

田舎と都会の比較

夏の蒸し暑い天気がつつと続きますね。つがる市の皆様は夏休みをどのように過ごす予定ですか？今月私の母と妹がアメリカから青森まで遊びに来ますが、8ヶ月ぶりに会えるのが待ちきれなくて毎日ワクワクしています。

ゴルフデンウイークからすでに2ヶ月が経ちますが、今月のコラムには東京観光に行って来た私の経験について書きたいと思います。アメリカではクリスマス休暇以外に長期間の休みがないので、ゴルフデンウイークの贅沢な10日間の休みを是非満喫したいと思いました。先に祖母のいる広島県に帰り、5日間家族と一緒にゆっくり時間を過ごしました。以前は祖母と2年に1回しか会えなかったのですが、日本に来てすぐに会えるようになったので、とても嬉しいです。

広島後は東京へ向かい、青森市に住んでいる友達と東京駅で合流しました。東京の気温は青森より暑く、ゴルフデンウイークの影響で街は賑やかでした。初日は渋谷スクランブルに行き、何度もテレビや映画で見た風景を實際目の前で見て感動しました。毎日違う観光スポットに行き、東京ライフを満喫してとても楽しい思い出になりました。チームラボポードレスとプラネット、お台場、ディズニースー、ジブリ美術館、「君の名は」の映画に登場した須賀神社の階段「スカイツリー」等、色々回ってきました。つがる市の有名なアンテナショップ「果房メロンとロマン」にも行き、素敵なメロンのスイーツを味わってきました！

アメリカにいた頃はよく家族と旅行に行っていました。自然やハイキングが好きで我が家はニューヨークやラスベガス等の都会には行ったことがなかったです。そのため、東京は私にとっ

オリビア・スナイダー

て初めての都会経験でした。想像以上のにぎやかさが驚きだった上、電車やバスは便利で、飲食店の種類は多く、クラブや美術館など遊ぶ場所もたくさんあって凄かったです。遊びの面から見ると東京は本当に最高なところでした。

しかし、東京に住みたいとは思いません。元々田舎派の自分は静かで落ち着いている暮らしが好きで、高層ビルより山や海のほうが好きです。だからこそ青森県は私のライフスタイルに合っていると思います。自然はとも美しく、人もとても親切でここでは穏やかな生活を過ごせます。ナイトライフや遊びが物足りないと思う若者もいると思いますが、私は青森に来て様々な人と繋がりを作り、半年で沢山の良い思い出や楽しい経験を重ねてきました。

「家」の英単語は二つあります。「ハウス」と「ホーム」です。同じ「家」の意味があっても、ニュアンスがそれぞれ違います。「ハウス」はただの建物を示しますが、「ホーム」はもっと「自分の居場所」のような意味を持ちます。たとえ東京がいくら楽しくても、半年が過ぎるうちに私はつがる市のことを「ホーム」のように感じてきました。これから先もつがる市でこのような経験が待っているか楽しみです。



友達（左）と一緒にディズニースーで

きづくり今昔② 有楽町

県道245号（つがる市役所⇄木造中学校）の交差点の北西から、市民健康づくりセンター方面を望んだ写真です。新田地方における物資の集散地として栄えた木造では古くから商工業が盛んで、とりわけ有楽町では衣料や食品を扱う老舗が現在も営業しています。広報つがる6月号の大正4年撮影写真と同様に妻入りの商家がほとんどですが、石置き屋根に代わってトタン屋根が普及しています。

大正12年の写真で奥に見える高い建物は集盛貯蓄銀行で、後には木造町商工会館としても利用されました。大正時代に全国で流行した「セセッション」と呼ばれる様式の建築であり、球体の飾りが載った三角屋根の塔が特徴的です。この頃になると伝統的な商家建築に交じって、銀行や医院などで本格的な洋風建築が建てられるようになりました。（執筆者：文化財課 小林和樹学芸員）

古写真出典：山上笙介 編 1982『ふるさとのあゆみ 西津軽』津軽書房



大正12(1923)年撮影



令和4(2022)年撮影



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

七ツ石内科 管理栄養士
今 祥子 先生

夜勤時の食事の摂り方

朝起きて、昼に働き、夜に寝るという生活は、体内のリズムに合っていますが、夜勤はこのリズムと異なる働き方をするため、心身への負担が大きくなります。生活習慣病、メンタルの不調や睡眠障害、がん、胃腸障害などのリスクが日勤者に比べ高くなります。このリズムをできるだけ崩さないように、食事面での夜勤の過ごし方についてお話しします。

<夜勤前・夜勤後の食事>

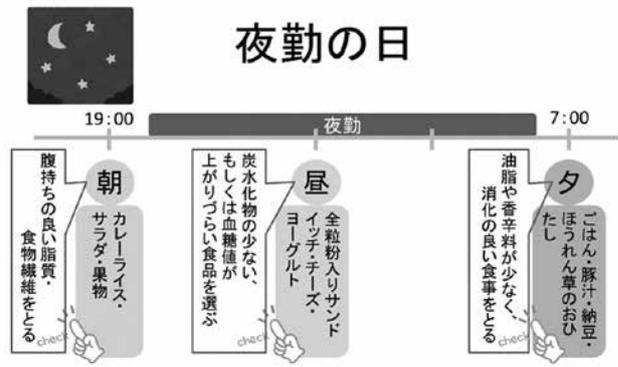
夜勤前はいわゆる朝食にあたります。夜勤中の食事は体内のリズムを崩さないためにできるだけ避けた方が好ましいので、夜勤中空腹にならないように、夜勤前はしっかり食事を摂ります。油脂量が多めのカレーライスや肉料理、あとは野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類をしっかり食べておくことで、夜勤中の過度な空腹は避けられます。夜勤後すぐに寝る場合は消化に良いものが好ましく、油脂の多い食品や香辛料の多い料理を避けて食べると胃腸の負担が減ります。また、睡眠の1～2時間前の食事は避けます。

<夜勤中の食事>

夜中の2時から4時頃は、最も眠気が出やすい時間帯に加え、夜勤中の食事は血糖値が急上昇しやすく、さらに眠気も生じやすくなっています。また、夜9時頃から夜中2時頃はホルモンの影響で最も脂肪がため込まれやすい時間帯です。このことから、夜勤中の食事は避けたいところですが、夜勤が続

く、夜勤中空腹を我慢できないという方の食事の摂り方をお話しします。日勤だと夕食にあたるところが、夜勤の場合朝食に、そして夜勤中は昼食に、夜勤後は夕食になります。夜勤中は血糖値に影響を及ぼしづらい、炭水化物の少ない食品や、血糖値を急上昇させにくい食品を選ぶと良いです。炭水化物の少ない食品として、ゆで卵やサラダチキン、ナッツ類、チーズやヨーグルトなどの乳製品、カップ味噌汁などがあります。血糖値を急上昇させにくい食品として、コンビニでも手に入る、全粒粉入りサンドイッチや、もち麦入りおにぎり、果物などがあります。

今まで手っ取り早く、菓子パンやカップラーメン、おにぎり単品、お菓子などで腹ごしらえしていた方は、これを機に夜勤中の食事を見直してみてくださいね。



稲わら・もみ殻に関するアンケートにご協力ください

稲わら・もみ殻の焼却は、地域住民への健康被害、交通障害や延焼による火災の恐れ等があり、毎年多くの苦情が寄せられています。

そこで、市では10a以上作付している水稻農家を対象に、稲わら・もみ殻の処分について、どのような考えをお持ちになっているかを把握するアンケート調査を行っています。対象となる方には、アンケート用紙をお送りしていますので、期限までにご回答をお願いします。皆さまからの回答は、今後の事業計画の参考にさせていただきます。

▼回答方法：以下のいずれかの方法で回答をお願いします。

- ①アンケート用紙に記入の上、同封の返信用封筒で返送するか、農林水産課へ持参
- ②アンケート用紙に記載のQRコードからアンケートページへ進み回答を入力

▼回答期限：8月7日(日)までに回答をお願いします。

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111 (内線421)