

年末年始は、忘年会や新年会など飲食の機会が多い時期です。自然と食べる量が多くなり、寒さで外出や体を動かす機会が減ることなどで体重増加に拍車をかけてしまいます。「体が重くなった」と感じたら早めに解消しましょう。



美容と健康からのおもろさ

今回のテーマは
正月太り対策

対策2 運動

- 日常生活でできる運動を取り入れる**
 - 歯磨きをしながら
 - かかとの上げ下げをする
 - その場で足踏み
 - お出掛けするときは
 - なるべく遠くに駐車する
 - 階段を使用する
 - いつもより1,000歩多く歩く

対策1 食事

- 野菜をたくさん食べる**

野菜に含まれるカリウムが、取り過ぎた塩分を排出し、むくみ解消に効果的
- 規則正しくバランスの良い食事**

年末年始に崩れたリズムを整えることが大切。腹八分目を意識して



空き家対策・活用の一環として、戸馳島で空き家のDIYに参加して技術を習得中。将来は、協力隊として空き家購入者と一緒にセルフリノベーション活動をしたいという気持ちも芽生えつつあります。まだまだやりたいことが多くあり、毎日楽しく活動中です。

おわび 12月号の掲載記事に誤りがありました。訂正しておわびします。
36ページ
「見た！聞いた！地域の魅力再発見！」
誤 家庭科では
正 総合的な探究の時間では



今月は、
地域おこし協力隊
山本 浩二
がお届けします

地域おこし協力隊として、市内を東奔西走、さまざまな活動に参加しています。



豊野町光照寺ではチャンバラの次世代スポーツ版「SASSEN」に参加。真剣勝負で身も心も鍛えられます。

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。

空き家バンク Vol.8
ちねぶくろ
☎ 地域振興課 ☎ 32-1906

Q 空き地の売却や賃貸を検討しています。アドバイスを。

A まずは、宅地利用ができるかどうかの確認じゃ。

市では、空き地バンク制度を実施しています。バンクに登録しても土地の管理は所有者の義務ですので、日頃から草刈りなどを行いましょ。それが売却につながるコツです。また、大がかりな整地が必要な土地は、売却費用で調整することもできます。

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を。

市民投票
あなたは何派？
どっち？

初詣に行く派 205票 57%
家でまったり派 152票 43%

ちなみに
どちらともいえない 10票

PICK UP
初詣に行く派
休みのときは家族で初詣に行きます。新しい1年を健康に皆が過ごせるように！です。

富永 和美さん (40)
莉桜さん (5)

次号の対決
豆まきするなら、あなたはどっち
「大豆派/ピーナッツ派」
回答は市公式LINEやメール、お便りです。
回答期限 1/10ⓧ

川崎 逸子さん (67)

地元素材で体に優しい菓子を「子どもにも安心して食べさせたい。」その思いから菓子作りを始めた永石美幸さん。管理栄養士の資格を持ち、無添加で地元の素材にこだわった優しい味のスコーンやパウンドケーキを作っている。特に宇城市産のシヨウガを使ったパウンドケーキは、新鮮な香りと心地よい歯触りが感じられる、しっとりとした逸品。



Miyuki-mom
永石 美幸さん
松橋町竹崎1167-7
☎25-9030

1 ふっくら仕上がるよう心を込めて 2 出来たてのマフィンを手 3 地元の新鮮な素材を使ったスコーンは人気上昇中

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心豊かに彩る。そんな命を吹き込む手仕事を紹介します。