

見た！聞いた！
地域の魅力再発見！

なのがバーチャルサイクリング。世界中の人と一緒に仮想空間を走れます。健康づくりの一環としてもおすすめ。また、地域に根差したデジタル拠点としてスマートフォンの操作などの相談も受けています。Wi-Fiも利用でき、リモートワークにも使えます。宇城には「うきのぼ」があることを自慢にできる、皆さんの拠り所になるような場所にしていきたいです。



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。

私たちは1月にオープンした「うきのぼ」の常駐スタッフとして来場者の対応やイベント企画などを行っています。



自慢したい場所に

小川支所内にある「うきのぼ」は、全世代に向けた「eスポーツを活用したデジタル拠点」。常設のハイスペックPCでお好みのゲームを快適な環境で楽しめます。特に幅広い世代に人気



今月は地域おこし協力隊 紀伊 翔吾 と 万田 麻央 がお届けします

紀伊です

万田です

脈測定のポイント



- point 1 人差し指、中指、薬指の3本を手首の親指側に当てる
- point 2 15秒程度脈拍に触れて一定のリズムを刻んでいれば正常
- point 3 脈の乱れを感じたときは、再度1・2分程度、測ってみる

美容と健康からだをおもう
今回のテーマは 不整脈
3月9日は 脈の日
健康な人でも起きることがある不整脈。脳卒中・心不全などにつながる病気が隠れている可能性があります。自分で脈を測ることで気付くこともあります。日頃から脈のセルフチェックを習慣化してみませんか。

市健康フェアを開催します
詳しくは 31ページ
血管年齢・骨密度・血糖値測定など、普段なかなか測れない項目を無料でチェックできます。

空き家バンク VOL.10
ちえぶくろ
地域振興課 ☎ 32-1906

Q 空き家って、そんなに深刻な問題なんですか？
A 大問題じゃ！自分にも関係があると考えてほしいぞ。

近年、社会問題化する空き家。空き家バンクへの登録や、不動産業者への相談など、できることを今一度考えてみましょう。このちえぶくろは今回で最終回。おうちくんとバンクくんの空き家対策はまだ続きます。

これから二人の活躍に乞うご期待！

市民投票 好きなものを食べるとき
あなたはどう？
最初派 133票 36%
最後派 234票 64%
ちなみに 選べない！ 28票

PICK UP 最初派
お腹がすいていればいるほどおいしく感じます。好きな物はとってもおいしい状態で食べたい！
三角 真由さん 21歳 (三角町)

次号の対決 目玉焼きにかけるならあなたはどっち？
「しょうゆ派 / ソース派」
回答は市公式LINEやメール、お便りです。
回答期限 3/10 市公式LINE

先人の知恵を若い世代へ
「子どもの頃に母親がホウキを作っている姿を見ていたの、私にもできるかもと思った。」と作り始めたきっかけを語る山川さん。製作を始めて30年。手にしっくりなじむ手作りのホウキは、一つとして同じものはない。
材料は、地域の遊休農地を活用し育てたコキア。乾燥させた

5束を、スライドさせながら針金で巻いていく。特に巻き始めと終わりに力を入れることで、丈夫できれいな仕上がりとする。地域住民が集まる会合に、ホウキ作りの講師として招かれることもしばしば。山川さんの技術はいわば地域に伝わる暮らしの知恵。代々受け継がれたものを若い世代につないでいきたいという思いを胸に、今日も笑顔でホウキを作っていく。



不知火町長崎 やまかわ かずえ 山川 一枝さん

1 針金の締め具合がホウキの仕上がりを左右する、緊張する工程 2 笑顔の素敵なお嬢さん 3 手になじむホウキが完成

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