

熊本県は全国に比べ、睡眠で休養が十分に取れていない人が多く、その数は増加傾向にあります。宇城市でも、令和4年度の特定健診を受けた人の約25%が「睡眠不足を感じている」と答えています。お肌の調子や健康寿命、子どもの育ちにも関わる「良い睡眠」のために、体内時計をリセットできる生活習慣を意識してみませんか。



9月3日は「睡眠の日」

美容と健康からだをおもう
今回のテーマは睡眠

「良い睡眠」のための体内時計リセット法

起床後 16時間後 が
おやすみタイム

起床 16 時間後に睡眠を促す
ホルモンが分泌

入浴は 就寝 90分前 に

就寝前に上げた体温が下がることで寝つきやすく

食事時間は 定期的に

夕食は 20 時までに済ませるのがコツ

毎日 朝食を食べる

毎日朝食を食べて活動スイッチを ON

まずは 早起きから

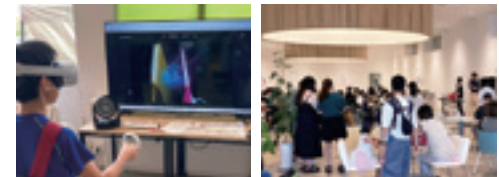
太陽の光を浴びて体内時計をリセット

うきのばで記念イベント

7月22・23日に、小川支所内にある「うきのば」で「ハーフアニバーサリー & リニューアルイベント」を開催。eスポーツ体験はもちろん、ドローンのタイムレースやコノシロ部長とのeスポーツ対決、人気声優 YouTuber のトークショー、VR 体験などのイベントを実施しました。さらに人気のキッチンカーも集まり、家族連れを中心に2日間で約350人が来場。さまざまな最新技術に触れられる夏祭りになりました。



コノシロ部長と「パズルゲーム」で対決



(左)VR 体験 (右)ビンゴ大会で大盛り上がり

地域おこし協力隊
万田 と 紀伊
がお届けします

万田 麻央 さん

紀伊 翔吾 さん

そして世代を問わず楽しまれていたのが、誰でも簡単にプレイできるゲーム「UDe-Sports」。帰省したお孫さんと一緒に、おじいちゃん、おばあちゃんも楽しんでいました。常設しているのでイベント以外でもプレイできます。脳トレにもなるので皆さんぜひ体験しに来てくださいね。

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。

おじゃましま〜す

空き家バンク お宅訪問 VOL.6

今年、市内で転居した Eさん

改修前

改修後

今月は、空き家バンク賃貸物件に転居した E さんを紹介するぞ。「3 月に不知火美術館・図書館で開催された空き家相談会で紹介された物件をすぐに見に行き決めました。大家さんも地区の皆さんもいい人でストレスなく過ごしています。」家の改修工事は大家さんが行い、E さんは入り口の塀を撤去してコンクリートを流したそう。見晴らしがよくなって、より E さんにぴったりの家になったようじゃ。

☎ 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。

さでこくる

転ぶ・つまづく という意。

もだえんばいっほおらみろ、さでこけた〜

みやーさ 毎朝グランドゴルフばしぎや行きよるばってん、あんまりもだゆんならさでこくるけん、クラブばつえにして、そろんそろん行きよります。 ※もだゆる=急ぐ

小路 ヨリ子 さん (97)=小川町=

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。

応募はこちら

豊野肥後神楽

豊野地区の糸石にある白木阿蘇神社が拠点。戦後、一時期途絶えていたが、昭和47年に結成された保存会が現在まで伝承。大人、子ども合わせて計10人が在籍する。

後世に伝わる4つの舞

江戸時代末期に豊野の白木阿蘇神社に伝わり、奉納されてきた豊野肥後神楽は、御幣舞、一人舞、二人舞、四人舞の4つの型を持つ。

太鼓と笛の音色とリズムが響く拝殿で、右手の鈴を鳴らし、左手は剣を振る。演者が至近距離で舞う四人舞はそれぞれの息や動きを合わせないとできない技だ。

家内安全、豊作を願い優雅に舞う姿は、後世まで引き継がれた証である。

1 一人舞はしとやかに

2 迫力満点の四人舞

3 左手に紙垂と幣串ではさんだ御幣を持って舞う御幣舞

4 おはやしは3人で舞う

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。