

旬な野菜で体調管理

4月は年度初めの忙しさや気温の寒暖差で、体にも心にも負担がかかりやすい時季です。春が旬の野菜には、体にたまった老廃物の排出を助け、血行促進や新陳代謝を促す働きがあります。意識して食事に取り入れましょう。

■タケノコ

食物繊維やカリウムの含有量は野菜の中でもトップクラス。ゆでたタケノコの節に付着する白い結晶は「チロシン」というアミノ酸の一種で、脳を活性化させる働きがあります。

■菜の花

βカロテン、葉酸、鉄分の含有量が多く、特にビタミンCは1食(75g)で成人1日分の量が摂取できます。また、体内の細胞を酸化から守る抗酸化作用があり、ストレスに強い体づくりに役立ちます。

■新タマネギ

ビタミンCやカリウムのほか、血液をサラサラにしてくれる「硫化アリル」を含んでいます。高血圧の抑制や生活習慣病の予防、疲労回復などに効果があります。

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3607)

市民生活総合相談センター

ご存じですか？

■こんなことをしています  
○契約トラブルや借金問題など、生活上の困り事について消費生活相談員が伺い、解決策や対処方法を助言しています  
○社会変化に伴い、消費者トラブルもますます多様化しています。そこで、相談センターでは最新の契約トラブルなどの事例を、広報は

■消費生活相談員の役割  
○電話や窓口で相談を受け付け、トラブルの解決策や、対処方法のアドバイスをしています。また、相談内容によっては、弁護士や専門機関などを紹介しながら問題解決をサポートします  
○契約トラブルでは、正確な

■相談したいときは  
○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

なまきや市ホームページ、エフエムワンなどでお知らせしたり、出前講座を行ったりして注意喚起をしています

聞き取りが必要です。そのため、原則、契約の当事者からお話を伺っています  
○相談者が相手方と解決に向けた自力での交渉が難しい場合は、必要に応じて消費生活相談員が相手方との交渉を行います。その場合、契約に至った経緯などを正確に把握するため、書面の作成をお願いしています

トイレカーを導入し、災害に備えます

市では、災害時でも衛生的で快適なトイレ環境を提供するため、災害用トイレカーを3台導入しました。

このトイレカーは、軽トラックをベースにした小型の車両ですが、車いす用のスロープやオストメイト(人工肛門・人工ぼうこう保有者)対応型の便器、おむつ替えシートなどを備え、どなたでも安心して利用できるユニバーサル仕様です。災害時には市内の指定緊急避難場所で活用するほか、必要に応じて市外の災害現場への派遣も行います。また、平常時には市の主催イベント会場などに設置したり、各種防災講座や研修会などで展示したりする予定です。



▲フラワーロールちゃんがラッピングされた、かわいいデザインです



▲どなたでも安心してご利用いただけます



▲温水洗浄便座なども備えた個室トイレです

【問い合わせ】本館防災危機管理課(☎41-3512)

賢治さんのまじり

第122回

「ハーナムキヤ朗読会」

市内在住の会員7人で構成される「ハーナムキヤ朗読会」は、朗読を通して賢治作品の魅力をより多くの人に届けることを目的に設立された団体です。令和5年からは年に一度、朗読会「イーハトーブを風とめぐれば」を開催しています。  
詩の朗読や群読だけでなく、合唱や紙芝居の発表も行っています。より多くの賢治作品を知ってもらえるよう、題材とする詩はあまり知られていないような作品を中心に選定しています。  
同会代表の伊藤諒子さんは「日頃から会員が集まって練習し、登場人物になりきった朗読ができるよう意識しています。地元に住んでいるからこそ、表現できることもあります」と話

します。また、賢治作品について「言葉の美しさや意味の深さ、目に浮かぶような自然の描写が魅力です。同じ作品でも、読むたびに内容や言葉そのものに対して新しい発見があります」と語ってくれました。今年の「イーハトーブを風とめぐれば」は6月7日(日)、なはんプラザで開催予定です。  
同会では会員を募集しています。賢治が暮らした当時の花巻に想いをよせながら、朗読を通して賢治作品の世界観を体感してみたいかがでしょうか。  
「ハーナムキヤ朗読会」に関する問い合わせ)同会代表 伊藤(☎080-1800-3414)



▲令和7年に開催した朗読会「イーハトーブを風とめぐれば」の様子



▶同会代表の伊藤さん

いいトコ発見! 地域おこし協力隊

今、花巻ワインに恋する理由

-ワインを中心とした花巻ブランドの情報発信・プロモーション担当 酒本愛美-

地域おこし協力隊としての活動が2年目を迎えました。1年目の活動の中で、花巻のワインの価値を客観的に実感する大きな機会となったのが、パシフィコ横浜で開催されたイベントです。1万人を超える来場者が訪れる大規模な催しの中で、エーデルワインの「五月長根」をはじめ、さまざまなワインを無料試飲として提供しました。

用意したワインは多くの人に味わっていただき、驚きや喜びの表情を浮かべている姿が印象的

でした。その表情が、花巻のワインの可能性を物語っているように感じました。

5月2日(土)には「葡萄酒が丘ワインヒルズ in Spring」を開催します。葡萄酒が丘農業研究所のほ場の近くで花巻のワインと食を楽しむながら、ゆったりとした時間を過ごせるイベントです。

今後もさまざまなイベントを企画し、多くの皆さんに花巻のワインを日常の延長線上にある楽しみとして感じていただけるよう、これからもワインを通じて花巻の魅力を伝えていきたいと思っています。



▲申し込みフォーム

