

花巻ファーマー

豊かな自然の中で 動物にとって満ち足りた飼育環境を



さかわ ねむ 酒匂 合歓 さん
(東和町東晴山 22歳)

爽やかな笑顔が印象的な酒匂合歓さんは、自然農園ウレシパモシリで主に養豚を行っている花巻ファーマーです。酒匂さんは、親元を離れた高校生の頃に、自然あふれる実家の農園の魅力を改めて発見し農業を志します。進学した大学で農業を勉強中「アニマルウェルフェア」(動物は動物本来の行動を取ることができ、幸せでなければならぬ)という考え方に出会い共感。現在はその考えを取り入れたブタの放牧を行っています。豚熱が流行する中で気を遣うことも多いといいますが、畜のストレスを減らす畜産の在り方を目指しています。ブタに与える食べ物にもこだわりを持つ酒匂さん。輸入飼料を一切使わず、花巻産の



風味豊かで脂身はさっぱりしているという評判の豚肉

ムギ、コメ、ダイズを炊いて食べさせています。「お肉はタレを使わなくても塩でおいしく食べられるくらい味わい深い」と実感しています。将来的には「養豚の経営を安定させてから、農園で育てている作物を使い、農家レストラン兼ゲストハウスをやってみよう」と話す酒匂さん。「泊まったり食べたりできる場で、あまり自然に触れ合う機会のない人にも農園を楽しんでもらいたい」と笑顔を見せていました。

市民生活コーナー

いつでも解約できる
定期購入に注意!

■どんなトラブルがあるの？

○初回1000円のサブリースを申し込んだ。2回目以降8000円と高くなるが、いつでもやめられる定期購入と記載されていたため、すぐに解約しようと思っていた。しかし何度電話をかけてもつながらない

■注意することは？

○解約するため電話をしてもオペレーターが出るまで30分以上待たされた事例や、受け付けが平日午前10時〜午後5時の電話のみなど平日時間が取れない人は手続きが難しい場合があります。即時解約などの条件は

を注文した。安すぎる金額に不安になり注文を取り消したいとすぐに申し出たが、取り消しはできず高額の商品代金を請求された

■困ったときは？

○通信販売はクーリング・オフができます。記載されている規約に従うことになり、解約条件や返品特約は必ず確認しましょう。注文の最終確認画面には契約条件を表示することになっています。証拠を残すためにスクリーンショットを残しておきましょう

事前によく読みましょう。事前によく読みましょう。フができます。記載されている規約に従うことになり、解約条件や返品特約は必ず確認しましょう。注文の最終確認画面には契約条件を表示することになっています。証拠を残すためにスクリーンショットを残しておきましょう

○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

健康コラム

COLUMN:Health

~健康はなまき21プランより~

健康づくりのポイント「栄養・食生活」編②

食事の適量を「手ばかり」で知ろう!

食事は毎日の楽しみの一つですが、より元気に、より健康的に生活するためには、食べ過ぎや栄養の偏りを防ぐため、自分の体に合った食事量と内容を知っておくことが大切です。

そこで、手軽に食事の適量を知ることができる「手ばかり栄養法」を生活に取り入れてみませんか?手のひらの大きさは体格と関係があるといわれていることから、「手ばかり栄養法」を用いることで、子どもから大人まで1食に必要な食事の量とバランスの目安を手のひらの大きさと数で手軽に確認することができます。

主食

飯椀は…両手をすぼめた大きさ
ご飯の適量…ご飯し一つ分
パン・麺類は…ご飯の1.3倍分

主菜

肉・魚は手のひらの厚さで
手のひら一つ分が目安です
大豆製品は手のひら2倍の厚さまで

副菜

野菜は1日350gを目安に!
生野菜なら両手いっぱい
温野菜なら片手に乗る量

1食分では

*病気の療養などにより食事管理が必要な人は、主治医の指示に従ってください

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

地域おこし協力隊

ぼうまい村も春を迎えました
-シティスロモーション担当 坊迫 舞香-

こんにちは。ぼうまいです。

昨年の秋ごろに移住してきた私にとって岩手で迎える初めての春です。雪に覆われていた地面が見えて「ここはこんな風になっていたんだ」と驚いたり、雑草の成長スピードに舌を巻いたり。毎日新しい発見があり、楽しいです。ぼうまい村の春も御多分に漏れず大忙し。拠点としている田瀬の古民家は10年近く空き家になっていたため、雑草がイキイキしており、畑はカチカチでした。初めて扱う草刈り機に悪戦苦闘し



▽夏のアクティビティに向けての研修の様子

△ぼうまい村産そばの畑(予定地)

つつも、市内の皆さまにも手伝っていただき、畑はかつての姿を取り戻しました。

草刈り中、トリガーを握りっぱなしの右腕は筋肉がついてムキムキ、かっこよくなっています。夏に向けて猛スピードで準備していきます。

広げよう 活動の輪

市民活動団体紹介

若者と街をつなぐコミュニティ

HANALLE→(離れ家)

【問い合わせ】
HANALLE→
代表 内田 祐貴さん
(☎080-3242-0941)

育った花巻の街を盛り上げたい。その思いを掲げ活動する団体「HANALLE」(離れ家)は、平成27年6月、当時大学生だった4人が中心となり結成した団体です。「自分たち若者の居場所を作ろうと思ったことがきっかけ」と話す代表の内田さん。次第に、若者の思いをまっすぐに生かそうと、次世代の若者を育成する社会教育プログラム「イーハトーブまち塾(以下、まち塾)」を開催します。まち塾では、主に高校生の自主的な活動の企画・実行を支援。これまで、花巻産品を使ったスイーツ販売や、オンライン音楽ライブなど目を引く企画を実施しています。「まち塾で活動したことがいずれば花巻で暮らすことにながれればうれしい。今後は、



① 会員とまち塾の皆さん ② スイーツ販売の様子 ③ オンライン音楽ライブの様子