

たくさんの人を健康に！ 食育講座をスタートした藤根さん



このコーナーは町内で活躍する方や団体にスポットをあてて皆さんに矢巾で輝く方を知ってもらうコーナーです。

フードファスティングマイスター

ふじね むつこ
藤根 睦子さん

プロフィール：1979年生まれ、盛岡市在住。
普段は盛岡市にある「Motomachi」のシェフ
をしている。

「矢巾町で食育講座を開きたい」という思い
が実現したフードファスティングマイスターの
資格を持つ藤根睦子さん。3月17日にやはば一
くで「甘酒」をテーマに食育講座を開催しまし
た。講座では、発酵食品は栄養価が高く消化吸
収がよいことや腸内環境の改善につながること
を伝え、甘酒の仕込みとそれを使った料理レシ
ピを教えていました。

資格取得のきっかけは「たくさんの人に健康
で元気になってほしいという気持ちがあった」
と話す藤根さん。2年前に資格取得に向けて勉
強をはじめ、資格を取得しました。

矢巾町に住んでいたことがあり、講座を開催
するなら「愛着のある矢巾町で」と決めていた



甘酒を試食した参加者



そうです。藤根さんは「皆さんの体内環境改善
をサポートしたい」と熱く話します。

藤根さんが開催する食育講座では「甘酒、グ
ルテンフリー、常備菜、玄米、豆腐、オメガ3
(油)、基本の料理、みそ、糖質・甘味」の9テ
ーマが学べます。興味のある方はぜひ参加して
みてください。

食育講座に参加したい方

開催日・講座内容・受講料などは、インスタ
グラムまたはフェイスブックで藤根さんのアカ
ウントを検索をしてお問い合わせください。

- ◆インスタアカウント mucchii623
- ◆フェイスブックアカウント Mucchii Fujine
- ◆定員 12～15人

フードファスティングマイスターとは、体によ
いとされる栄養素を食生活に取り入れる方法を
伝える人のこと。一般社団法人分子整合医学美
容食育協会が資格の認定をしている。

じゃじゃつとくんの つぶやまき。

水道
豆知識
列伝！

その101

毎月みんなのポストに入ってる「水道ご使用量等のお知らせ」ってよく見てるかジャ？大事な情報が載ってるから、すぐに捨てないでよく見てほしいジャ！1カ月分の使用水量が書かれてるから、前月分と比較してどれだけ水を使ったかを確認することができるし、漏水に気づくこともできるかもしれないジャ！

裏面にはオラの四コマ漫画が載ってるから、そっちもぜひ読んでくれジャ！



最新情報はここから！「水道やはば」ホームページ <https://suidou.town.yahaba.iwate.jp/>

4月 CALENDAR

暮らしの専門相談所
受付 ☎611-2840

行事
イベント

その他

やはラヂ!
放送内容

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2 妊婦相談 ☎10:00～15:00 📍やはばーく ※4/16も同時間で 開催します。	3 町営住宅申込 受付開始 ※4/11まで(平日 のみ) ☎8:30～17:15 📍役場	4	5	6 ピアノスペシャル キャンペーン ※5月まで 📍田園ホール
		【やはラヂ!放送】 町長インタビュー	【やはラヂ!放送】 協力隊コーナー、ス ポーツナビ	【やはラヂ!放送】 つながるやはば(煙山保 育園)、リレートーク	【やはラヂ!放送】 音楽のまち JA便り	【やはラヂ!放送】 図書センター通信、 ウィークリー情報
7 役場臨時窓口 開庁日 ☎8:30～17:15 住民課、税務課、福 祉・子ども課、健康 長寿課、学務課	8	9	10	11	12 暮らしの専門相談所 ☎①人権9:00～15: 00②行政9:00～12: 00③弁護士(要予約) 10:00～15:00 📍さわやかハウス	13 小さなおはなし会 ☎11:00～ 📍やはばーく
	【やはラヂ!放送】 かわらばん(紫波警 察署)、英会話	【やはラヂ!放送】 協力隊コーナー、田 園ホールインフォ	【やはラヂ!放送】 つながるやはば(不動小 学校)、リレートーク	【やはラヂ!放送】 音楽のまち JA便り	【やはラヂ!放送】 今日の料理レシピ、 ウィークリー情報	
14	15	16 暮らしの専門相談所 (高齢者・児童・障がい者) ☎9:00～15:00 📍さわやかハウス	17 町営住宅抽選日 ☎18:00～ 📍役場	18	19	20
	【やはラヂ!放送】 この人(藤根睦子さん)、 かわらばん(気象台)	【やはラヂ!放送】 協力隊コーナー、ス ポーツナビ	【やはラヂ!放送】 つながるやはば(ラテンエ クササイズ)、リレートーク	【やはラヂ!放送】 音楽のまち JA便り	【やはラヂ!放送】 図書センター通信、 ウィークリー情報	
21	22 第4回農業委員会総会 ☎13:30～ 📍役場	23	24	25	26	27 小さなおはなし会 ☎11:00～ 📍やはばーく
	【やはラヂ!放送】 かわらばん(矢巾分 署)	【やはラヂ!放送】 協力隊コーナー、田 園ホールインフォ	【やはラヂ!放送】 つながるやはば(矢巾新 緑俳句会)、リレートーク	【やはラヂ!放送】 音楽のまち JA便り	【やはラヂ!放送】 ウィークリー情報、 お便りコーナー	
28	29 昭和の日	30 退位の日	1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
	【やはラヂ!放送】 昔々の話っこ	【やはラヂ!放送】 協力隊コーナー、町 の平成を振り返って				

やはラヂ!

制作担当小話

花粉症の私はこの時期、外での収録に覚悟が必要。毎年、花粉症と戦いで、くしゃみの音が入らないガマンする術を身につけました。(絵)

- 放送時間 午後6時30分～ 再放送 翌日午前6時30分～ ※制作上、内容変更あり
- お便りテーマ 4月は「ようこそ!矢巾町へ」。この春から矢巾町へ住み始めたみなさんに、あなたがおすすめしたい場所やお店などお寄せください。
- 応募方法 はがき、ファックス、メール ※町ホームページからも応募できます。投稿する方はテーマに沿った内容(その理由)を書き、①氏名(ふりがな)②年齢③住所④連絡先⑤ラジオネームを明記し、役場企画財政課情報係(〒028-3692 矢巾町南矢幅13-123、FAX697-3700、電子メール: yh@town.yahaba.iwate.jp)へ。※毎月第3金曜日必着
- 番組への意見や問い合わせ 役場企画財政課情報係(☎611-2724)