

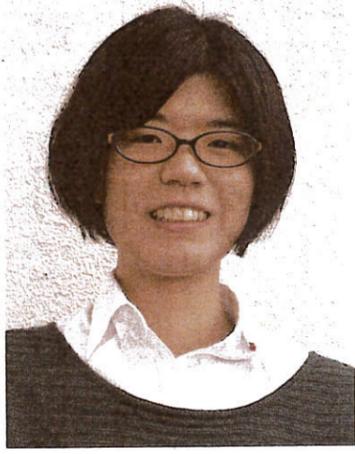
きらめき 須高人

「須坂には世界に誇れる遺跡がある。もっともっと勉強して、地域の宝をどんどん発信していきたい」と意欲を燃やす、東京都出身の須坂市立博物館の学芸員。

都内の4年制大学を卒業して民間企業に勤めたが、考古学への夢止みがたく大学院で研究を深めた。4年前に須坂市役所に就職し、昨年念願の学芸員に。

「須坂の歴史と文化は学ぶほど奥の深さを感じる。自然は美しく、人々は温かく、食べ物はおいしくて大好き。せわしない東京より魅力がある」。

趣味は料理・手芸などで、梅干しやぬか漬けも作る。地域のソフトボールチームで投手として活躍。須坂市塩川町在住。



須坂市立博物館(須坂市) 村木 真由さん(30)

世界に誇る地域の宝を発信

現代食生活見直し 生活習慣病を予防

白澤さんが健康長寿イベントで助言

高山村

高山村は1月26日、村保健福祉総合センターで「健康長寿の村づくり」をテーマにしたアンチエイジング(老化防止)イベントを開

いた。白澤抗加齢医学研究所長で医学博士の白澤卓二さん(60)の講演などを通して、健康長寿に対する意識を高めた。村民約100人が参加した。

白澤さんは「いつまでも若々しく生きるために」と題した講演で、糖尿病や肥満、高血圧などの生活習慣病予防について助言。最近の研究例を紹介しながら、現代の食生活がもたらしている健康への影響を示した。

20世紀後半から起きてきたという生活習慣病の背景には、グリセミック指数(血糖値の上昇度合いを間接的に表現する数値)の高い

食品の増加があるという。キーワードに▽砂糖▽小麦粉▽コーンシロップを挙げ「皆さんはこの三つに囲まれて生活している。血糖が上がりはじめたのは精製というプロセスができたから」と話した。

このうち品種改良された小麦(強力粉)が使われるパンやドーナツなどについて、「メロンパンを食べると60

分後の血糖は280。リンゴを食べてもここまで極端に上がらない」と説明。生理学的なインスリン(血糖を下げるホルモン)の分泌能力では対応できず「病気の原因になって

いる」と述べた。グルテン(小麦など穀物の胚乳から作り出されるタンパク質の一種)の問題では「グルテンは構造上、胃の中で完全に分解できない」とし、脳や腸に及ぼす悪影響を指摘。対策として、米国のよう



講演する白澤さん

にグルテンフリー(グルテンを摂取しない食事方法)のレストランや、専用コーナーを設けたスーパーマーケットの必要性を強調したほか、多様性のある食事で腸内環境を保つ大切さなども伝えた。

須坂市が20日に 空き家セミナー

司法書士や職員が解説

須坂市は20日午後2時から「空き家・空き

店舗活用セミナー」を蔵のまち観光交流センター(東横町)2階で開く。セミナーは3部構成で行い、第1部(2時)は司法書士の宮澤智史さん(米持町)が「知らない」と確実に損する、空き家にまつわる怖い話と対処法」と題して、第2部(3時)は市商業観光課職員が「空き家・空き店舗を貸す・売るにはどうする?」ホントのところを事例で紹介」と題して話す。第3部は無料個別相談会。

受講無料。問い合わせは市商業観光課 ☎248-9005まで。

小布施に徳武氏、墨坂に中里氏就任 長野信用金庫支店長 長野市東区徳武氏、須高関係では、宮林一成・小布施支店長が東長野支店長兼柳原支店長に転出、後任の支店長に徳武進・墨坂支店長が就任。

また、墨坂支店長には中里浩・大門町支店副支店長が就任した。

小布施支店長に黒岩祐介氏就任 八十二銀行 八十二銀行は1日付で人事異動を発令、須高関係では、西澤賢・小布施支店長が飯田市の八幡支店長兼飯田東支店長に転出、後任の支店長に長野市の大門町支店長だった黒岩祐介氏が就任した。

受講生を募集

長野市の農業研修センター

長野市松代町の長野市農業研修センターは来年度の受講生を募集

「新たな担い手育成コース」は農業の基礎を学ぶ。4月から1年間。毎週土曜日。全50回程度。定員10人。受講料1万8000円。問い合わせは研修センター ☎278-2620まで。

「野菜づくり中級コース」は個々の畑を使用する実践的な研修。4月から1年間。全35回程度。定員28人。受講料2万円。問い合わせは同センター ☎278-2620まで。

「日本消防協会表彰」 須坂市消防出初め式 功労・無火災表彰

須坂市消防出初め式 功労・無火災表彰

須坂市消防出初め式 功労・無火災表彰

須坂市消防出初め式 功労・無火災表彰

須坂市区長会 会長に上中町の 中村貴彦さん

須坂市69町の平成31年の区長で組織する須坂市区長会はこのほど初総会を開き、会長に上中町区長の中村貴彦さんを選出した。

区長会役員と各町の区長は次のとおり。事務局は市役所市民課。

【区長会役員】▽会長 中村貴彦(上中町)▽副会長 二又村朝比古(本郷町) 若林幸夫(明徳町) 竹前寛明(米子町)▽理事(12ブロック) ①黒柳浩(穀町) ②牧茂(春木町) ③阿部穀町 黒柳 浩

【第1ブロック】 須坂ハイランド町 須坂ハイランド町 須坂ハイランド町

【第2ブロック】 中野 博勝 中野 博勝 中野 博勝

【第3ブロック】 横町 田中 健司 横町 田中 健司 横町 田中 健司

【第4ブロック】 坂田町 山本 能之 坂田町 山本 能之 坂田町 山本 能之

【第5ブロック】 北相之島町 丸山重雄 北相之島町 丸山重雄 北相之島町 丸山重雄

【第6ブロック】 幸高町 山岸 威 幸高町 山岸 威 幸高町 山岸 威

【第7ブロック】 二陸町 弓田 道雄 二陸町 弓田 道雄 二陸町 弓田 道雄

【第8ブロック】 上八町 宮川 正美 上八町 宮川 正美 上八町 宮川 正美

【第9ブロック】 下八町 村石 博恵 下八町 村石 博恵 下八町 村石 博恵

【第10ブロック】 野辺町 宮尾 直栄 野辺町 宮尾 直栄 野辺町 宮尾 直栄

【第11ブロック】 村石町 宮尾 直栄 村石町 宮尾 直栄 村石町 宮尾 直栄

【第12ブロック】 望岳台 西澤 富夫 望岳台 西澤 富夫 望岳台 西澤 富夫

【第13ブロック】 仁礼町 塩野野一郎 仁礼町 塩野野一郎 仁礼町 塩野野一郎

【第14ブロック】 龜倉町 舟橋 克 龜倉町 舟橋 克 龜倉町 舟橋 克

【第15ブロック】 米子町 竹前 寛明 米子町 竹前 寛明 米子町 竹前 寛明

【第16ブロック】 塩野町 山岸 章男 塩野町 山岸 章男 塩野町 山岸 章男

【第17ブロック】 峰の高原 大平真則 峰の高原 大平真則 峰の高原 大平真則

【第18ブロック】 大日向町 春原 忠夫 大日向町 春原 忠夫 大日向町 春原 忠夫

【第19ブロック】 豊丘町 羽生田順一 豊丘町 羽生田順一 豊丘町 羽生田順一

【第20ブロック】 坂田 幸一 (以下次号以降掲載)

【須坂市消防団顕彰】 防火成績優良部

【須坂市消防団顕彰】 防火成績優良部