

花巻ファーマー

地域の人にも評判の旬な枝マメ



黒西地域農用地利用調整組合
枝豆担当部長

晴山 實 さん
(石鳥谷町西中島 81 歳)

夏から秋にかけて旬を迎える花巻産枝マメ。石鳥谷町の「黒西地域農用地利用調整組合」の皆さんが栽培する枝マメも出荷が始まっています。同組合は、石鳥谷町黒沼・西中島などの生産者47人で組織され、約150㍓の畑で枝マメを栽培しています。栽培する品種は「湯あがり娘」と「ゆかた娘」の2品種。「湯あがり娘」は香りと甘みがとても強く収量が多いのが特徴で、「ゆかた娘」は甘みが強くて食味が良いのが特徴です。

部長の晴山實さん。中には「晴山さんたちが作った枝マメがおいしくて市販のものが食べられなくなった」と言う首都圏の人もいるそうです。水はけが良く、排水環境が整った畑で栽培される晴山さんたちの枝マメ。「害虫・雑草対策に特に力を入れてる」と手塩に掛けて育てられています。



採れたての「ゆかた娘」。新鮮で青々としています

「枝マメは鮮度が大事」と話す晴山さん。皆さんも旬のこの時期に花巻産枝マメを味わってみませんか。

広げよう
活動の輪

市民活動団体紹介

子どもたちの創造力育成を支援

NPO 法人

花巻少年少女創造活動支援協会

花巻少年少女創造活動支援協会（理事長高橋豊さん）は、子どもたちの科学知識やモノづくりへの興味関心の醸成を支援しています。

同協会は花巻少年少女発明クラブなどの運営に必要な資金を集め、より質の高い活動にしていきたいと思います。平成18年に設立。市内企業114社と個人17人の会員（サポーター）が出資し子どもたちの学びをサポートしています。

支援先の花巻少年少女発明クラブでは、岩手県発明協会が主催する「岩手県発明くふう展」に出品し毎年入賞者を輩出。さらに平成22年と24年には、全日本学生児童発明くふう展で特賞を受賞し、海外にも紹介されるなど成果を上げています。



花巻少年少女発明クラブの皆さん

「子どもたちが科学技術に興味を持って、新しいモノをつくりだす力を身に付けてもらえれば」と同協会専務理事の中台照幸さん。市内産業の人材育成に尽力しています。

【問い合わせ】
NPO法人 花巻少年少女
創造活動支援協会
事務局長 阿部教男さん
(☎29-4851)

市民生活コーナー

旅行のインターネット
予約に注意

■どんな相談があるの？

○日本語で表示されている海外旅行サイトで海外旅行の航空券を予約した。予定が変更になったため、サイトに記載されている連絡先に問い合わせをしたところ、日本語が通じず話ができなかった

○国内の旅行サイトで、規約を読まずに半年後の海外旅行

■注意することは？

○予約をする前にサイト運営事業者の基本情報を確認しましょう。海外サイトの場合は、日本語での対応が可

■困ったときは？

○新館市民生活総合相談センター（☎24-2111内線259）へ

行の航空券を申し込み、代金30万円をクレジットカード決済した。翌日、別の便に変更しようと思い規約を読んだら「取り消しするには代金の50%の手数料が発生する」と記載されていた。

旅行日まで半年も期間があるのに納得がいかない

能かどうか問い合わせ方法を確認しておきましょう

○旅行サイトで販売される旅行商品は、解約料や予約変更の可否など、条件がさまざまです。予約する場合は、申し込み完了前に消費者自身が契約条件や予約内容などを確認する必要があります

COLUMN:Health

健康コラム

食事で便秘対策

毎日、便通があっても、スッキリ感がない場合は便秘といえます。長時間、腸内に便がたまった状態が続くと悪玉菌が増殖。腸内環境が崩れ、不眠や肌荒れ、イライラのもとになるとされています。

《便秘予防のポイント》

●一日三食、規則正しく食べる

食事が減ると、便の材料が減り、便秘になりやすいといわれています。「食べる」ことが腸を動かすチャンスとなります。特に朝食はしっかり食べること、その後トイレに行くことを習慣にしましょう。

●食物繊維を多く含む食品を食べる



食物繊維には、腸にこびりついた老廃物を剥がしてくれる「水溶性食物繊維」と、水分を含んで膨らみ、便の量を増やして腸の働きを活性にする「不溶性食物繊維」の2種類があります。これらの働きによって排便リズムが安定します。

●水分をしっかりと取る

水分を適切に取ることで、胃や大腸の働きがよくなります。特に起床後の水分摂取がお勧めです。

便秘になってしまったら、食生活を見直すサインかもしれません。効果的な食べ方で便秘対策を試してみてください。

【問い合わせ】健康づくり課（☎23-3121）

地域おこし協力隊

岩手のワイン&日本酒イベント
「300人の酒にバカマジメな岩手人」を開催しました
-花巻ワインPR担当 飛世 かおり-

稲穂が黄金色に色づき、実りの秋を迎える季節になりました。皆さんは、日常の晩酌にどんなお酒を選びますか？

6月29日（土）に岩手のワイン&日本酒イベント「300人の酒にバカマジメな岩手人」を開催しました。岩手のワイナリー・酒蔵・飲食店の皆さんが集い、岩手のお酒を味わいながら、造り手とファンの皆さんが交流を深めるイベントです。造り手の中には、本気で誠実にお酒と向き合っている「バカマジメ」な人がたくさんいます。表舞台に出る機会が少ないために、ファ



ンの皆さんは造り手がどんな人なのか知らずにいるかもしれないと感じていました。

今回のイベントは、造り手の情熱と飲み手の感動が伝わり合い、地元のお酒に愛着を持つ人が増えるといいなという思いで開催しました。お酒を手にしたとき、造り手の顔が思い浮かぶような楽しさを、お越しいただいた皆さんが味わってくれていたらうれしいです。

これからも、1日限りの高揚にとどまらず、岩手のお酒を大切にすることが日常に根付くように取り組みを続けていきたいと思います。