

# 花巻ファーマー

## 夫婦で新規就農 花巻で一番おいしいミニトマトを



菅原 毅 さん (27歳)  
菅原 彩花 さん (27歳)  
(上似内)

日に日に暑さが増す夏の季節に、旬を迎えるミニトマト。そんなミニトマトづくりに励む菅原毅さん、彩花さん夫婦は、昨年新たに就農した花巻ファーマーです。夫の毅さんの実家は農家で、毅さんにとって農業は子どもの頃から身近な存在だったそうです。学校を卒業して一度就職するも、農業をしようとこの気持ちが強まり退職。盛岡の農場で研修生として2年間、農業に関する勉強の日々を送ります。研修先で多くの作物に触れる中で、担当していたミニトマトを自分でも本格的に手掛けることを選びました。



主力品種のプレミアムルビー。みずみずしさ  
と甘味の強さが特徴

「色つやなどを見極め、味の良い状態にこだわって収穫しています」と毅さん。ピーク時は1日で100kgの収穫を2人で行うそうです。今年はハチを使った受粉を開始。作業の効率化と味の向上のため、試行錯誤を重ねています。今後の目標を尋ねると「花巻で一番おいしいミニトマトと言ってもらいたい」と力強く話す毅さん。彩花さんは「農業と経営の勉強を深めて、一緒に規模拡大していきたい」と明るく話していました。

市内企業紹介

# 花まき❖いいモノ・いいコト

ほめのばフリースクール

【施設情報】  
桜台2-27-14 ほめのば学習塾内 ☎080-5866-2389  
(開校は火・木・金曜日)



①ほめのばフリースクールの外観②ゲーム内で協力してひみつ基地を作る子どもたち。創造力を養うねらいもあります③ほめのばフリースクールの小国代表

ほめのばフリースクールは、市内を拠点に活動する「NPO法人はなのば」によって、令和4年6月に開設されたフリースクールです。フリースクールとは、さまざまな理由で学校に行くことが難しくなってしまった小中学生が、同年代の子どもたちと交流しながら、自身が興味を持つ分野を自由に学ぶことができる施設。代表の小国さんは「これからの社会を担う子どもの居場所となり、教育現場と共同して子どもたちの成長を促し、地域・社会に貢献していきたい」と力強く話します。将来的には通信制高校の開校を目指すほか、社会で働くことに不安を抱える若者の就労支援の計画もあるとのこと。子どもたちが将来を前向きに考えられるような取り組みが、市内でも進められています。

\*市ホームページでは、より詳しい情報を掲載していますのでぜひご覧ください

## 市民生活コーナー

### 子どものネットトラブルに注意!

#### ■どんなトラブルがあるの?

○子どもに「1回だけのつもりでSNSの広告からダイレクトサブリメントを注文したら、2回目の商品と高額な請求書が届いた。支払えない」と言われた。確認すると2回目から通常料金となる定期購入契約になっていた

#### ■注意することは?

○子どもがインターネットを利用する機会が増えたことで、子どものインターネット関連のトラブルが増えています。特に、SNSの広告から注文したものや、SNS上で知り合った相手に誘われて契約したものが多く見られます。子どもがインターネットを利用する際

カードを使用し、オンラインゲームで高額な課金をしていた

#### ■困ったときは?

○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へのルールをあらかじめ家庭内で話し合っておきましょう。また、注文や契約を行う場合は、契約内容や解約条件などを確認しましょう

○子どもに、クレジットカードはお金を支払うものであること、勝手に使った場合、目録を伝えるなどして、目録を管理しましょう

## 健康コラム

### 高齢期の「低栄養」を予防する食事のコツ

より元気に、より健康的に生活するためには、ライフステージの変化に合わせた食事の取り方が大切です。65歳を過ぎたら、年齢、体格(BMI)、疾病など体の状況に合わせ、徐々に食事内容を「生活習慣病予防」から「低栄養予防」へ切り替えていきましょう。

●低栄養とは?  
健康的に生きるために必要な栄養素が取れていない状態のことです。

健康	サルコペニア	フレイル	要介護
	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋肉量が減少</li> <li>筋力・身体機能が低下している状態</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加齢に伴い身体能力が低下</li> <li>健康障害を起こしやすい</li> <li>すくなくった状態</li> <li>介護が必要になる前の段階</li> </ul>	

下記の項目に一つでも当てはまる人は、サルコペニアが心配されます。

- ①6カ月で理由もなく2%以上体重が減った
- ②横断歩道を青信号で渡り切れない
- ③ペットボトルやビンのふたが開けにくい
- ④「指輪っかテスト」でふくらはぎに隙間ができる

参考 指輪っかテスト

困めない ちょうど固める 隙間ができる

親指と人差し指で「輪っか」を作り、ふくらはぎを囲む簡単チェック法

低 サルコペニアの可能性 高

●食事は「たんぱく質」を取ることが大切です!  
私たちの体を構成する筋肉や皮膚、血管など多くのものがたんぱく質から作られており、不足すると筋肉量が減少、免疫力も低下します。筋肉量や筋力を維持するためにもたんぱく質の摂取が重要です。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

## 市内でのインターンシップ参加を応援します!

市では、大学生などが市内事業所でインターンシップ(就業体験)を行う場合の交通費・宿泊費などを助成しています。助成金を活用し、気になっている市内事業所で働く体験をしてみませんか。

- 対象 次の要件を全て満たすインターンシップを市内事業所で行った大学生など(※)
- 就業体験の機会の提供を目的としていること
  - 実習内容などが明確に定められていること
  - 労働関係法令が順守されていること
- ※学校教育法、職業能力開発促進法に規定する学校に在籍する学生(一部除外あり)

■助成額 1人当たり上限2万円

#### ■助成対象経費

- 交通費…居住地からインターンシップを行う市内事業所まで
- 宿泊費…市外に居住する大学生などが市内の宿泊

施設を利用する場合に要した経費

- ※1泊あたり5,000円を上限
  - 企画旅行費…旅行会社が企画するパック旅行商品の利用に要した経費
  - ※インターンシップの参加に必要な最小限の経費として認められるものに限る
- 申請方法 申請書兼報告書に必要事項記入の上▶学生証などの写し▶インターンシップ実施証明書▶交通費および宿泊費に係る経費を明らかにする書類の写しを添えて、下記へ提出
- ※申請様式などは、市ホームページ([https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kurashi/iijyu\\_teijyu/syugyoshien/1000991.html](https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kurashi/iijyu_teijyu/syugyoshien/1000991.html))に掲載しています



【問い合わせ・申請】本館商工労政課(☎41-3536)