

見た！聞いた！
地域の魅力再発見！

広報特派員
松橋西支援学校 星子
がお届けします



小川工業高校とのコラボ



小川工業高の生徒と「もったいなかレストラン」で使用する箸を製作しました。本校高等部は、箸袋を作成。和紙の折り紙に、作業学習の革製品作りで出る端材を使用しました。

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。

松橋高校内に移転後初のイベント

10月21日には本校高等部が松橋高内に移転後、初めて単独での運動会を実施。他校の高校生ボランティア28人とソーラン節やリレーを一緒にしました。生徒たちの一生懸命な姿や笑顔がすてきでした。



10月27日・28日は、松高フェスタに参加。スポーツ部門で予定していた「玉入れ」は、雨で実施できず。カルチャー部門では、学校の紹介と作業製品を展示。松橋高PTAの皆さんの協力で販売もしました。



地域に響く和太鼓

平成13年にまちおこしをと、町が和太鼓を購入したのがきっかけで結成した豊野水晶太鼓「響」。曲に合わせて打ち方や動き、掛け声にも変化を付け表現する。曲の一つ「出離子」は、笛の音色から始まり、和太鼓や沖繩のパランクーなどが加わり、踊り出してしまいうようなリズムを刻む。メンバーの中には5歳から加入している人も。受け継がれた思いは、着実に今につながっている。

豊野水晶太鼓「響」
豊野町を拠点に活動する創作太鼓団体。8曲のオリジナル曲、3曲の提供曲を持ち、各種イベントで披露する。子どもから大人まで25人が在籍し、毎週水曜に練習している。



1 出離子のスタート
2 和太鼓やパランクー、鐘で会場を盛り上げる
3 太鼓ごとに分かれて練習
4 全体で音合わせ

芸をつなぐ

地域に伝わる伝統芸能。その担い手が受け継ぐ芸の技を紹介します。

美容と

健康と

からだを

おもう

今回のテーマは
リンパの流れ

リンパは、体中を巡るリンパ管を流れるリンパ液のこと。免疫機能があり、老廃物を流してくれる役割もあります。運動不足などで筋肉を動かさないとリンパの流れが悪くなり、老廃物や疲労物質がたまって体にさまざまな悪影響を及ぼします。

リンパの流れを良くする方法

リラックスの時間
副交感神経を優位に

体を温める
お風呂や足浴で

水分補給
副交感神経が活性化

リンパマッサージ
リンパの流れに沿って

体を動かす
筋肉の働きが活発に

首・肩のリンパマッサージ



1 椅子に座り両肩を上下し、緊張をほぐす
5回繰り返す



2 右手で左耳の下から首筋を通して鎖骨に向かってやさしくなでる
(左右各3回)



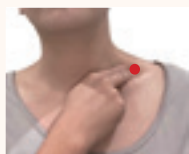
3 右の手のひらで左側の首を包み込むようにして、上から肩までなでる
(左右各3回)



4 少し顔を上げ、両手で下顎から鎖骨に向かってなでる



5 右手でピースを作り、左の鎖骨を挟むように中心から肩に向かってなでる
(左右各10回)



6 最後に鎖骨のくぼみに指を入れてぐーっと押し反対側も行う

おじゃましま〜す

空き家バンク

おうちくん・バンクくんの
お宅訪問 VOL.9

2023年3月に空き家を購入したHさん

今月は空き家バンクと空き家改修補助金を利用して新しい住まいを購入したHさん宅にお邪魔したんじゃ。敷地内から海が見えるすてきなロケーションだったぞ。賃貸住宅から一軒家になったことでのびのびと暮らすことができているそうじゃ。「補助金を利用して外壁とリビングの壁は塗り替えました。次は、廊下の壁を変える予定です。」とHさん。住みながら少しずつ改修するという方法もいいのお。

☎ 地域振興課 ☎ 32-1906

宇城市

皆さんが好きな・印象的な・他の地域で通じなくて驚いたなど、宇城市の方言とそのエピソードを紹介。

がっぱす

がっかりする ぞいう意。

母がこけて骨折したときに、「もうがっぱす」と言っていたのが印象的でした。

宮崎 敏一さん(39) = 松橋町 =
としかず
あおと
蒼和さん(4)

＼応募はこちら／

あなたが知る「宇城市の方言」と紙面で紹介してくれる人を随時募集しています。

市公式 LINE