

食塩を取り過ぎ
て血液濃度が上
ると、濃度を一定
に保つために水分
が増えます。その
結果、血液の量が
増え高血圧となり
ます。

血圧が多少高く
ても、特別な自覚
症状は現れませ
ん。気付かないう
ちに心臓や血管に
大きな負担が掛か
ります。

やがて心臓病や
脳卒中、腎臓病な
どの命に関わる病
気を引き起こす原
因になるため、早
めに次のような対
策をしましょう。

美容と健康 からだを おもう

今回のテーマは

減塩

宇城市は、高血圧Ⅱ度(160/100mmHg)以上の人の割合が、県内14市の中で最も多く、7年もワースト1位を継続中です。

※特定健診などのデータ管理システムより抽出



野菜に含まれる「カリウム」には、塩分を体の外に出す働きがあります。1日350g以上を目標にたっぷり食べましょう。
※食事療法をしている人など、注意が必要な場合があります。



1. 加工食品を減らす
2. できるだけ天然のだしや減塩商品を使う
3. 汁物は汁を全部飲まない
4. 香味野菜やスパイスなどの塩味の引き立て役を活用



▲岩本くん(右)と、一般の部優勝の松嶋啓悟さん(中央)

eスポーツ 県大会で優勝

7月18日、イオンモール宇城で行われたeFootball(フットボール)チャンピオンシップ県大会では、1年生の岩本竣くんが、高校生の部で優勝しました。今後は、全国大会を目指します。

部では現在、詐欺被害防止の防犯ポスターや情報モラル・情報セキュリティに関する動画作成に取り組んでいます。



松嶋みずきさん
12年1



松高DX部誕生

本年度、松橋高校では新しい同好会ができました。その名も松高DX部です。

主に地域の皆さんと今注目のeスポーツを楽しみながら、eスポーツ大会への出場や高齢者向けスマホ教室の開催、小中学生にスマホの使い方などを教える活動などを行っていきます。

今月は、広報特派員
松橋高校 中山と船島が
お届けします★



中山悠亜さん
-2年-

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.4
空き家バンク
ちえぶくろ
☎ 地域振興課 ☎ 32-1906

Q 空き家・空き地バンクの登録に必要なものは？
A 手数料はいらませんが、書類の提出が必要じゃ

空き家・空き地の所有者が申請する場合は、①申込書、②運転免許証などの本人確認書類をはじめ、③固定資産の課税明細書が必要です。
所有者が亡くなっていたり、複数人での共有名義であれば、別の書類も必要になります。
検討を始めたらずは相談を。

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。

市民投票
防災グッズを準備している派 139票 46%
準備していない派 161票 54%

あなたはどっち？

ちなみに
どちらともいえない 62票

PICK UP
準備している派
熊本地震の時は何もしてませんでした。結婚し、家を建て、出産を経て、もしもに備えて防災グッズをそろえました。
森優佳さん(松橋町) 唯人くん=3カ月=

次号の対決
本を読むなら、あなたはどっち
「紙派/電子書籍派」
回答は市公式LINEやメール、お便りです。
回答期限 9/11

「作家」が生むきらめきの世界
1300度以上の手製の窯で水あめ状に溶けたガラスに息を吹き、切り取って成形する吹きガラス。さらさらと色彩豊かな作品を生み出すのは、肥後瑠璃工房の坂本史朗さん。
坂本さんは、23歳のときに事務職を辞め、北海道の豊平ガラスで修業。30歳で独立し、地元宇城市に工房を構えた。

「ガラスづくりは時間を忘れて入り込めます。無意識まで集中力を高め、心を手で直結させたいとき、良いと感じる作品ができていると思います。」
作品は1つ1つ手作り。使う人の気持ちをくみ取りながら作る、臨機応変さも魅力だ。
衰えが来る「職人」ではなく、年齢を伴って捉える「作家」でありたいと語る坂本さん。今の自分を表現しながら制作は続く。



吹きガラス
肥後瑠璃工房
松橋町大野309
☎090-6429-5608

1 仕上げ作業のサンドブラスト加工 2 出来上がった作品を見つめる坂本さん 3 工房では数々の作品がきらめいて並ぶ

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。