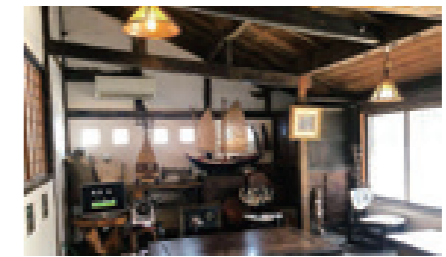


見た！聞いた！
地域の魅力再発見！

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。

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。



▲旧洋服店を改修した古民家カフェ

同じ地域にある大正時代の古民家も1年2カ月かけて自ら改修。すてきなカフェ空間に仕上がっています。

「町屋をどうにかしたい。」との思いが、地域の人々の心を動かし、両物件を購入できたと言います。地域のために何か行動したいという人は、田川さんに会いに行ってみては。



古民家カフェの外観▶

三角西港を散策してきました

昨年10月にオープンしたゲストハウス。地域を盛り上げる「おもてなし隊」として活動している天草出身の田川圭一郎さんが、地域の人からの紹介で、以前宿だった古民家を購入。2、3年かけて改修しました。



▲ゲストハウス
West Port



地域おこし協力隊
森 寿野
がお届けします

美容と健康とからだをおもよう

今回のテーマは
**減塩と
たっぷり野菜**

食塩を取り過ぎるとむくみややすくなったり、腎機能低下や骨粗しょう症、胃がんになるリスクが高まります。また、高血圧によって、心不全など命に関わる病気を引き起こす可能性も。まずは、食塩摂取量を把握することから始めてみましょう。

男性	女性	高血圧の人
7.5g未満	6.5g未満	6.0g未満

エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g

食品の包装の栄養成分表示をチェック

たっぷり野菜で高血圧予防

野菜に含まれる「カリウム」は、取り過ぎた塩分を体の外に出す働きがあります。

減塩と一緒に、野菜をたっぷり食べましょう。

※食事療法をしている人など、注意が必要な場合もあります。

食事のポイント

- 作る時**
 - 天然食品でだしを取る
 - 旬の野菜を選ぶ
 - 減塩の調味料を使う
- 食べる時**
 - 麺類の汁は飲み干さない
 - 1日350g以上の野菜を取る
 - 塩分が多い食べ物を減らす

空き家バンク お宅訪問 VOL.7

おじゃまします

2022年に市外から移住したFさん

今日は、空き家バンク物件を購入して市外から移住したFさんの紹介じゃ。「外壁塗装や格子窓の設置工事も改修補助金の対象だったので、助かりました。」空き家になって約4カ月、老朽化もそこまで進んでおらず、外回りの工事メインで済んだようじゃ。駅から近く利便性が良い場所で募集から成約までも約4カ月。使っていないお家が老朽化する前にぜひ、売買や賃貸を検討してほしいぞ。

☎ 地域振興課 ☎ 32-1906

宇城市 たんがった

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。

驚いた という意。

以前、友人が車でイノシシと出くわしたてたい。そしたらイノシシはなんてことはなくて、車の修理が20万円かかった。えらいたんがった。

山本由紀子 さん(78) = 不知火町 =

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/

上本庄雨乞い太鼓

三角町の上本庄地区に伝わる太鼓の芸。戦後、太鼓の劣化で一時期途絶えていたが、昭和35年に修復し、現在まで伝承。保存会には大人、小学生合わせて計20人が在籍する。

10月9日(日)には郡浦神社例大祭で披露。ぜひ、この迫力と鼓動を体感してみてください。

雨乞いを2つの打ち方で
明治14年に地元の棟梁が直径1.7mの太鼓を制作。雨乞いや五穀豊穣を願い、打ち鳴らされた。上本庄雨乞い太鼓は、一つの太鼓を3人の打ち手が並んで打ち、内側と外側で違うテンポを刻む。打ち方にはゆっくりとした道楽と軽快なリズムの早業があり、それに合わせて鐘や笛を鳴らす。



1 2019年の例大祭での演奏 2 太鼓に竹笛や鐘の音加わる 子どもたちも大きな太鼓の打ち手になるため練習 3 子どもたちに打ち方を教える 近くに立つと太鼓の大きさや振動が伝わる

