

健康コラム

酒は飲んでも飲めない

- お花見などでお酒を飲む機会が増えるこの季節、どのくらいの量が適量かご存知ですか。個人差はありますが、次の量が目安です。ほろ酔い気分になった時が適量と覚えておくのもいいですね。

●日本酒〔15分〕
1合(180ml)



●焼酎〔25分〕
水割り2、3杯
(100ml)



●ビール〔5分〕
ロング缶1本
(500ml)



●ワイン〔12分〕
グラス2杯
(200~240ml)



※〔 〕内は基準とする度数

- そうは言っても、宴会の席ではつい飲みすぎてしまいますよね。そんなときは「食べながら」飲むようにします。食べ物はアルコールの吸収を遅らせ、悪酔いを防ぎます。また、アルコールの分解には、大量のビタミンやタンパク質が消費されるので、おつまみには、それらを含むものがお勧めです。

●冷ややっこ ●枝豆 ●焼き鳥・焼き魚
●サラダ ●海藻類(モズクやめかぶ)

- お酒の量以上の水分を補いながら飲むこともお忘れなく。二日酔い対策にもなりますよ。賢く飲んで、翌朝すっきりと目覚められるような楽しみ方ができるといいですね。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

市民生活コーナー

光回線サービスの乗り換えは慎重に！

■どんな相談があるの？

○長年契約している大手電話会社を名乗る業者から「新サービスです」と電話がかかってきた。話を聞いてみて、光回線サービスの利用料が安くなると思い、相手に言われるままに手続きを進めた。しかし後日届いた登録完了通知を見たら、これまで

■注意することは？

○NTT東日本が光回線サービスの卸売りを開始したことに伴い、多くの事業者が卸売りを受けた光回線と独自サービスをセット販売するなど、光回線サービスの契約が多様化・複雑化しています。勧誘を受けた際は、必ず

○「安くなる」と言われても、他のサービスとの

セット契約でかえって高額になったり、現在契約しているサービスの解約料金が発生したりする場合があります。■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

契約していた大手電話会社とは別会社と契約したことになっていて、解約したい

契約先の事業者名やサービス内容などを確認しましょう

お客さんに笑顔をお届けたい
ユーモアあふれる落語を演じる

東和町の落語団体・満月亭一門で活動する高橋耀明さん。満月亭一番星の高座名で落語を演じています。

イーハトーブ
PERSON'S 113



ようめい
高橋 耀明 さん
(桜町 17歳)

■イーハトーブ寄席
【日時】6月12日(日)、午後1時30分
【会場】宮沢賢治イーハトーブ館
【内容】寄席、和太鼓の演奏など
【入場料】無料

◆落語を始めたいきっかけは 中学3年生の時に見た落語に感動したのがきっかけです。一人で何役も演じる落語家の姿が面白くて引き込まれてしまいました。私も落語で人に笑顔をお届けしたいと思い、満月亭一門入門しました。

◆落語を演じる上で難しいことは 落語は、一人で何役も演じなければなりません。そのため、しゃべり方やしぐさで、それぞれのキャラクター

ターを演じ分ける必要があります。また、落語は扇子と手拭いぐらいしか道具を使いませんが、演目によってはそれらの道具を、箸やはがき、器などに見立てることがあります。いかにお客さんに演じている人物像や場面を想像させるか試行錯誤の繰り返しですが、会場が笑いに包まれたときはとても充実感があります。

◆今後の目標は 親孝行を題材にした演目を家族に披露したいです。表現方法がとても難しい演目ですが、しっかりと練習して、自分の好きな落語で家族に感謝の気持ちを伝えられたらいいですね。

いきいき仲間たち



草木染「あかね」会は、湯口農協農業まつりの展示部門への出品をきっかけに、平成元年に結成された女性11人のグループです。

年5〜6回、農作業の合間を見ながら行う活動は、材料として持ち寄った季節の草木の煮出しから染めまで、およそ一日がかり。染め上げた布や糸糸は、裂き織やパッチワーク、洋裁、編み物など数多くの種類の作品に生まれ変わります。

今ではほとんどのメンバーが講師として活動できるほど技術も向上。「無理をせず、楽しみながらやっているので長く続けてくることができました」と、代表の照井さんは話します。毎年3月に開催している作品展に向け、新たな作品作りが始まります。



ことし3月、花巻温泉「蔵」2階ギャラリーで開催された作品展の様子。春らしい優しい色合いの作品が多く並びました

草木のぬくもりを作品に

湯口草木染「あかね」会

【問い合わせ】
代表 照井 政子 さん(☎23-6771)

いいトコ発見!
地域おこし協力隊

それぞれの目線で 真っ向から

花巻市地域おこし協力隊の福田一馬です(写真右から3人目)。

早速ですが皆さん、「地域おこし協力隊」をご存知ですか。きっと、まちおこしイベントをする人、というイメージを持っている人が多いと思います。間違いではありませんが、花巻市の場合、それでは不足します。

花巻市地域おこし協力隊の特徴の前に、まず、そもそも「地域おこし協力隊って何？」ということから説明します。地域おこし協力隊は、都市地域から過疎地域などに移住して、地域の活性化に取り組む人のことをいいます。地域ブランド

や地場産品の開発・PR、農林水産業への従事などを通じて、地域の文化に接しながら活動します。現在、全国で2,600人以上が活躍しています。

その中で、花巻市地域おこし協力隊の一番の特徴は、地域に応じた任務が与えられているということです。私たちは3年の任期付きの特別非常勤職員として、花巻・大迫・石鳥谷・東和の4地域に各1〜2人配置されています。単にまちおこしイベントを重ねるだけでは根本的な地域おこしにはならないと考え、まちに潜在する問題点に真っ向から向き合い、活動しています。

このコーナーでは次回以降、各隊員の任務や

活動内容を紹介するとともに、各隊員がそれぞれの目線で見つけた「花巻のいいトコ」を紹介していきます。お楽しみに。

