coluмn:Health

健康ョラム

唾液腺のマッサージ

唾液の成分には、消化を助けたり、むし歯や歯周 病などを予防したりする働きがあります。

唾液が多く出るところは、耳の下にある耳下腺と、 舌の裏側にある顎下腺や舌下腺の3カ所です。

今回は、唾液が出やすくなるマッサージをご紹介 します。マッサージは、清潔にした手で行いましょ

①耳下腺へのマッサージ

人さし指から小指の4本を頬に当てて、上の 奥歯の辺りを耳たぶ側から鼻側に向かって回 すように触る(10回程度)

②顎下腺へのマッサージ 親指を下顎の骨の内側 柔らかい部分に当てて、 耳たぶ下から下顎中央 香下腺 まで触る(5回程度)



「アールペイザンワイナリー」

-花巻ワインPR担当 飛世 かおり-

「アールペイザンワイナリー」は、昨年4月

に設立された本市で4番目のワイナリーで

す。「アール」はフランス語で「芸術」、「ペイザ

ン」は「農民」を意味します。広大な農園で自然

と向き合うリンゴ作り。農業未経験の私が見

えているところはほんの一部ですが、農業は

自分たちの手でおいしいものを生み出す素晴

私は造り手の人に会うたびにモノづくりへ

の情熱を強く感じています。ワイナリー立ち

上げ当初から携わる栽培醸造責任者の高橋さ

③舌下腺へのマッサージ

下顎中央部辺りで、両手の親指をそろえ、舌 のある辺りをゆっくり押す(10回程度)

①~③を2・3回程度の目安で繰り返し、食前の タイミングで行うことをお勧めします。食べ物が飲 み込みやすくなるほか、栄養が吸収されやすくなり

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

乗した悪質商法にご注意!新型コロナウイルス感染症に便

■どんな相談があるの?
○「新型コロナウイルス感染症の影響で、金の相場が上症の影響で、金の相場が上症の影響で、金の相場が上部ることは間違いない」など怪しい勧誘を受けた
SNSの書き込みを見て、記載されたURLから通販サイトにアクセスしマスクを見て、中インジットカード決済のみクレジットカード決済のみ

 たったためカード番号や個人情報を入力した。その後の注文承諾メールの内容に 違和感があり通販サイトを 違和感があり通販サイトを 強めて検索したところ無関 係の業者名が表示された。 個人情報を取られて不安だ 個人情報を取られて不安だ をしいと思うことがあった ら、その場できっぱりと断 ら、その場できっぱりと断 契約したりしないように、絶対にお金を支払った、その場できっぱりと断しいと思うことがあったりません。話に少しでもずもうかるという投資はずもうかるという投資はず

■困ったときは? ○新館市民生活総合相談セ

さカ

○インターネット通販を利用 する際は、SNSの書き込 する際は、SNSの書き込 せず、通販サイトの情報に 不審な点はないか確認しま しょう。不審なサイトでク しょう。不審なサイトでク してしまった場合は早急に

r会社に連絡してくだしまった場合は早急に ソトカード番号を入力

イでいら

びに、宮城 県や長野県 などへ8時 間以上かけ て通ってい

んは、ワイ

ナリー設立

に向けて醸

造技術を学

ました。多いときには月に2回通っていたこ ともあったそうです。

アールペイザンワイナリーの軽くて爽やか なシードルは、アルコール度数も7度と低く、 乾杯や食中酒にもお薦めです。グラスに注ぐ と「ふわーっ」と香りが広がり幸せな気分に。 私たちの食卓に彩りを添えるすてきなワイン やシードルが最近増えてきていますね。地元 の豊かな恵みを生かしたお酒を味わう「口福」 を、皆さんと共有していきたいと思います。

市 民生活コ

ナ

サラリーマンから転身、工夫を重ねた畑づくり

を思い、興明?! を思い、興明?! を思い、興明?! を思い、興明?! を思い、興明?! 家族の支えもあり、農業を始た」と当時を振り返る照井さん。「農業は自分のやりたいものを自由に作ることができるのを自由に作ることができるのを自由に作ることができるが、 ずっと自分で何いましたが、 またしたが、 またいたしたが、 またいと自分で何いまたが、 またいと自分で何にないまたが、 またいと自分で何にないたが、 またいと言いましたが、 またいと言いまたいまたい。 ステレ、キュウリやネを学び、県立農業大学を学び、県立農業大学を学び、県立農業大学を学び、県立農業大学をがある。 です。先輩農家さんから、排水のです。 はまキむ 4 す。ウ井口 年 ロ 井口 「20年以上会社勤めをして 照井さんが就農したの キュウリやネギの品にという照井さん。試たという照井さん。試 を栽培し て



照井さんが栽培しているア

照井さんが作る野菜の中で も、今の時期はアスパラガスは水が旬です。「アスパラガスは水が旬です。「アスパラガスは水がも、そのままゆでて食べるのがお勧め」と笑顔を見せる照がお勧め」と笑顔を見せる照がお勧め」と笑顔を見せるで、チャレンジしたい」と目をにチャレンジしたい」と目をにチャレンジしたい」と目を を模索し て ると言

WW

る る

自然資源を活

の存イ

水棲生

畑で農業を営

光雪 さん (中根子 47歳)

法イー



ふるさとの貴重な生物を保護

いる団体です。

的

に活動

に自然体験を提供する活動を業を実施。都会の子どもたちまる協同組合と協働して交流事業を大きまた、神奈川県川崎市の生産 をはじめ、タナゴ、ヌマガイ、 ら保護したミナミメダカ(*) ら保護したミナミメダカ(*) をはじめ、タナゴ、ヌマガイ、 をはじめ、タナゴ、ヌマガイ、 をはじめ、タナゴ、ヌマガイ、 をはじめ、タナゴ、ヌマガイ、 います

ビオトープ(生物生息空間)を田地区の人たちの協力を得て同団体は、平成11年に小山いる団体です。 て *環境省が指定する絶滅危惧Ⅱ種(絶滅の危険が増大している種)に指定されている南日本





1 同団体が整備したビオトープ 2 自然体験に訪れた川崎市の子どもたちと会員(平成29年)

広げよう 活動の輪

トーブ里山水棲生物保存会 [問い合わせ] NPO法人イーハトーズ 里山水棲生物保存会 理事長 菊池睦夫さん

2020(R2).5.15

らしいお仕事です。

(**23**42-3014)