

# 私のこだわり

前沢岩淵 二郎さん

60



野菜作りを楽しむ岩淵二郎さん

「私のこだわり」は野菜作りです。その中で代表的な物はトマト、キュウリ、ナスで、他にもオクラ、玉ねぎなど10種類以上の野菜を作っています。

## 自分で作る野菜は格別

を立てる時は、風で倒れない様に深く根を痛めない様に気を付けます。栽培の終了は、野菜の種類によって短期間で収穫出来るものや、長期間かかって収穫し終了するものなどまちまちです。ただ、どんな野菜でも細かい違いはありますが基本的に作り方は同じです。

自分で野菜を作る良い点は、色んな種類の野菜を作る事が出来る事、その日に食べたい量を収穫し利用出来る事です。その為いつでも新鮮な野菜を常にも使わずに出来ません。そして、何より自分で作り味わう野菜のおいしさは格別です。また家庭での野菜作りは、作業過程を十分に楽しめる事にあります。

定植（ていしよく）は、根鉢を崩さない様に、いねいに苗を植え付けていき水をやりませす。支柱

みなさんも、ぜひ自分で野菜作りを楽しんでみてはいかがですか。

11月7日、盛岡市つなぎ温泉「ホテル紫苑」で中建国保役職員研修会を開催。役職員と講師等を含む42名が参加しました。主催者の高橋支部長は「今日は皆さんに様々な学んで頂きたいので、講師の方々をお招きしました。本日の研修会が、有意義なものとなります様お願い致します」と挨拶されました。



医療機関の早期受診が大切と話す都筑課長

## 健康意識を高める 自分で守る大切さを学ぶ

早期受診、健康意識を高める事が大切との事で、川久保病院の高橋希美（まれみ）管理栄養士は、健康結果の読み取り方や参加者の栄養バランスを講評して頂きました。彩り豊かなお弁当の中、ライオンとバナナを組合せたランチが目を引きました。バナナには、取り過ぎた塩分を体から排出する働きがあるそうです。参加者の中には、ビールをノンアルコールに3週間切り替えたところ、ガンmagtpの数値が下がったと話され、自分の健康は自分で守ることが大切さを学びました。

今後とも組合員やご家族の皆さんが健康に過ごしていただけるよう、研修会で学んだ情報と伝えています。【県連 阿部記】

## ハガキ要請10,445通



中建国保は国の補助金と皆様からの保険料によって運営されています。皆様のご協力により10,445通のハガキを頂きました。これを財務省に送り、国保組合に対する予算の現行水準確保の為に要請します。なおハガキは11月26日に投函しました。皆様のご協力に感謝申し上げます。



大谷選手と握手出来ます

制作は水沢铸件工業協同組合が企画し、地元企業の協力で南部鉄器の技法や3Dデジタル技術を用いて本人の右手を精巧に再現。黄金に輝く握手像が完成しました。この握手像には「大谷選手が今後ますます飛躍的に活躍され、投手と打者で世界一を目指し、世界中の人から愛される選手になってほしい」という奥州市民の期待が込められているそうです。ちなみにこの会館は、地場産業の歩みや铸件の製造工程などが紹介されています。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょう。◎入場料は次の通り。一般200円、高校生以下無料。【水沢 主婦の会 佐藤記】

# 職人は宝

みなさんは大谷翔平選手の握手像をご存知でしょうか。JR水沢江刺駅前にある奥州市伝統産業会館キューポラの館（地元民からは「奥州南部鉄器館」という愛称で呼ばれています）内に、現在アメリカのメジャーリーグで活躍する大谷翔平選手の手像が、平成29年4月6日に設置されました。

## 編集後記

☆12月も残す所あとわずかとなりました。今年も平成最後の年という事で、色々ありました。平成30年7月豪雨、台風被害、北海道胆振東部地震と災害が多く発生しました。☆そんな中でも、ピョンチャン五輪でスケートの羽生結弦が金メダルを獲得。また、新語・流行語大賞にカーリングで活躍した女子選手達が使っていた「そだねー」が選ばれました。さらに今年メジャーリーグに移籍した、岩手出身の大谷翔平選手が新人王を獲得するなど、明るい話題もありました。☆今年1年皆様からのご協力により、機関紙の定期発行が出来ました。感謝申し上げます。来年は新たな元号になりますが、新しい話題を届けられる様、教宣部一同取り組んで参ります。 (章)

## 12・1月行事予定

- ★12月12日 労働保険事務組合 理事会（盛岡）
- 17日 全建総連内部監査（東京）
- 17日 北東地協
- 17日 仙台国税局交渉（仙台）
- 28日 仕事納め（盛岡事務所）
- ★2019年1月4日 仕事始め（盛岡事務所）（10日まで）