

COLUMN:Health 健康コラム

小鉢一皿の野菜をプラスしよう

成人の1日に必要な野菜摂取量は350g以上とされ、野菜に多く含まれる栄養素を十分に摂取することで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病予防効果が期待されています。

昨年度の市民を対象にした野菜摂取量の測定会では、多くの世代で野菜摂取量が350gに達していないという結果でした。

一般的な野菜料理小鉢1皿には約70gの野菜が含まれており、毎日5皿を目標に食べることが勧められています。そのうち2皿は緑黄色野菜から取るのが理想です。緑黄色野菜には体を守る抗酸化ビタミンが多く含まれ、風邪などの感染症予防に有効です。一方、淡色野菜には、食物繊維などが多く含まれ、便秘予防や食後の血糖値上昇を抑える効果があります。

健康効果の高い野菜料理を今よりあと小鉢1皿多く食べ、元気な体づくりにつなげていきましょう。

＜野菜350gの目安＞



【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3608)

偽の広告表示に注意！

市民生活コーナー

■どんなトラブルがあるの？

○大手企業と共同開発したという高性能扇風機が、SNSの広告で「2台購入すると割引」となっていたので注文した。届いた商品は広告に書かれていた機能が搭載されていない粗悪品だった。業者にメールで問い合わせたが返信がない

○SNSや動画サイトなどで消費者の信頼を得るために、実在する企業や著名人の名前を不正に使用し悪質サイトへ誘導する広告があります。企業などの公式ホームページでも注意喚起

■注意することは？

○「新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

ワン・高評価90%と表示していた広告があった。信用できると思い契約したが、広告を見直したところ「イメージ調査」と記載されていたことに気が付いた

○商品やサービスの情報が膨大にある中、「ナンバーワン」「高評価〇割」などの表示は強い誘引力があります。アンケート調査のみであるなど、合理的根拠が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

「早池峰と賢治」の展示館
レトロな外観が目を引き「早池峰と賢治」の展示館は賢治童話『猫の事務所』のモデルになったとされている「旧神保町役所」を移築したもので、展示館自体が貴重な建造物です。
展示館は大迫と宮沢賢治のつながりを紹介する施設で、三つの展示室があります。第1展示室は『猫の事務所』がモチーフ。作中に登場する猫の事務長のオブリジェが迎えてくれます。2階にある第2展示室への階段は明治時代のもので、壁面に版画家・高野玲子さんの銅版画「どんぐりと山猫」が飾られています。第2展示室では、賢治が宿泊した「石川旅館」の内装を復元した展示のほか、賢治が関心を寄せていた石や鉱物の展示、同級生への手紙、大迫小学校の元校長・菅原隆太郎氏に関する資

賢治さん まじゅり

第120回

▶「石川旅館」の内装を復元した第2展示室



◀『猫の事務所』の世界が広がる第1展示室

料など、さまざまな観点から大迫と賢治のつながりを知ることができます。隣の第3展示室には、数百冊の賢治ゆかりの本を読むことができる図書室、通称「賢治文庫」があります。
展示館を管理している「早池峰賢治の会」の会長であり、展示館の館長も務める高橋則子さんは、「展示館とともに、賢治作品ゆかりの地が多くある大迫町の風景や街並みも楽しんで欲しい」と話します。穏やかに流れる時間と豊かな自然の中で、賢治の作品世界を味わってみませんか。

【施設に関する問い合わせ】「早池峰と賢治」の展示館(☎48-2070)

The world and HANAMAKI 世界と花巻 vol.121

ホットスプリングス市民、ベルンドルフ生徒らが来花しました

9月9日から14日まで、姉妹都市米国アーカンソー州ホットスプリングス市から14人の市民が本市を訪れました。施設訪問のほか、むらの家(太田)で地域住民と茶道やさき織りなどを体験。また、花巻まつりでは2日間パレードに参加し、多くの市民と交流しながら花巻の伝統文化を堪能しました。

また、9月17日から23日までは、友好都市オーストラリア共和国ニーダーエスタライヒ州ベルンドルフ市から生徒ら13人が本市を訪れました。学校訪問やホームステイなどを通じて市民と交流。児童生徒と一緒に書道や昔遊びなどを体験したり、ベルンドルフのフォークダンスを披露したりするなどして、お互いの文化を通して友



①花巻まつりで神輿パレードに参加するホットスプリングス市一行②大迫小学校でフォークダンスを披露するベルンドルフ市の生徒ら

好を深めました。

交流の様子は、花巻国際交流協会のフェイスブックで詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。

花巻国際交流協会フェイスブック



いいところ発見! 地域おこし協力隊

消防隊から協力隊へ シンニ刀流!!
-ぶどうのポット栽培普及×地域の魅力発信担当 戸来真之-

私は、バンカラ応援団のボロボロの服で通った花巻北高校を卒業後、東京で16年間過ごしました。東京で、消防士をしながら東京都立大学の博士課程でまちづくりの研究をしていく中で、地元・花巻の高齢化問題を解決する力になりたいと考えるようになり、本年4月、協力隊として花巻にUターンしました。幼いころ、私にたくさんのことを教えてくれた祖母は、目が悪く、耳も遠くなっている、自分が祖母や地域を支えていきたいとい

う思いがより強くなりました。

目標は、農業と食品加工と販売を掛け合わせたまちづくりで、花巻の魅力を世界に発信すること。現在は、矢沢地区のオールペイザンワイナリーで、ブドウのポット栽培普及と、ワインとシードルの醸造をしています。将来的に雇用を生み出すことができれば、高齢化問題解決の一助になるのではないかと考えています。

新田開発に尽力したと聞いている私の先祖「戸来彦右衛門」に倣い、これから土を耕し、花巻の美味しいものを全国に届けたいと思います。私の挑戦を温かく見守ってくださると嬉しいです。



◀日本ワイナリーフェスティバル花巻大迫2025に参加
▲オールペイザンワイナリーにて