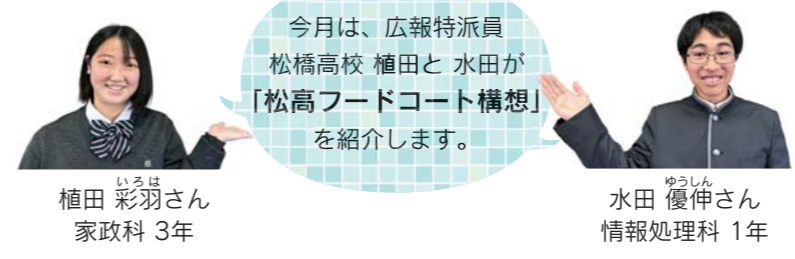
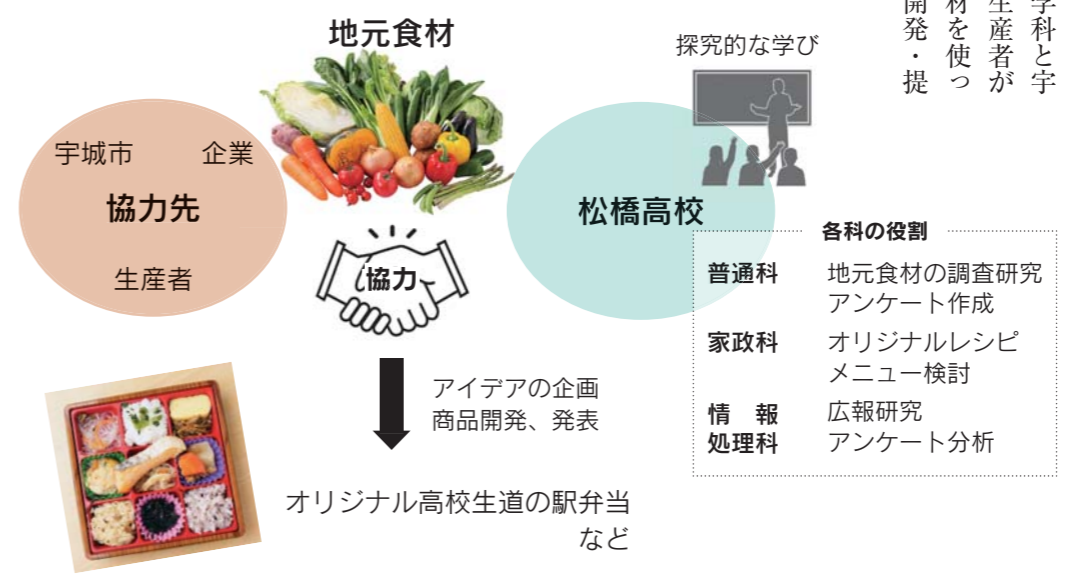


見た！聞いた！  
地域の魅力再発見！

松橋高校では、全学科と宇城市や地元の企業、生産者が連携して、宇城の食材を使った食品やメニューの開発・提案を目指しています。



## 松高生が宇城の多様な食材で持続可能なまちを創造する



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。

朝起きたときにぼーっとすることはありませんか。これは、眠っている間に脳がブドウ糖などを使い切っているから。朝ごはんを食べると、体温が上がり血流が良くなり、集中力も高まります。朝ごはんを食べて、脳と体を目覚めさせてから1日をスタートさせましょう。



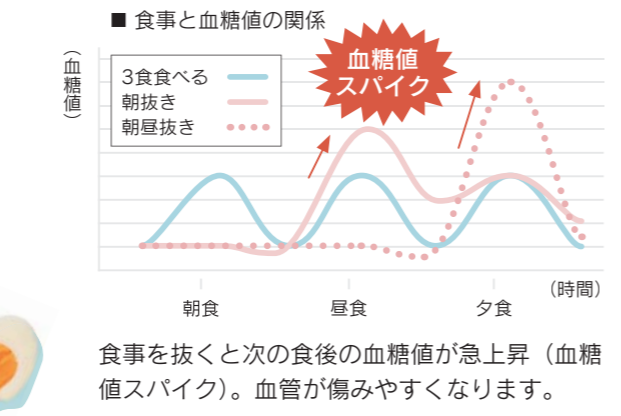
美容と健康とからだをおもおう  
6月は食育月間  
今回のテーマは **食育**

## 1日3食を規則正しく食べる

**血糖値スパイクを防ぐために**

- 1日3食、規則正しい食事
- 食事は野菜から食べ始める「さしより野菜」

1日3食、しっかり食べるのが難しいときは  
コップ1杯の牛乳、ゆでたまご1個からでも食べてみませんか。



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.3

2022年に市内で転居 Bさん

DIY前 DIY後

今回は、借りた物件をDIYしたBさんにお家を見せてもらったぞ。「キッチンがなかったので、DIYをしたい私にぴったりだとここに決めました。ただ、部屋のゆがみや畳の厚さからフローリング敷を断念し、タイルカーペットに変更した部屋も。それでも、自分で好きな部屋に改修ができることは、空き家DIYならではのですね。」

地域振興課 ☎ 32-1906

市民投票 食後に飲むなら

あなたはどっち？

コーヒー派 466票 (85%)  
紅茶派 84票 (15%)

選ばない! 25票

PICK UP コーヒー派

甘いバナナロールと一緒に飲むコーヒーはとってもおいしいです。

田中 あさ子さん 66歳 (小川町)

次号の対決 夏休みの宿題 あなたはどっち? 「先に派/後から派」 回答は市公式LINEやメール、お便りで。 回答期限 6/11 市公式LINE

12分の1の世界に広がる物語

アトリエに飾られた作品の数々は、まるで小さな街に迷い込んだような感覚にさせる。建築やデザイン、まちづくりに興味があった徳永美香さんが、それらを凝縮した世界観を自分で表現したいと8年前に始めたのがドールハウス作りだ。

徳永さんが手掛ける作品は、モダンクラシックを中心としたデザイン。作品の建物は主にベニヤやバルサ材、小物は粘土やレジンを使用する。生活で使っている日用品も徳永さんのアイデアでテーブルの脚などの材料に、これらを手作業で、12分の1のスケールに作り上げる。

「作品の中に物語の世界観を表現するので、同じ物は作りません。見る人のワクワク感を演出し、楽しんでもらえれば。」と、思いを込めて完成させる。

ドールハウス&ミニチュア工房 エムズストーリー M's Story

instagram

☎080-3182-2301 松橋町久貝157-2

- 1 作品の制作中
- 2 精巧な作品たち
- 3 洋菓子店をのぞいているよう
- 4 制作体験もしています

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。