

睡眠不足をあなどるなかれ

皆さんはきちんと睡眠を取れていますか？
睡眠は体や脳を休めるだけでなく、細胞の修復や免疫力の向上、感情の整理など、心と体を健康に保つ大切なものです。睡眠不足が原因で体の調子を整える自律神経のバランスが崩れ、頭痛ややる気の低下、物忘れのほか、気持ちがふさがちになることもあります。

■睡眠は最初の3時間が大切です

以前は午後10時から午前2時の間を「睡眠のゴールデンタイム」と呼び、この時間に眠っていることが重要視されていました。しかし最近では「何時に寝るか」ではなく「いかに最初に深い睡眠に入れるか」が睡眠の質を左右するといわれています。

最も深い睡眠に入るのは、眠りについてから3時間くらいまでといわれているので、この時間にしっかり眠ることができると睡眠の質が上がります。



ベストな睡眠時間やタイミングは人によって異なりますが、朝に気持ちよく目覚めることができ、日中眠くならず過ごせることが、良い睡眠を取れているサインです。

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3607)

市民生活コーナー

家を訪問して物品を購入する「訪問購入」にご注意！

■どんなトラブルがあるの？
○会社名や氏名を名乗らない人から「何か不要品はありませんか」と電話がかかってきた。「査定だけ」と思っていたが、実際に訪問を受けると、事前に査定を依頼したものには目もくれず、「貴金属はないか」と強い口調で聞かれ、強引に買い取られてしまった

○買い取る際に契約書を書かしてもらえず、金額の明細がない書面を交付された
■注意することは？
○「査定だけ」と思っても、実際に家に来てもらうと、買い取りを断り切れないことがあります。安易に来訪を承諾するのはやめましょう
○査定を依頼していない貴金属の話が出て、売る気がなければキッパリ断りましょう。また、家に勝手に上がられたり、身の危険を感じる

○訪問購入はクーリング・オフができます。契約書面を受け取った日から8日間（契約書を交わしていない場合は無期限）は無条件で契約の解除ができ、受領した代金を返金して、売却した物品を戻してもらうことができます
■困った時は？
○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

The world and HANAMAKI
世界と花巻
vol.111

ホットスプリングス市・花巻市
姉妹都市提携30周年記念事業

10月27～30日の4日間、米国アーカンソー州ホットスプリングス市と本市の姉妹都市提携30周年を記念して、本市から17人の市民訪問団が同市を訪問。現地の市民と交流を深めました。

滞在期間中、訪問団は両市の交流が縁で本年5月にオープンしたアーカンソー州初の酒蔵「オリガミサケ」や、歴史的な温泉施設などを視察。27日には同市コンベンションセンターで記念式典が開催されました。

記念式典には両市長および両市議会代表者、州下院議員、在ナッシュビル日本国総領事館の松本曜一総領事、姉妹都市関係者など約120人が参加。30年前の姉妹都市提携を結んだ場に立ち会った両市の元派遣生による司会進行と通訳でこれまでの交流を振り返りました。



①ホットスプリングス市のまちなみ②酒蔵「オリガミサケ」の視察



③式典で司会進行を務める両市の元派遣生④記念品の特注花巻傘

花巻市を代表して上田市長は温かい歓迎に対する感謝を伝えるとともに、特に若い世代が交流を盛り上げていくことを祈念する祝辞を述べました。また、本市からの記念品として特注の花巻傘を披露。両市長などがその傘に記念の署名を行い、今後の交流継続を誓い合いました。

ラットランド市、クリントン村などへの
青少年海外派遣事業

4年ぶりに青少年海外派遣研修事業を再開。米国のウィスコンシン州クリントン村、バーモント州ラットランド市、ホットスプリングス市、オーストリア共和国ニーダーエスタライヒ州ベルンドルフ市にて、花巻市内の中高校生などがホームステイや通学体験を通じて現地の青少年と交流しました。

それぞれの訪問先では交流会も行われ、派遣生全員がそれぞれ英語で自己紹介をしたり花巻の良さを紹介したりするなどして、友好を深めました。



⑤花巻の良さを英語で紹介⑥日本の昔遊びで交流



⑦ハロウィン体験⑧交流会での集合写真



⑨市役所見学⑩折り紙をしながら交流



⑪展望台で記念撮影⑫交流会で演奏する現地の生徒

いいコ発見!
地域おこし協力隊

大迫地域でブドウ栽培技術を磨いて、
ブドウ産産を活性化担当
宮川 裕輔

大迫の葡萄が丘農業研究所内の農地で、ブドウ栽培管理の補助をしながら、ブドウの栽培技術を学んでいます。

たくさんの方に協力いただきながら本年4月から剪定、粗皮剥ぎ、ビニール掛け、誘引、副梢切り、粒抜きなどを行い、9月から10月にかけて収穫期を迎えました。立派に育ったブドウを収穫していると今まで感じた



◀立派なブドウが実りました

▶シャルドネ種です。おいしいワインになりますように

ことのない達成感や充実感を覚えました。また、ブドウの樹は日々変化するので、毎日注意深く観察することの重要性を感じました。学んだことを今後の栽培にいかし、大迫地域のブドウ産産を盛り上げていきます。これからも頑張りますので、皆さん応援よろしくをお願いします。