

- 頭痛や肩こりが気になる
- 体力がなくて疲れやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 吹き出物や肌荒れが気になる
- 顔や上半身がのぼせる
- 寝付きが悪い



一つでもチェックが付いたら冷えが関係している可能性も・・・

冷え性チェックリスト

美容と健康からだを
おもう

今回のテーマは

体を温める食事

冷えを予防するための食事

- 朝食を抜かずにきちんと食べましょう
体温は朝方が最も低く、朝食を取ることで急激に上昇し、夜間に下がっていきます。朝食を抜くと体温が上がらないまま一日が始まるため冷えを感じやすくなります。
- タンパク質を意識的にとりましょう
女性では8割、男性では4割の人が冷えの自覚があるといわれています。肉や魚などのタンパク質を多く含む食品を積極的に取りましょう。
- 体を温める食材を食べましょう
シウガやネギなどの旬の食材や、みそや納豆などの発酵食品は、体の代謝を良くする酵素が入っており体を温めます。

くらどみ まい さん
倉富 菜衣 さん
- 2年 -

さえき ゆま さん
佐伯 結愛 さん
- 2年 -



松高フェスタを開催

11月1日と2日に松高フェスタを開催しました。3年ぶりに実施したコスチュームショーでは、3年生が被服の授業で制作した衣装を着て全校生徒に披露。浴衣やドレスなどそれぞれの思いやこだわりが詰まった衣装で、観客を魅了していました。私たちも先輩たちのように来年、ショーを行うのがとても楽しみです。



今月は、広報特派員
松橋高校 普通科 池田と山中
家政科 倉富と佐伯
がお届けします★

地域課題の解決学習

総合的な探求の時間では、地域創生や健康福祉などの分野でプロジェクト活動を行っています。宇城彩館で食材の勉強をした後、野菜レシピを作りました。レシピを作るときは大変でしたが、大きな達成感を味わうことができました。

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。

Vol.7

あき家バンク
空家バンク
ちえぶくろ
地域振興課 ☎ 32-1906

Q 相続を含む登記がない物件は空家バンクに登録できるの？

A 登録はできるが、注意すべき点もあるのじゃ

登記がなくても、所有者が確認できれば空家バンクに登録できます。

～注意点～

- ①令和6年から相続登記申請が義務化。制度開始前の相続でも義務化が適用。
- ②成約時に登記がないと、購入者へすぐに渡せず、キャンセルになることも。など

トラブルにならないように司法書士などの専門家への相談も検討を。

市民投票

あなたはどっち？

こたつ派 226票 55%

エアコシ派 184票 45%

ちなみに どちらともいえない 30票

PICK UP

こたつ派 平江 達也 さん (65)

エアコシ派 平江 達也 さん (65)

こたつ派 平江 達也 さん (65)

エアコシ派 平江 達也 さん (65)

次号の対決

元日に過ごすなら、あなたはどっち

「初詣に行く派／家でまったり派」

回答は市公式LINEやメール、お便りで。

回答期限 12/8(金)

市公式 LINE

花も人も出会いを楽しむ

「ふとした時に自分が作ったフラワーアレンジメントを見てリラックスしてほしい。」と語るのは、谷口翠さん。

店の中に入ると色鮮やかにアレンジされた花々が並んでいる。作品づくりは器選びから。イメージに合う器を探し、花が一番目立つように小物を手際よく配置していく。



作品には気分が表れるため、少しでも落ち込んでいる時は一切作業はしない。作るのは「楽しい」「作りたい」と思う時だけ、と物作りへのこだわりは強い。制作時はもちろん、完成品を販売する時にお客さんと出会うことなど全てが楽しいと話す谷口さん。今後も、さまざまなところで出店予定。これからもたくさんのお会いが谷口さんを待っている。



1 小物の配置は納得いくまで 2 店内には作品がたくさん 3 細かい所も丁寧に作業

みぶり MipuRe
谷口 翠さん
松橋町松橋739-3
☎090-5080-9456

てくてくとさんぽ
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心豊かに彩る：そんな命を吹き込む手仕事を紹介します。

初取材、楽しかったです！

小川工業高校インターン生の
私たちが記事を作りました

楽しんで動画を作れました

かみのだ 愛子さん

松村 健汰さん