

# 今の芽室って どんな感じ...?

## 中学生が異文化体験 姉妹都市トレーシー市を訪問



芽室町の国際姉妹都市 カリフォルニア州トレーシー市を中学生9人が3月22日から3月28日の日程で訪問をしました。

この事業は、国際化社会に対応できる視野の広い人間性豊かな人材育成を目的とし、中学2年生を対象に、ホームステイを体験し、アメリカの中学校で学ぶことで語学の実践の場にもなります。

団員は芽室町の「国際親善大使」として、ホームステイや学校訪問を体験し、友好親善を深めます。

現地の学校訪問や市内研修、消防署見学、ホームステイなどで異文化を学びました。

参加した中作成は「最初は戸惑いもあったが、コミュニケーションができるなどを実感した。また行ってみたい」とホームステイを満喫した様子でした。



## 随行職員の滞在記



9人の中学生が事前学習としてホームステイの家族との交流・英会話・貨幣価値やチップの渡し方などの学習をして渡米しました。最初の対面では緊張した様子が見られましたが、最終日にはホストファミリーと中学生は涙のお別れでした。次は6月にトレーシー中学生が芽室に来ますのでおもてなしで迎えようと思います。



## 日高山脈国立公園化を記念した オリジナルタンブラーが発売



完成したタンブラーはこちら！



芽室町観光物産協会と芽室町で、日高山脈襟裳十勝国立公園誕生を記念したオリジナルタンブラーを製作しました。モンベル製のタンブラーにオリジナルデザインを施したもので、物販を通して国立公園の保護や観光振興につなげていきます。

3月27日からめむろ～ど1階にある芽室町観光物産協会で販売しています。

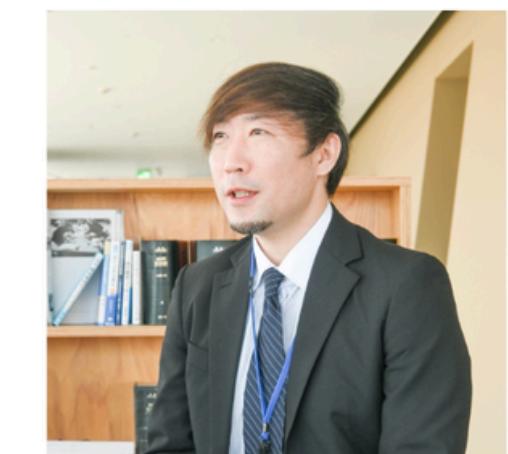
発売したのは、オリジナルデザインを印刷した大手アウトドアメーカー蒙ベルのサーモタンブラー。サイズとカラーは、ショート（300ミリリットル、1,500円）が4色、ロング（400ミリリットル、2,000円）が3色で計7種類を取りそろえています。

「日高山脈襟裳十勝国立公園」「MEMURO」などの文字、芽室町にまたがる伏見だけの山並みをモチーフとしたデザインを施しています。売上金の一部は国立公園の保護・普及のために寄付されます。

3月26日は、芽室町役場で開かれた商品発表会で高橋会長は「観光客、登山客に気軽に手に取ってもらいたい」とあいさつ。

手島町長は「日高山脈を身近に感じてもらえる商品。今後は広域的な販売や他商品への波及も視野にPRを進めたい」と述べました。

## タンブラーづくりに関わった職員コメント



発売までは、約1年かけ、町と協会で20回以上の校正を重ねこだわり抜いたデザインになっています！

また、モンベルの商品で国立公園とコラボしたのは初なんだとか…！今後のタンブラー以外の商品化も決まっており、次はTシャツです！乞うご期待を！

魅力創造課 地域おこし協力隊 宮本 昌武

# コーンなニュース

芽室町にはたくさんの魅力がありますが、今回はスイートコーンにスポットを。  
コーンについていろいろ調べてみました！



## 現代とうもろこしの歴史～北海道の大地より始まる～

1,500年代後半、南蛮船より九州・四国に伝わったとされるコーン（フリントコーン）。  
現代の味が日本で栽培・流通されるようになったのは明治後期、北海道での新品種栽培がきっかけとな  
ったとわかった。国内のとうもろこしの歴史は、ポルトガル人によって船で運ばれたフリントコーン  
(硬粒種) がはじまりといわれる。

その後、関東以南で栽培が行われるようになり、特に水田や畑地が少ない地域の食糧として重宝され  
た。

明治37年、アメリカからスイートコーン（甘味種）の「ゴールデンバンタム」という新品種が北海道に  
上陸し、日本で初めて栽培。以降、甘いとうもろこしの栽培が盛んとなり、北海道から本州に南下する  
形で全国に広まっていきました。

### 明治初期

フリントコ  
ーンが北海道  
へ。  
開拓期を支  
えた種「八列と  
うもろこし」  
も同系種。

### 明治後期

スイートコ  
ーン（普通甘味  
種）の「ゴ  
ールデンバンタ  
ム」が、ア  
メリカから導入  
される。

### 昭和（戦後）

「昔とうきび」  
とも呼ばれる  
「ゴールデン  
クロスバンタム」  
がアメリカから  
北海道に上陸。

### 昭和 40年代

スーパースイ  
ートコーンの「ハ  
ニーバンタム」  
の登場で、全国  
的に人気がブレ  
イク！  
甘さを追求して  
品種改良が進  
み、生でもおい  
しい「ホワイト  
啓」など、現在  
も進化中！

### 近年

とうもろこしの粒（実）は、  
体内で消化できないセルロー  
スと呼ばれる不溶性食物繊維  
の皮で包まれているため、中  
身だけが吸収され、そのまま  
粒とご対面…となる場合が  
あります…

## おいしさの見分け方

収穫シーズンは、皮付きで店頭に並ぶことが多い。むいてみると中の状態がわからないので、外側から美味しさを見分けたいですね。

ポイントの1つ目は「皮」。鮮やかな緑色で、表面にハリがあるものが新鮮。二つ目は「ひげ」。ひげ1本の根本に1粒の実がつながっており。実が熟すにつれてひげの色は濃い茶色に変化。そのため、ひげが茶色いほど実が熟している証しと言えます。

また、ひげの数=実の数となり、ひげの本数が多いほど、実がたくさん詰まっている。

皮なしのとうもろこしを買う場合は、ずつしり重みのあるもの実がふっくらしてツヤがあり、粒が揃っているものが良品。

## ヤングコーンの正体

ヤングコーン（ベビーコーン）とは、とうもろこしが大きく育つ前に摘果した「若取りとうもろこし」のこと。とうもろこしとして収穫する実を大きく育てるために間引いた上で、芯までやわらかく丸ごと食べられる。

## 糖質はご飯の半分以下。食物繊維は約10倍！

炭水化物（糖質＆食物繊維）をはじめ、栄養多彩なとうもろこし。海外では主食にしている国もあるほど。実はご飯より糖質は低く、食物繊維とたんぱく質が多い。

ご飯100gが糖質35.6g、食物繊維0.3gに対し、ゆでとうもろこし100gは糖質15.5g、食物繊維3.1g。糖質は半分以下、食物繊維は約10倍で、たんぱく質もご飯より多い。ただし食べ過ぎるとカロリーオーバー＆お腹を壊すこともあるので注意。

### その他の主な栄養

- ビタミンB1/糖質をエネルギーに変える
- リン/骨や歯の成分となるほか、細胞やエネルギーを作る
- ビタミンB2/皮膚や髪などを健やかに保つ
- カリウム/血圧の上昇を抑え、塩分を輩出する働き

## 粒ごとトイレ でご対面、ど うして？

とうもろこしの粒（実）は、  
体内で消化できないセルロー  
スと呼ばれる不溶性食物繊維  
の皮で包まれているため、中  
身だけが吸収され、そのまま  
粒とご対面…となる場合が  
あります…

## 便秘になりや すいと聞いた ことが…。

便秘に良いとされるさつまい  
もよりも食物繊維が豊富で、  
むしろ便秘の予防が期待でき  
ます。逆に消化不良により調  
子が悪くなるケースがありそ  
うなので、食べ過ぎないように  
しましょう…

## S D G s

捨ててしまえばゴミ、使  
い尽くせば地球にやさし  
い。ひげと芯は、ご飯を  
炊くときやお味噌汁、ス  
ープなどに入れて「だし  
取り」に用に。

# 東京・芽室 ふるさと会からのお知らせ

## 総会に準ずる「初夏の大懇親会」のご案内！

### ■日時

令和7年5月11日（日）12：00～14：30

### ■場所

主婦会館プラザエフ8階（スズラン） 東京都千代田区六番町15

初夏の一日を、芽室町由縁の伝統話芸（落語・浪曲）の著名芸能人である浪曲の広沢菊春さん、落語の立川談吉さんによる本格的演芸をお楽しみいただきます。

ふたりとも旧東京芽室会以来の東京・芽室ふるさと会の会員です。

本格的演芸をご覧になりながら、食事をして、お酒を頂ける楽しい時間です。

お問い合わせは、東京・芽室ふるさと会事務局（04-7138-8356 梶澤）

4月より芽室町に！岐阜県揖斐川町からの派遣職員「こたに君」の

## 揖斐川のおすすめ『コト。モノ。トコロ』



芽室町魅力創造課魅力創造係  
こたに こうき  
小谷 孔希さん

こたに君の派遣元  
「いびがわ」のオススメ

### コト キャンプ

おすすめの  
キャンプ場は、



- AFUREPRA
- すめらぎの森  
です！

### Profile

- 出身  
岐阜県揖斐川町
- 趣味/特技  
お花見、旅行／プリン作り

### 毛ノ いび茶



揖斐川といえば  
揖斐茶！  
甘みと渋みを  
含んだ味わいが  
特徴です！



◆揖斐川では、観光課に所属し、物販や友好都市の業務をしています。

芽室町には、広大な農地と自然が豊かなイメージがあると話します

### トコロ

#### 谷汲山華厳寺（たにぐみさんけごんじ）

西国33番満願靈場  
で、日本遺産にも登録されています。  
ここ桜のトンネルが絶景です！



## 編集後記

ふるさと会のみなさんこんにちは♪ふるさと会担当の餌取です。

春の訪れと共に新年度が始まり、穏やかな季節となりました。

ふるさと会のみなさんはいかがお過ごでしょうか。私の在籍している魅力創造課も新しい職員を迎えて、新たなメンバーで令和7年度も頑張っていきます！

今年度も心待ちにされるようなふるさと通信をお届けいたします！

