

COLUMN:Health 健康コラム

若いうちからコツコツと 骨の健康を保つ

人間の骨は10歳代後半にほぼ完成し、20歳ごろに最も骨量が多くなり、それ以降は年齢とともに骨量がゆっくりと低下します。

20歳代前半までは骨量を引き上げる時期、20～40歳代は骨量を保つ時期です。今の生活習慣が、将来の骨の健康を大きく左右します。骨の健康を保つコツをお伝えします。

■丈夫な骨を作る・保つためにひと工夫

毎日3回の食事に加えて、骨を作る材料であるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を取りましょう。

- ・カルシウムを多く含む食品…牛乳、チーズ、ヨーグルト、木綿豆腐、納豆、シシヤモ、乾燥ヒジキ、小松菜、モロヘイヤ
- ・ビタミンDを多く含む食品…干しシイタケ、サケ、サンマ、シラス
- ・ビタミンKを多く含む食品…納豆、小松菜、ブロッコリー

■無理なダイエットに注意

過度な食事制限や急激な体重減少は、骨を作る材料の不足につながり、将来の骨粗しょう症発症のリスクを高めます。

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)

市民生活コーナー

借金トラブルに注意！

■どんなトラブルがあるの？

○絶対に儲かるという投資の勧誘を受けた。簡単にお金を借りる方法を紹介されたので、消費者金融4社からそれぞれ50万円借りて投資した。しかし、投資の利益が出ず、返済できない

○エステで100万円のコースを勧められ、月2万円支払うローンを組んだ。帰宅後に契約書を確認した

○消費者金融からの借り入れは簡単にできますが、多くは高い金利で貸し出されます。借りすぎると返済できなくなり、さらに借金を重ねて多重債務状態に陥る可能性があります。お金を借りてまで投資しないようにしましょう

■困った時は？

○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

ら84回払いで総支払額が160万円と書いてあった

ればその分利息の支払いが増えるため、総支払額も多くなります

○安易にお金を借りたり、ローンを組んだりしないようにしましょう。もしお金を借りたりローンを組んだ

りするときは、利息額を支払ってでも必要なものか、

毎月の返済ができるのか、

慎重に検討しましょう

○新館市民生活総合相談セン

ター(☎41-3550)へ

地域おこし協力隊

フドウの搾りかすを使った商品開発に挑戦

-フドウを中心とした活気あるまちづくりの遂行担当
小田切 文-

私を含め葡萄が丘農業研究所に所属する5人の協力隊は、ブドウ栽培研修に加え、地元の農家さんとの交流やJA、県などの指導を通して、大迫ブドウの品質の保持、向上を目指しています。

私は、農家の所得向上、地域活性化の足掛かりとするため、ブドウの6次産業化にも力を入れています。収穫後に生じるブドウの皮や種などの残渣も貴重な資源と考え、ブドウの搾りかすを使った和紙やアパレル商品の開発などを行っています。アパレルブランド「エンスーロ」とコラボ制

作したTシャツは、9月20日～10月6日に東京の代官山蔦屋書店で開かれるポップアップストアで販売します。また、大迫ワインも販売し、大迫ブドウの魅力を発信していきます。こういった取り組みを継続し、地域内外の人を巻き込んで関係人口を増やすことで、地域活性化の原動力にしたいと考えています。

協力隊としての活動もまもなく折り返し。「ブドウから生まれるつながり」を軸に、自然・人・産業が調和するまちづくりを目指して、これからも積極的に活動していきます。



▲ブドウ栽培中



▲搾りかすをすき込んだ和紙



代官山 爽涼祭 2025

▲ポップアップストアのロゴ

はなまき環境だより 第24回

小学4年生を対象に
出前授業を開催しています

ごみは、生活する上で必ず出るものですが、焼却で発生する二酸化炭素による地球温暖化問題や、ごみ処理施設の延命化・処理経費の削減のため、ごみを減らす必要があります。また、ごみの分別間違いや不法投棄も課題となっています。

良好な生活環境を維持するためには、小さい頃からの意識啓発が重要です。市では、小学生の皆さんがごみの減量に対する意識など環境への関心や理解を深められるよう、小学校へ出向いて出前授業を行っています。



◀▲出前授業の様子

本年度は、希望のあった市内11校を訪問。小学4年生を対象に、生活環境課の職員と担任の先生が協働で授業を行いました。ごみの分別体験などで実物に触れたり、写真や資料などをたくさん見たりしながら、児童自身が調べて考えられるような内容になっています。

参加した児童からは「自分でもたくさん分別して、家族にも声掛けをしたい」「ごみを減らすためにエコバッグを持ち歩くようにしたい」「ご飯を残さず食べてフードロスをできるだけ減らしたい」といった感想が寄せられました。

市内企業紹介

花まき❖いいモノ・いいコト

株式会社花巻バイオマスエナジー

◎企業情報

【所在地】大畑 9-92-24

【問い合わせ】☎29-5701



①



②



③

①花巻バイオマスエナジー社屋外観②同敷地内にある花巻バイオチップ。納入された原木・枝・根をチップに加工し燃料に③キクラゲの生産量は年間約3ト。学校給食などの料理の具材として地産地消されています

*市ホームページでは、より詳しい情報を掲載しています

花巻第一工業団地でバイオマス発電事業を行っている花巻バイオマスエナジー。燃料を供給する花巻バイオチップ、作られた電力を供給するタケエィでんきと協力して再生可能エネルギー事業を推進しています。

花巻バイオマスエナジーで作られる電気は、岩手県産の間伐材と、松くい虫やナラ枯れの被害木を燃料にしています。年間発電量は5万2千メガワットで、花巻市の家庭で使われる電気使用量の約40%に相当。発電した電力は市内の全小中学校や隣接する工業団地内の事業者へ供給されており、エネルギーの地産地消に貢献しています。また、発電事業で発生する灰をセメントの原料として再資源化しているほか、余熱の利用策としてキクラゲの栽培にも取り組んでいます。

地域共生型バイオマス発電所として、高度循環社会「花巻モデル」の実現を目指しています。



市ホームページ