しい歯磨きをすることで、むし歯の予防効果が数段アップしますよ！

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

大量・高額な学習教材の契約は慎重に！

■どんなトラブルがあるの？

○電話で学習教材の勧誘があり、自宅で説明を受けた。教材は中学3年間で60万円と高額で不安だったが「この教材で勉強しない子はいない」「成績アップは確実」などと言われ、特典の学習用タブレットも魅力的だったので

契約し、代金を支払った。契約後にタブレットの説明に来る約束だったが来訪がなく、電話で問い合わせしても態度が豹変していて不信感を抱いた

■注意することは？

○新年度になると、訪問販売による学習教材の購入についてのトラブルの相談が多く寄せられます

○学習教材は実際に使ってみないと自分に合っているか分かりません。一度

に大量で高額な契約を結ぶのは避けましょう

○「特典が付く」「すぐに成績が上がる」などと強調し契約を迫られてもその場では契約せず、慎重に検討しましょう。また、契約書をよく読み、解約などの条件についても確認しましょう

■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

市民生活コーナー

ブドウ栽培からワイン醸造まで 手間暇かけた こだわりワイン

◆ワイン醸造を始めたいきっかけは

大学院修了後、農業に関わる仕事をしていたとき、教授からワイナリーを紹介されたのがきっかけです。生産部に配属され、醸造に携わりました。ワイン醸造を学ぶためワインの本場オーストリアに留学もしました。

◆ワイン醸造やブドウ栽培でこだわっていることは

ワイン醸造の際、ブドウ

◆今後の目標は

現在、4品種のワインを醸造しています。2年前から別のワイン用品種を植え始めたので、ワインの種類を増やしていきたいです。また、ワインの出来はブドウ次第なので、ブドウの品質を上げていきたいですね。

パーソナル PERSON'S 114



高橋 喜和 さん
(大迫町亀ヶ森 44歳)



大迫町亀ヶ森で高橋葡萄園を営む高橋喜和さん。昨年からは自家栽培したブドウを自家醸造しています。

に負荷を掛けないように大事に扱っています。ブドウ圧搾機などの機材はほとんどが手動で、手作業も多いですが、丁寧に処理するように心がけています。ワインはブドウの味を超えられないので、ブドウ作りが大事です。自分で栽培から醸造まで行うので、一貫した品質管理ができています。

いきいき仲間たち



オカリナの美しく温かい音色を奏でる「オカリナの会」Feliceの皆さん。平成15年から練習を重ね、市内温泉宿泊施設のステージ演奏や介護施設訪問演奏を定期的に行っています。

現在のメンバーは50代〜70代の女性5人。童謡や歌謡曲、クラシックなど、さまざまなジャンルをギター伴奏に合わせて演奏します。

ステージでは音色の異なるオカリナを使い分けた重奏を披露する皆さん。「練習の成果を発表する場として、ステージに立つことがとても楽しい」と話します。



コンサートで演奏する会の皆さん。美しい音色を響かせました

癒やしの音色で地域に元気を

フェリーチェ オカリナの会「Felice」

【問い合わせ】
代表 小瀬川ちはるさん(びっころ保育園内☎29-5722)

地域おこし協力隊

魅力ある水辺の利活用から始めたい

花巻地区の福田一馬です。盛岡市生まれの31歳で、高校卒業後に海上自衛隊に入隊し、主に航空機の操縦や整備に携っていました。地域おこし協力隊となったきっかけは、花巻で自分の欲しい暮らしを実現するためです。息子が生まれ、家族の幸せを考えるようになり、妻も岩手出身なことから花巻へのJターンを決めました。



私の任務は「リノベーションまちづくり」の支援です。具体的には、花巻家守舎のサポートや公共空間の利活用を進めることです。花巻家守舎

と共にまちを考え活動することはとても大きな学びと経験になっています。その中で、まちづくりには面白いことを巻き起こすプレイヤーが必要と感じ、私自身がそのプレイヤーになろうと決意しました。

そこで、私は公共空間としての水辺に注目し、川の清掃活動から始めました。花巻の水辺と向き合うと、きらきら輝く水面や豊かな緑が素敵で、この魅力と価値にあふれる水辺を利活用しないのはもったいないと思いました。そのため、市民、企業および行政が三位一体となって水辺の未来を創造しアクションを起こす「ミズベリング花巻」を始めたいと考えています。「ミズベリング花巻」は、花巻での生活を豊かにするイベントや事業を小さいながらも重ね、市民が水辺を遊びやくつろぎの場として自由に使いこなす未来を目指します。

