

知っておこう！ お酒の適量

WHO(世界保健機構)によると、お酒は飲まなければ飲まないほど病気にかかるリスクは少なくなるとされています。

とはいえ、誰しも仕事や地域でお酒を囲む機会があるもの。では、国が「節度ある適度な飲酒」としている適量はどのくらいかご存じですか？

●意外！？ 花巻市民の飲酒量

実は、花巻市は全国に比べて、1日の飲酒量が適量を超えている人が男女ともに多いことが分かっています。令和4年度の国と比較した多量飲酒者は、男性では1.4倍、女性では1.8倍となっています。

●適量は思っている以上に少ない

お酒の種類ごとの男性の1日の適量は下記のとおりです。女性は下記の半分の量が適量になります。「適量って少ない！」と感じる人が多いのではないのでしょうか。普段の自分の飲酒量と適量を比べてみてください。

- ▶ビール500ミリリットル
- ▶日本酒180ミリリットル(1合)
- ▶ウイスキーダブル60ミリリットル
- ▶焼酎100ミリリットル
- ▶ワイン200ミリリットル
- ▶チューハイ350ミリリットル



お酒の適量を知って、楽しくおいしく、健康的にお酒と付き合いたいですね。

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)

市民生活コーナー

山林や土地の買い取りに注意

■どんなトラブルがあるの？
○「あなたが所有している土地を欲しがっている人がいる」と不動産業者を名乗る人から連絡があり、土地を売ることを了承した。売るために調査や整地が必要と言われ、請求されるまお金を支払った。売却代金が入ると思っていたが業者と連絡が取れなくなった

林を売って欲しい」と連絡があった。売買契約を交わしたので、必ず売れるものと思っていたが、行政から許可が下りなかったという理由で、最終的に買い取ってもらえなかった

■注意することは？
○不動産業者を名乗る人から「買い取る」と言われたのに、さまざまな名目でお金を要求された場合、詐欺の可能性が考えられます。支払ったお金を取り戻すこと

は非常に困難です。支払う前に周囲に相談しましょう

○太陽光発電事業者への売却は「太陽光発電事業の許可が下りたら購入する」という条件が付きまします。事前に契約内容を確認するとともに必ず売れるものではなく、引き渡しまでに時間のかかる取り引きだということ覚えておきましょう

■困った時は？
○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

はなまき 環境だより 第13回

花巻市公衆衛生組合連合会をご存知ですか

花巻市公衆衛生組合連合会は、市民の健康で文化的な生活に寄与することを目的に活動しており、花巻地域、大迫地域、石鳥谷地域、東和地域の公衆衛生組合連合会で組織されています。

同連合会では、不法投棄防止への取組みとして、毎年市内小中学生を対象にしたポスターコンクールを開催。令和4年度は「ごみのポイ捨て防止」をテーマに募集し、思いが伝わる全97作品の応募がありました。ポス



令和4年度ポスターコンクールの最優秀賞

ター制作を通じて、小中学校での花巻の環境保全について理解を深めました。

本コンクールの最優秀作品は、市内の小中学校や振興センターなどに掲示し、不法投棄防止に向けた啓発活動を行いました。花巻市の美しい環境を次の世代に残していくため、今後もこのような普及啓発活動を継続していきます。

そのほか、同連合会は市と共催して、春・秋の大掃除および市民総参加早朝一斉清掃を実施。昨年度は延べ約4万9千人の市民の皆さんに参加いただき、合計で約59トンのゴミを回収しました。(本年度の市民総参加早朝一斉清掃は、4月16日、6月11日、9月10日の合計3回実施しました)

身近な地域の清掃活動が、地球環境の美化へと繋がります。これからの地域の清掃美化活動の推進にご協力をお願いします。



広げよう 活動の輪

市民活動団体紹介

子どもたちに、自然と触れ合う体験を

北上川フィールドドライブクラブ

【問い合わせ】
北上川
フィールドドライブクラブ
代表 白畑 誠一さん
(☎090-4476-5875)

北上川の環境整備などに協力する「北上川フィールドドライブクラブ」は、ラフティング(ゴムボートでの川下り)を中心に、釣りやカヌー、冬場には雪上バギーなどさまざまな自然体験を提供している団体です。平成4年に設立し、18人の会員で活動しています。

活動の拠点は、十二丁目にある「花巻スポーツランド」。そこから約6キロ上流のイギリス海岸付近から北上川を下るラフティングは同団体の名物企画で、本市を訪れる修学旅行生などから人気を集めています。最近では関東や関西からのお客さんも多く、年間2千人近くが体験に訪れるとのこと。代表の白畑誠一さんは、「花巻には自然の魅力がたくさんある。多くの人に知っ



① 北上川フィールドドライブクラブの会員の皆さん



② 網渡り体験を楽しむ参加者の様子



③ 自然体験の説明に耳を傾ける参加者の様子

て、体験して、楽しんでもらいたい」と語っていました。同団体は会員を随時募集中です。興味のある人は問い合わせ先までご連絡ください。

いいトコ発見! 地域おこし協力隊

自分の内から出る自由なものを大切に
- 学びの場を通じた地域のつながりを作る。国内外の文化交流を推進する -
森川 沙紀

「協力隊の任期3年間、あなたのワクワクすることだけをしてください」

昨年着任時のあいさつ回りをしていた際、ある人に言われた言葉です。自分が楽しんでいることは必ず相手にも伝わる一そう信じ、毎日協力隊の活動をしています。

大学の専門が英語で米国に5年間留学していたため、私は英語を生かして地域の人たちとつながりを作りたいと考えています。



▲英語に翻訳した冊子「花巻温泉」



▲日居城野保育園にて英語絵本の読み聞かせをしました

昨年度は詩人・彫刻家で晩年の7年を花巻で過ごした、高村光太郎の談話筆記「花巻温泉」を英語に翻訳しました。本年度は米国の女性詩人エミリー・ディキンソンと宮沢賢治について学ぶ講座の開催、市内の保育園で英語の歌と絵本の読み聞かせなどを行っています。

協力隊の活動は自由ですが、見たこと聞いたこと全て勉強になり無駄なこと一つもありません。全てがつながっている、影響・呼応し合っている一協力隊2年目に学んだことです。



▲冊子「花巻温泉」紹介ページ(市ホームページ)