

# 花巻ファーマー

## 「銀河のしずく」を全国に広めたい



農事組合法人なべくら 代表理事  
**高橋 春雄** さん  
(鍋倉 67歳)

1・94畝の水田で水稲や飼料用米を栽培する高橋春雄さんは「農事組合法人なべくら」の代表理事(組合長)を務めています。

「なべくら」は、農業生産を協業する農業法人で、集積面積は218畝。鍋倉地区の農家など96人の組合員が水稲や小麦、飼料用米などを栽培しています。

今、「なべくら」で栽培に力を入れているのは岩手県オリジナル水稲品種「銀河のしずく」。「ほかのコメに比べ、白くつやがあり、ほのかな香りがしておいしいと評判」と高橋さんは話します。

「なべくら」では、平成28年に「銀河のしずく」の作付けを開始。今年33人の組合員が35畝の水田で「銀河のしずく」



高橋さんの「銀河のしずく」。炊き上がりの白さ、つや、香りが特徴です

を栽培しました。「ねばりが強く、昨年ものよりおいしい」と胸を張る高橋さん。「『岩手のコメ』としてではなく『銀河のしずく』の名前で覚えてもらえたら」と期待を込めていました。

高橋さんは「JA花巻地域銀河のしずく栽培研究会」の会長も務めています。「まだ『銀河のしずく』の特性をつかみ切れていないので、データ分析や肥料の与え方など、研究会で研修していきたい」と意欲を見せています。

「花巻市射撃場施設管理総合支援機構」は、市クレー射撃場の管理運営や射撃の技術講習、有害鳥獣の捕獲技術指導などを行うNPO法人です。

同団体では、射撃の技術向上を図るため、各種クレー射撃大会を開催。さらに、本市の友好都市の青森県十和田市と神奈川県平塚市との「三市友好都市親善大会」なども開催し、交流を深めています。

平成28年の「希望郷いわて国体」では、市クレー射撃場がクレー射撃競技の会場に選ばれ、同団体も運営に従事。全国から参加者を受け入れ、大会成功に貢献しました。

また、同団体では地域の子どもの健全育成を図るため「こども交流会・森の楽校」を開催。水中生物の観察や炊き出し訓練を実施するなど、射



① 三市友好都市親善大会の様子



② 花巻市射撃場施設管理総合支援機構の皆さん

撃に関する事業にとどまらず、幅広く活動しています。

### 射撃の大会開催などで地域に貢献 花巻市射撃場・施設管理総合支援機構

【問い合わせ】  
NPO法人 花巻市射撃場・施設管理総合支援機構  
事務局(☎28-2266)

広げよう  
活動の輪

### 市民活動団体紹介

## 市民生活コーナー

簡単に高収入を得られると  
うたう「情報商材」に注意!

### ■どんな相談があるの?

○「1日数分の作業で高収入を得る方法を教える」  
「〇万円が〇億円になる投資法」など、お金もうけをするためのノウハウと称し、インターネットなどで取引される「情報商材」に関する相談が増加しています

○「高収入を得る方法を教

える」と強調されたインターネット広告を見て連絡した。勧められて情報商材の購入とサポートの契約をした。しかし、送られてきた情報のとおり作業しても全く収入が得られず、サポートもして相手が寄せられています

■注意するポイントは?  
○情報商材は、契約の前に内容を確かめることができます。高額な契約を

勧められたり、話が違ったり思ったりしたらきっぱりと契約を断りましょう

○事業者の「100万円が取れる」「返金保証がある」「もうかるまでサポートする」などの説明は、守られない場合があります。安易に信用しないようにしましょう

■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

## 健康コラム

糖尿病を理解するシリーズその4  
「インスリン」を大切に使う技～食事編～

食事をすると血糖値は高くなりますが、食べ方を工夫すると、インスリンを大切に使うことができます。今回は、食後の高血糖を抑えるコツをお話します。

●こつその1 「ベジファースト」で食物繊維を!  
食事の始めに食物繊維の多い野菜料理、その中でも、水溶性の食物繊維を多く含む一皿を食べてみましょう。食べ物の消化吸収が緩やかになり、食後の急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

また、いつものご飯に雑穀やもち麦を加えることで、毎食食物繊維を取ることができます。

❖水溶性食物繊維を多く含む食品  
もち麦、サトイモ、モロヘイヤ、オクラ、マイタケ、ワカメ、納豆、コンニャク、リンゴ

●こつその2 油を味方につける!  
もちろん、油脂の取り過ぎは、肥満などにつながります。しかし、パンやご飯などの糖質を含む食品は、適量の油脂と一緒に取ることで、血糖値の急上昇を抑えてくれることが最近の研究で分かりました。動物性油脂ではなく、オリーブオイルやえごま油がお勧めです。

食べる内容や食べ合わせによって血糖値の上昇を抑えることができそうですね。  
次回は、インスリンを守る「運動の実践編」を紹介します。お楽しみに!

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

## 地域おこし協力隊

大雨!でも情熱伝わる「石鳥谷まつり」  
- 石鳥谷地域担当 佐藤 敦 -

9月8日～10日の3日間、石鳥谷まつりが開催されました。

これは、熊野神社の例大祭に合わせて行われるもので、神楽、鹿踊、さんさ踊りなどが中央通り商店街で披露されます。まつり最終日には、みこしや山車が一堂に会してパレードを行います。山車は、石鳥谷町内5地区のそれぞれが歌舞伎の演目や歴史の名場面をモチーフとして毎年新調して、町内を練り歩くのが石鳥谷まつりの特徴です。



まつり最終日となった10日は、雨や風が強く手踊りなどのパレードが中止となりました

夕方には雨も小止みになり、山車のパレードがスタート。きらびやかな5台の山車が運行され、それぞれが本部前で「音頭上げ」を行い、クライマックスを迎えました。この山車運行を楽しみにしている地元の人々は「毎年、山車の装飾に使う花飾りを作るのを手伝うんだよ」と語ってくれました。地域の祭礼をみんなで担っている様子を知ることができました。