

COLUMN:Health

健康コラム

冷えから体を守ろう！

体の冷えを放っておくと病気を引き起こす要因になります。いろいろな防寒対策がありますが、食べ物で体を温めるのもその一つです。

●**食べて体を温めよう！**

温かい食べ物は、冷えて緊張した体を緩めて血流を良くし、疲れを解消します。

【体を温める食材】

- ニンジン、カボチャ、ゴボウ、タマネギ、ジャガイモ、リンゴ、ブドウ など…根菜類や赤・黒などの色の野菜・果物、寒い地方・時期に収穫される食材を選びましょう。
- ショウガ、ニンニク、香辛料…料理に使うほか、お湯や紅茶で割って飲むのも手軽でお勧めです。

●**体を冷やす食事に注意！**

口朝ごはんを抜く

朝ごはんを抜くと、体の体温が上がらず、血流も悪いままで、低体温になりやすくなります。

口体を冷やす食材をよく食べる

夏が旬の野菜や南国の食べ物は、体を冷やす性質があるので、取り過ぎには注意が必要です。

口極端に偏った食事

「インスタント食品が多い」「野菜を食べない」など、栄養バランスが乱れると、タンパク質やビタミン、ミネラルの不足が起こり、冷えが悪化します。

体を芯から温める食生活を心掛け、寒い冬を乗り切りましょう！

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

いいところ発見!

地域おこし協力隊

今年もブドウ栽培頑張ります！

-ブドウ栽培担当 瀬川 達矢-

市民の皆様、明けましておめでとうございます。令和になってから早くも3年目になりました。昨年は「新型コロナウイルス」という言葉を聞かない日はない年でした。今年はどうなることやら？ 早く落ち着いてくれることを願いたいものです。

さて、昨年から借りた私のブドウ畑には、野ウサギやタヌキ、ハクビシン、ニホンジカ、ヤマドリ、キジなど、いろいろな招かれざる野生動物たちが来てくれました(笑)。

「シカなどはかわいいな」と思ったのは束の間、ブドウの芽や葉を食べては木陰で休憩したりと、人に慣れているのかあまり警戒していない様子。こちらは対策に頭を悩ませました。そこで追い払うだけでは駄目だという結論に至り、狩猟免許取得を目指すことにしました！ 猟銃ではなく、まずは網と罠猟免許ですが無事合格して今年はハンターとしても地域の有害鳥獣対策に貢献できればと思います。

早いもので私の任期も残すところあと1年となっていました。チャレンジ精神を忘れずに頑張りたいと思います。

夏場によく畑で出くわしたシカさん

—明るいイーハトーブの実現を目指して—

花巻市民憲章

花巻市民憲章は、誰もが住みよいと思えるようなまちにしていくなための花巻市の指針や目標になるものです。市民憲章に掲げる住みよいまち「明るいイーハトーブ」を実現するためには、市民一人一人がその精神に基づいた活動を実践していくことが大切です。

【問い合わせ】本館地域づくり課(☎41-3513)

令和2年度 市民憲章運動実践活動表彰

個人の部

- ▷佐藤貴子さん…長年にわたり子どもたちに交通ルールを守ることなどと呼び掛け、防犯教育を続けています
- ▷平賀知行さん…次世代交流などのコミュニケーションや防災意識向上を図る場を地域住民へ開放し、安全・快適に利用できるよう維持管理を行っています
- ▷畑山丸さん…地域の文化などを後世に伝えるため、調査・編集長として地域活動史を発刊。積極的に地域住民とコミュニケーションを図っています
- ▷照井牧子さん…長年にわたり地域の高齢者がお互いに理解し合える場をつくり、工夫しながら活動に取り組んでいます
- ▷菊池金吾さん…長年にわたり書道と古文書解読の指導に尽力しています

団体の部

- ▷高木団地自治会…長年にわたり高木団地の防犯や安全のため夜回り活動を実施。安否確認や情報交換を行うなど、地域の交流に尽力しています
- ▷図書館ボランティア たんぽぽの会…長年にわたり大型紙芝居の読み聞かせを行っているほか、地域の子どもたちに活動・発表の指導を行うなど、世代を問わず市民に楽しみや喜びを届けています

特別表彰の部

- ▷石鳥谷書道会…長年にわたり書道教室を開催し、市民の書道への意識高揚を図り、世代を問わず市民に喜びを届け、親しまれています

令和2年度 市民憲章標語表彰

最優秀賞

佐々木怜音さん(新堀小4年)

『ささえあい(支え愛) 笑顔の花を 飛ばそうよ』

優秀賞

- ▷松田彩杜さん(宮野目小4年)▷川村香鈴さん(花巻小6年)

佳作

- ▷阿部山唯旗さん(若葉小3年)▷鎌田悠生さん(桜台小3年)▷熊谷妃華さん(南城小6年)▷佐藤穂乃さん(湯口小5年)▷水谷尚暉さん(湯本小4年)▷伊藤莉音葉さん(矢沢小1年)▷澤田琳心さん(太田小6年)▷伊藤舞夏さん(大迫小2年)▷小森林仁菜さん(亀ヶ森小5年)▷佐々木柊さん(石鳥谷小1年)▷大松天さん(東和小5年)

市民憲章の普及のために

市民憲章を通じたまちづくりを推進するため、花巻市市民憲章推進協議会では、毎年「市民憲章運動推進大会」を開催。市民憲章の精神に基づく活動を長年実践している人たちを表彰しているほか、まちづくりに関する講演会を実施し、市民憲章の普及と実践に努めています。

市では、市民憲章の普及を図るため、今後も同協議会と連携しながら、市民憲章に基づくまちづくりが実践できる機会を市民の皆さんに提供していきます。

標語で市民憲章を普及

同協議会では、本市の次代を担う小学生を対象に、市民憲章に関心を持ち理解を深めてもらおうと標語を募集。応募総数317点の中から最優秀賞など14点を選びました。

今後、最優秀賞に選ばれた作品を記載した市民憲章ポスターを市内の小中学校や公共施設に掲示し、市民憲章の普及啓発に生かしていきます。

《花巻市民憲章》

わたくしたちは、花巻市民としての誇りを持ち、早池峰の風かおる豊かな自然と文化を大切に、力を合わせて明るいイーハトーブの実現をめざします。

1. じょうぶなからだを持ち
深い知性を育てます

1. すずんで働き豊かなまちをつくります

1. ひととふるさとを愛し
世界への眼をひらきます

(平成19年3月1日制定)

2021(R3).1.15

広報はなまき No.346