

花巻ファーマー

石黒農場の「ほろほろ鳥」。一流シェフに愛される逸品



有限会社石黒農場 専務
石黒 幸一郎 さん
(台 53歳)

花巻温泉郷を奥へと進んでいくと、「ほろほろ鳥」を飼育する石黒農場が見えてきます。ほろほろ鳥はアフリカのギニア地方原産。キジの仲間白い斑点が入った黒い羽根におおわれています。石黒農場は日本唯一のほろほろ鳥専門農家で、年間約4万羽を出荷。「東京都や大阪府などの一流レストランからも注文をいただいている」と同農場専務の石黒幸一郎さんは胸を張ります。

「ブームに乗らず、一羽一羽を大切に。その気持ちを忘れないように」と石黒さん。その真摯な姿勢で作られる逸品は、ファンを魅了してやみません。



山桜のチップでじっくり仕上げた薫製なども人気です

引越しサービスを巡るトラブルに注意!

市民生活コーナー

■どんな相談があるの?

○引越しサービスを業者に依頼していたが、体調が悪くなり、当日キャンセルを申し出た。業者から、キャンセル料として運賃の全額を支払うように言われた

■注意することは?

○業者は、見積もりの時に引越しに関する取り決めが書かれた約款を消費者に提示する義務があります。約款の内容を確認し、疑問があれば質問しましょう

○新館市民生活総合相談センター(☎24-21111内線259)へ

○業者の引越し作業完了後、荷物を確認したら一つなくなっていた

○荷物の紛失や損傷で損害賠償請求をする場合は、3カ月以内に業者に通知する必要があります。引越しが完了したらすぐに荷物の状況などを確認しましょう

○困ったときは?

健康コラム

夜食は控えめに ～夜間の空腹を乗り切る食事の工夫～

「夜食は太る」とよく耳にしますが、朝食や昼食と何が違うのでしょうか。

★夜食が太りやすいといわれる理由

- ①体内で脂肪蓄積の動きをするBMAL1(ピーマールワン)というたんぱく質が午後9時から午前2時ごろの間に最も多くなる
- ②夜は体を休めるために代謝が抑制されるので、昼間より食べたものが脂肪として蓄積されやすい

★夜食は食べ方を工夫しよう

【分食】…夕食と夜食の2回に分けて食べる
あらかじめ空腹を感じる時間(午後5時から6時頃)におにぎりやサンドイッチなどの軽食を口にしておき、夜食を取る場合には脂肪の少ない肉や魚、豆腐などのおかず野菜を加えて食べるようにしましょう。夜食は夕食の後半と考えて量調整します。

★夜食を食べるとしたら?

- おでんや野菜の入った汁物、消化がよくて温かいものがお薦め
- ×ラーメンや揚げ物など、脂肪分が多いものは控える

夜食を取る習慣が付くと、体内時計が乱れる要因になります。遅くならない日には、きちんと夕食のみとしましょう。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

地域おこし協力隊

ワインが飲めるロマンチックな宿場町・おおはさま
-大迫地域スドウ栽培担当 佐藤 真衣子-

2月21日から3月1日までの期間、毎年恒例の「おおはさま宿場の雛まつり」が開催されました。

今年は新たな展示会場も設けられ、なんと全部で30カ所! 土・日曜日にはホットワインが振る舞われるなど、例年以上に大迫を満喫できる内容となりました。昔の面影を残す宿場町に人力車が走る風景は情緒たっぷり、まるでタイムスリップしたような気持ちになりました。

大迫は「ワインが飲めるロマンチックな宿場町」と呼ぶにふさわしいステキな町。改めてこの町のよさを感じました。

このまつり期間中、大迫商店街の老舗「小川酒店」さんにご協力をいただき、花巻農業女子アグリヴィリーノのチームメンバーとして、花巻の農産物や加工品などを販売しました。中でも人気だったのが、成田産の新鮮なイチゴ。「おひなさまを見ながらイチゴを食べられるなんて。もう春なんだね。うれしいな」とお客さんから、喜びの声をいただきました。

なにかと不安の多いこのご時世。時間がゆっくりと流れる花巻市の小さな宿場町・大迫から、春の暖かさをお届けできたのではないかなあと感じます。



佐藤隊員一押しのおひな人形

▲小川酒店の歴史あるひな人形

広げよう 活動の輪

市民活動団体紹介

遊びを通して社会体験

キラキラみらい☆クリエイション

「キラキラみらい☆クリエイション」は平成28年に設立された任意団体です。

子どもたちに社会で生きる力を育んでほしいと年一回、小中学生が主役の仮想都市「未来町」を開催しています。コンセプトは「子どもと社会が出会うまち」。職場体験などを通して、社会の仕組みを学ぶことができます。

職業ブースに並ぶのは交番や消防署、町役場、カクテルバー、薬局など多業種。さらに給与として手にした通貨で買い物を楽しんだり、起業にチャレンジしたりと、お金が社会で回っている事にも触れます。

代表の山本望帆さんは「子どもたちに、自分が動くことで社会が変わることを体感してほしい」と期待を寄せます。



本年度は2月23日に開催しました。①_就職先として人気を集めたカクテルバー、②_未来町の通貨「ギンガ」を銀行から引き出す参加者、③_会場準備に参加した会員やボランティア、参加児童の皆さん

【問い合わせ】
キラキラみらい☆クリエイション
代表 山本 望帆 さん
(☎kirakuri2016@gmail.com)