

花巻ファーマー

経験から学んだ技術を 次の世代にも受け継ぎたい



中村 修 さん
(石鳥谷町戸塚 59歳)

石鳥谷の戸塚橋を北へ進むと、中村修さんの畑が見えてきます。中村さんは、一面緑色のハウスの中で、みずみずしいレタスの収穫作業を進めていました。

中村さんは、東京の大学で農業を学び、卒業後に地元で就農。しかし「地元に戻ってからは本場の勉強でした」と話します。中村さんは、同じ作物を連続で栽培すると発生する連作障害を防止するために、15年前からキュウリやトマトを栽培した畑でレタスを育てる「輪作」を行っています。「実際にやってみないと得られない知識があり、それが新規就農者の壁。農業は日々進化するため、さまざまな経験を積みました」と過去を振り返ります。



中村さんのレタス。購入の際は切り口がなるべく白い物を選ぶと新鮮とのこと

「収穫の時期は朝5時から夜8時まで働く生活が3〜4カ月続く」とのこと。そんな疲れを癒す方法は「スキーをすること」なのだそうです。「農作業は姿勢が固定されるので、体を調整するのにも、体力づくりにもなります」と笑顔を見せます。

現在は農業未経験者に農業の技術を教えているという中村さん。今後やれるところまで農業を続け、持っている技術伝えていきたい」と意欲を見せていました。

広げよう 活動の輪

市民活動団体紹介

本の広い世界を子どもたちへ伝える
読み聞かせボランティアサークル
アインスーフ

【問い合わせ】
読み聞かせボランティアサークル
アインスーフ
代表 小原 康子さん
(☎47-2114)

毎週金曜日の朝、八重畑小学校では各学年(各教室)に読み聞かせを行っています。その活動を担うのが現在4人で活躍している「読み聞かせボランティアサークルアインスーフ」です。元々学校に通う子どもの保護者を中心だったというメンバー。当初はPTAとして活動することも考えたそうですが、「自分の子どもが卒業しても活動を続けられるように」と、平成17年に同団体を設立しました。メンバーの藤根一彦さんは「読み聞かせはずっとやってみたい活動でした」と話します。他の読み聞かせ団体から学びながら少しずつ活動を展開。メンバーが本の寄贈も活用しています。



①アインスーフの皆さん②読み聞かせの様子③寄贈した本のコーナー「アインスーフ文庫コーナー」

市民生活コーナー

「副業サイト」の
トラブルにご注意！

■どんなトラブルがあるの？

○スマートフォンで▼投資▼副業と検索し、一番最初に表示されたサイトを開いた。▼少額の元手で高収入▼わかりやすいテキストで利益が倍増などといったので、5万円で情報商材を購入した。冊子のようなテキストが届くと思っていたが、数枚の印刷物だった

○「簡単な仕事で高収入」と紹介されていた在宅ワークを契約した。仕事には新たにホームページの作成費用が必要と言われ、50万円を振り込んだ。その後、作成されたはずの自分のホームページが閲覧できず、変だと思い契約した会社名をインターネットで調べたら、詐欺被害に遭ったという書き込みが多数見つかった

■注意することは？

○「簡単にもうかる」などの甘い言葉

い言葉をするのみにしないでください。簡単に大金を得ることはあり得ません。契約前に、家族や友人に相談したり、インターネットで業者の評判を調べたりするなど、慎重に行動しましょう

○仕事を始める前に高額な契約を結ばせる副業サイトには十分に注意しましょう

■困ったときは？

○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

COLUMN:Health

健康コラム

お口の体操

今回は、食事の時に飲み込みがしやすくなるお口の体操をご紹介します。

顔や、特に口の回りの筋肉の動きは、年齢が上がると衰えてきたり、病気の症状でまひなどが出たりすることもあります。そのような場合の予防や回復に役立てるお口の体操は、食事前に意識して行うことで大切な食事をいつまでも自分で続けることができ、健康を保つことにつながります。

●口を意識した体操

- ①ゆっくり大きく口を開け、「あー」
- ②口を「いー」と横にしっかり伸ばす
- ③口を「うー」とすぼめる

※口を開けるときに痛みを感じる場合は、無理に行わないようにしましょう

●頬を意識した体操

左右片方の頬を膨らませた後、両頬をすぼめる
※左右10回程度、同じ回数行いましょう

●舌を意識した体操

- ①舌を左右片方の頬の内側に強く押しつける
- ②自分の指で、口の中の舌先を頬の上から押さえる
- ③それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり押しつける

※左右10回程度、同じ回数行いましょう



▲舌を意識した体操

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3608)

地域おこし協力隊

「花巻ワインPR展示ブース in イトーヨーカドー花巻店2階ぶらっと花巻」開設中
-花巻ワインPR担当 飛世 かおり-

1本のお酒と造り手さんの顔がつながるPRをしたいという思いから、「花巻ワインPR展示ブース」を開設しています。

1本のワインやシードルにぎゅっと込められた思いやこだわり。私はそれが造り手さんの人生そのもののように感じています。この仕事をしていなかったら、ひたむきにワイン造りと向き合う、皆さんの存在を知らないままでした。今まで知らなかった事があるからこそ伝えたい



▲6月末まで設置しているブースでは、各ワイナリーのパンフレットを配布しています

思いが強くあります。

造り手さんの個性豊かなところ、モノづくりに対する熱のこもったこだわりを知っていただくことで、誰かの晩酌時間が充実してもらえたら、それはすてきなことだと思っています。

今回の展示ブースでは、宝石のような美しい果実、自然あふれる景色、真剣なまなざし、畑に立ったときの穏やかな表情、醸造中の様子など、皆さんに届けたいシーンを集めました。ワイナリーを訪れるような気分楽しんでいただけたらうれしいです。