

募集

■文化財セミナー

「花巻の山城をめぐる」

かつての花巻城下をガイド付きで歩きます。

【期日】11月6日(金)

【時間】午前9時～正午

【集合場所】まなび学園

【定員】20人(先着順)

【参加料】無料

【申込開始日】10月16日(金)

【申し込み方法】オンライン

【問い合わせ・申し込み】

文化財課(☎41-3152)

■環境学習講座「ごみを資源に！リサイクルを知ろう」

資源リサイクルに関する講話やリサイクル資源の回収処理を行う(株)今弘商店の見学を通じて、リサイクルについて学びます。

【期日】11月24日(火)

【時間】午前10時～正午

【会場】まなび学園、(株)今弘商店

【定員】20人(抽選)

【参加料】無料

【申込期間】10月15日(木)～29日(木)

【申し込み方法】オンライン

【問い合わせ・申し込み】

生活環境課(☎41-3543)

■新たに募集を開始した市営住宅

団地名	戸数	間取り	入居対象
高木南	1戸	2LDK	一般
百ノ沢	1戸	2LDK	一般
石鳥谷駅西	1戸	3LDK	一般

【締め切り日】10月23日(金)

【入居の決定】抽選により決定

※上記のほか市営住宅

13戸、定住促進住宅(新

堀)4戸を随時募集して

います

【問い合わせ・申し込み】花巻市営

住宅管理センター(☎21-3100)

■本庁(本館・新館) 〒025-8601

■大迫総合支所 〒028-3203

■石鳥谷総合支所 〒028-3163

■東和総合支所 〒028-0192

■市民講座 庭木の手入れ教室

ミニ門松づくり

【期日】12月3日(木)

【時間】午前9時30分～正午

【会場】まなび学園

【定員】15人(抽選)

【受講料】1,540円(材料費など)

【申込期間】10月15日(木)～29日(木)

【申し込み方法】オンライン

【問い合わせ・申し込み】まなび学園

【問い合わせ・申し込み】まなび学園

23-4234)、生涯学習課(☎41-3587)

■「賢治の世界」ワークショップ

バスで巡る賢治ゆかりの

「経理ムベキ山(盛岡編)」

【期日】10月25日(日)

【時間】午前9時～正午

【集合場所】宮沢賢治童話村

※バスで移動し、蝶ヶ森山周辺、愛

宕山公園、岩山公園を巡ります。動

きやすい靴や服装でご参加ください

【定員】25人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴

【参加料】無料

【申込開始日時】10月18

日(日)、午前9時

【申し込み方法】オンライン、電話

【問い合わせ・申し込み】宮沢賢治

記念館(☎31-2319)

■エクセルセミナー

	期日	内容
①	10月28日(水)	XL00KUP関数の基礎
②	11月12日(木)	IF関数の基礎

【対象】エクセルの基本操作がで

きる人

【時間】午後1時～4時

【会場】起業化支援センター

【定員】各回6人(先着順)

【受講料】無料

【申込期限】開催日の2日前

【申し込み方法】オンライン

【問い合わせ・申し込み】

岩手大学花巻サテライト(☎30-

1172 ☎30-1170)

花城町9-30

大迫町大迫2-51-4

石鳥谷町八幡4-161

東和町土沢8-60

■はじめての陶芸教室

	期日	内容
①	11月21日(土)	手びねり
②	11月28日(土)	たたら
③	12月13日(日)	ろくろ体験

【時間】午前10時～正午

【会場】まなび学園

【定員】各回15組(抽選)

【参加料】1,000円程度(材料費)

【申込期限】10月28日(水)

【申し込み方法】オンライン

【問い合わせ・申し込み】まなび学園

23-4234)、生涯学習課(☎41-3587)

■第2回まきまき花巻市民ライター講座「魅力の発信方法を学ぼう！はなまきBuzzネタハンター」

【期日】11月14日(土)

【時間】午後1時30分～4時

【会場】まなび学園

【定員】20人(先着順)

【参加料】無料

【持ち物】筆記用具、スマートフォン

【申込期間】10月15日(木)～11月9

日(月)

【申し込み方法】オンライン

【問い合わせ・申し込み】定住推

進課(☎41-3523)

■家庭教育支援講座

親子で原木しいたけ収穫体験

～ルンビニー苑の皆さんと

一緒にやってみよう～

【対象】市内小学生とその保護者

【期日】11月15日(日)

【時間】午前10時～11時30分

【会場】障がい者支援施設ルンビ

ニー苑(石鳥谷町南寺林)

【定員】10組(抽選)

【参加料】1組500円程度(保険代

など)

【申込期限】10月30日(金)

【申し込み方法】オンライン

【問い合わせ・申し込み】

生涯学習課(☎41-3587)

健康コラム

秋の青魚で中性脂肪対策

秋は、脂がのった青魚が旬を迎える季節です。実は、この時季の魚は中性脂肪が気になる人の強い味方です。

中性脂肪と食事は密接に関係しており、中性脂肪が高い状態が続くと、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。サンマやサバなどの青魚に含まれる魚油EPA・DHAには、中性脂肪を低下させる効果があります。

■毎日の食事に取り入れる工夫

調理は、煮魚やホイル焼など、魚油も丸ごと食べる方法がおすすめです。また、サバ缶やイワシ缶なども手軽なおすすめ食材です。汁ごと使えばEPA・DHAも摂取でき、秋野菜と組み合わせたサラダやみそ汁などにも取り入れられます。週に2～3回、1食当たりサンマなら1尾程度(約80～100g)を目安に取り入れてみましょう。

旬の青魚を上手に取り入れて、無理なく中性脂肪対策を始めてみませんか？



【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3607)

偽警告によるサポート詐欺に注意！

■どんなトラブルがあるの？

パソコンを使用中、突然「ウイルスに感染した」と警告画面と警告音が出て動かなくなった。画面に「サポートが必要な場合はお問い合わせください」という案内と、大手ソフトウェア会社のロゴ、電話番号が表示されていたため電話したところ、遠隔操作ソフトをイン

■注意することは？

「サポート詐欺は偽の警告画面や警告音で不安をあおり、実在する業者を名乗って金銭や個人情報要求する手法です。急に警告画面が表示されても慌てず、まずは詐欺ではないか疑いま

しょう

画面に表示された連絡先に電話すると、遠隔操作ソフトのインストールや、インターネットバンキングへのログイン、送金などを指示される場合があります。金銭やパスワードなどの個人情報やパスワードなどの個人情報を教えるように言われても、応じないようにしましょう

■困ったときは？

○新館市民生活総合相談セン

ター(☎29-5288)へ

で出店しています。8月には、地域の宿泊施設不足の解決に向け、改修した空き家を活用して民泊を開業しました。これまでに、東京の大学生や北上市の中学生の農業体験、スリランカの大学生のブドウ収穫体験を受け入れました。農業体験を通じて国内外から大迫を訪れてもらい、関係人口を増やすことで地域の活性化につなげることが、現在の目標です。

これからも、自分にできることをどんどん挑戦していきます。今後は、自宅倉庫を改修して喫茶兼コミュニティスペースを作ることも計画しています。今後とも皆さんの応援をよろしくお願いします。



ブドウ収穫の様子を学生に説明する高木隊員