

見た！聞いた！
地域の魅力再発見！

広報特派員や
地域おこし協力隊が
市内で起きた出来事を
伝えます。



牛乳パックをリサイクルして製品づくり
1 牛乳パックをきれいに洗います 2 形を整える紙すき作業 3 アイロンで平らにする 4 便せんと封筒が完成。当日に販売します

新型コロナウイルス対策のため、今回は地域の皆さんをお招きすることはできませんが、コロナに負けず、頑張る子どもたちの応援をよろしくお願いします。

まつにしデー(学校祭)開催決定

松橋西支援学校では、10月12日(水)から14日(金)までの3日間、3年ぶりに保護者などの関係者が参加する「まつにしデー」を開催します。今年のテーマは、「夢・絆・感謝～新しいまつにしへ レッツゴー～」。生徒たちが作業学習で作った製品の販売会を実施します。

今月は、
松橋西支援学校

広報特派員
園田 大志
教諭



生徒会担当
園田が
お届けします
イメージキャラクター
「につびー」

おから健康美容と おもうだを

今回のテーマは
ウォーキング

秋は運動の始め時。
今回は正しい姿勢での歩き方を紹介します。11月5日(土)にはウォーキングイベントを開催。詳しくは33ページをご覧ください。



桜十字熊本宇城病院
リハビリテーション科
村上 真一郎 科長

歩く姿勢

目線はまっすぐ
足元を見ない

背筋を伸ばすと
自然に上体が起きる
肩の力を抜いて
リラックス

肘を後ろに
引く

かかとと外側から
地面に足を付ける

親指のつけ根で
しっかり蹴り出す
歩幅は普段より
5~10cm大きく

基本の立ち姿勢

あごを引く

頭のてっぺんから
糸でつられている
イメージ

耳の穴
↓
肩の中央
↓
くるぶし
結んだ線が一直線

肩の力を抜き
左右の高さを
そろえる

おへそに
軽く力を入れ、
お腹を引っ込める

お尻に軽く
力を入れ
引き締める

<p>Q 歩く速度はどのくらい？</p> <p>A 基本の速度は1時間に4kmのペースを目安に。</p>	<p>Q 何分歩けばいい？</p> <p>A まずは10分程度、継続できる範囲で。脂肪燃焼の効果は20分から高まります。</p>	<p>Q 歩くタイミングは食前or食後？</p> <p>A カロリー消費が目的なら食前、血糖値の上昇防止には食後がオススメ。</p>
--	--	--

空き家バンク

空き家対策
おうちくん・バンクくんの
ちえぶくろ

地域振興課 ☎ 32-1906

解体が必要な古家が残っている土地の処分方法を教えて？

解体後の売却や購入者決定後の解体も可能じゃ

周囲への被害などが考えられるため、解体後に土地を売却することがベストですが、費用が多額になるなど、金銭的な問題も考えられます。その場合は、解体する条件を付けて売買することもできます。まずは不動産業者などの専門家にご相談を。

売却や賃貸をお考えの場合は、ぜひ空き家・空き地バンクへ登録ください！

紙派 vs 電子書籍派

市民投票 本を読むならどっち？

紙派 287票 (85%)

電子書籍派 50票 (15%)

ちなみに 選ばない! 59票

PICK UP 電子書籍派

熊本地震で本が雪崩のように倒れてきて、ほとんど処分。ちょっとした時間でストレスなく読めます。

稲葉 敦子 さん 63歳 (小川町)

あなたはどっち? 「犬派 / 猫派」
回答は市公式LINEやメール、お便りです。
回答期限 10/10

優しさを瓶に詰めて

厨房には爽やかなグリーン山の自家栽培のシャインマスカットの実を一つ一つ丁寧に切っていく。ミキサーで細かくしたものと合わせて鍋で加熱すると、果物が持つ成分が溶け出し、トロリとなめらかなコンフィチュールに。

熱々のままで、煮沸消毒された瓶に詰められると、果物本来の甘さと爽やかさを味わえる逸品が生まれる。同時に「香りや食感を楽しんで、おいしく食べてほしい」との優しい思いが込められる。



石井フルーツ
石井 ミドリさん
豊野町安見872
☎45-2229

1 コンフィチュールの瓶詰め作業 2 銅製の鍋で丁寧に煮つめる 3 多彩な商品 4 素材を楽しめるように工夫する石井さん

手しごとさんぽ

ものづくりをする手から生まれる作品は暮らしを豊かに彩る...そんな命を吹き込む手仕事を紹介します。