

花巻ファーマー

多種のリンゴを、旬な時期に味わって欲しい



宇津宮果樹園 四代目園主
宇津宮 邦昭 さん
(石鳥谷町滝田 42歳)

◎宇津宮果樹園直売所「林檎屋」
【営業日】▶9・10・11～3月…土・日曜日、祝日▶11・12月…月～水、金～日曜日
【営業時間】午前11時～夕方
【場所】石鳥谷町滝田20-268-2

県道214号線を大迫方面に北進すると、左手に「林檎屋」と書かれた看板と直売所が見えてきます。「週代わりで旬な品種のリンゴを販売しています」と話すのは直売所を運営する宇津宮果樹園・園主の宇津宮邦昭さん。ふじやジョナゴールド、つがるといった定番から、きたろう、スリムレッドなどの珍品まで約40品種を栽培・販売しています。宇津宮さんは27歳の時にUターンし、両親の営んでいたリンゴ園に就農。1年ほど後、有人の直売所「林檎屋」をオープンさせました。「一度サラリーマンをしたことで農業の魅力に気付けた。一方で販売面で工夫が必要だと感じていた」と当時を振り返ります。花巻農協花巻地域果樹生産部会の若手リンゴ生産者グループ



果樹園のリンゴを使ったリンゴジュースも販売しています

ループ「ザ・リンゴ・スター」の会長も務める宇津宮さん。栽培技術の情報交換や研さんの力を入れていくという。「子どもたちに伝えたいことは二つ。おいしいリンゴを作るために、農家が一年中手を掛けていくということ、地元には世界に誇れるリンゴがあるということ」。リンゴの爽やかな香りが漂う「林檎屋」で、今週の旬を求めてみてはいかがでしょうか。

広げよう 活動の輪

市民活動団体紹介

すてきな出会いを応援します
NPO法人 **おせっかい**

「NPO法人「おせっかい」は、独身男女の結婚活動(婚活)を支援しています。「おせっかい」の精神の下、さまざまな結婚支援事業を展開する同会。一組でも婚姻数を増やし、少子化対策に寄与しようと取り組んでいます。公開するプロフィールは仮名と似顔絵を使用し、プライバシーに配慮。年齢や職業、趣味以外は伏せることができるため「周りの人に知られないで済む」「人柄を見てもらえると、利用者から好評だとい

います。パーティー形式のほか、「イチゴ狩り」や「競馬」などを絡めた、ユニークな催しも企画。これまで115組のゴールインをサポートしました。「工夫を凝らして、気軽に参加できるパーティーにしたい



① 9月30日に開催した婚活パーティーには男性11人、女性12人が参加。和やかな雰囲気の中、交流を深めました ② おせっかいの皆さん

市民生活コーナー

国際電話番号からの着信に注意

■どんな相談があるの？

○「+」から始まる8桁の電話番号から着信があり、電話に出たところ、すぐに切られた。その後、折り返し電話すると相手は外国語で応答した

■注意することは？

○着信履歴を残し、相手に国際電話をかけた可能性がります。折り返し電話すると、高額な通

したところ、全く関係のない国名が携帯電話の画面に表示された

○携帯電話に外国から着信があり、間違って発信ボタンを押してしまった。相手は電話に出なかったが不安だ

話料金を請求されることがあるので注意しましょう

○有料サービスにつながられたり、個人情報を知られたりする恐れがあります。知らない電話番号から電話がかかってきた場合、出たり折り返したりするのはやめましょう

■困ったときは？

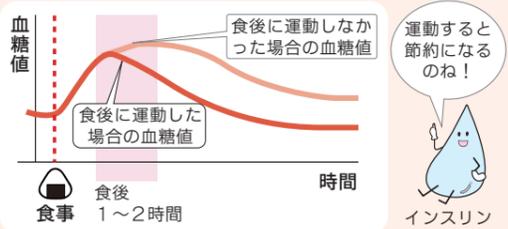
○新館市民生活総合相談センター(☎2421111内線259)へ

健康コラム

糖尿病を理解するシリーズその5 インスリンを守る「運動の実践編」

食事をすると、すくなく眠くなりますよね？ それは血糖値が上がっているサインです。食後30～60分間は、高くなった血糖値を下げようと大量にインスリンが出ています。このときに運動や活動をする、筋肉はインスリンを使わずに糖をエネルギーとして使ってくれます。つまり、体を動かすとインスリンを節約しながら血糖値を下げる事ができるのです。

▽食後の運動と血糖値との関係



「運動」と聞くと、ハードルが高く感じるかもしれませんが、それほど気負わなくても大丈夫です。

例えば、「食後の歯磨き時に、足踏みや、かかとの上げ下げをする」「食後に買い物に行き、店内を回る」などの工夫でいつもより活動量を増やすことができます。運動でインスリンを節約するには、意識して体を動かすことに加え、食後に動くというタイミングも重要だったんですね。ただし、食直後の運動は消化不良などを起こしやすいので、30分程度休んでから動くことをお勧めします。

高血糖予防には運動と食事両方が必須です。ポイントを押さえて効率的にインスリンを守りましょう！

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

地域おこし協力隊

「ワインツーリズムいわて2018」を終えて
-花巻産ワインPR担当 飛世かおり-

8月に地域おこし協力隊として着任した「花巻産ワインPR」で活動中の飛世です。

協力隊としての初仕事は、10月14日に開催された「ワインツーリズムいわて2018」のPRでした。

ワインツーリズムとは、自分たちで自由にプランを立て、市内のワイナリーや酒蔵などを当日限定の巡回バスで巡りながらお酒や食べ物を楽しむ大人の遠足のようなスタイルの旅です。

この「ワインツーリズムいわて2018」をPRするべく、市内三つのワイナリーやイベントを盛り上げてくださる人々取材。シティプロモーションサイ

「まきまき花巻」へ投稿したり、SNSを通じて情報発信したりしました。

当日は、ワインを楽しむことはもちろん、生産者さんとの会話や、ワインの仕込み作業体験、ブドウの品種食べ比べ、ブドウ畑と醸造所内の見学ツアーなど、盛りだくさんな内容でした。豊かな自然に囲まれた花巻で、参加者の皆さんもリラックスしながら楽しんでいただけの様子でした。

参加者は約200人！ 遠方からもたくさんの方がお越しくださいました。「花巻に初めて来た」という人も多く「花巻はいいところですね」という声もいただきました。ワインの産地だからこそできることを地域の人たちが自ら企画し、地域の魅力を伝えてくださりました。私もこれから、花巻のワインや人の魅力をたくさん発信していきたいです。



SNSなどで情報発信しました