

脂肪細胞はエネルギーをためるだけでなく、色々な物質を出しています

BMIが25を超えると多く出る

良い物質

- 血糖を下げるインスリンの働きを良くする
- 満腹になったことを教えてくれる(食べ過ぎ防止) など

悪い物質

- インスリンの働きを悪くする
- 血圧を上げる
- 血管を固くする など

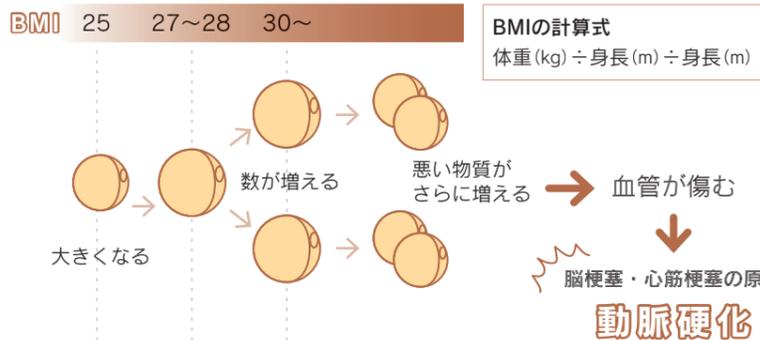
11月号でお伝えしたように、高血糖者の割合が増加する背景には肥満が影響しており、そこには脂肪細胞の働きが大きく関係しています。

あなたの脂肪細胞は悪さをしていませんか
健康と美容とからだをおもう
今回のテーマは脂肪細胞

BMI25以上の人は体重を3~5%減らすと良い物質の出が良くなりますよ

脂肪細胞の変化

脂肪細胞は大きくなるだけでなく数も増えて悪影響を及ぼします。



健診を受けて血管の状態を確認してみましょう



市保健福祉センター ☎ 32-7100

地域おこし協力隊の活動拠点を DIY



(左)改修前 (右)改修後、活動拠点に

空き家対策を進めている宇城市で「空き家を活用してシェアオフィスにしよう」とDIYを企画。協力隊員3人で全ての作業をしています。別々の目的を持つ協力隊が集まってアイデアを出し合いながら、地域の人との交流拠点となることを目指しています。放置されてしまう家を活用や起業時の拠点として活用できる新しい取り組みです。

左から▶
中村瑞希、宮本康太郎、山本浩二の3人で作業中



地域おこし協力隊
宮本 康太郎
がお届けします



協力隊の活動を通して「移動支援」に取り組むため、「福祉車両のリースプラン」「EVトックトックの導入」「空き家と車がセットの移住体験企画」など、さまざまな角度から移動の在り方を提案して、地域の活性化に貢献したいです。

クラウドファンディングに挑戦



熊本で初めて、地域おこし協力隊の活動に応援と資金を集めるクラウドファンディングサイト「HIOKOSHI」に掲載が決まりました。私たちの活動に興味を持ってもらえると大変うれしいです。応援よろしくお願いします。

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。

おじゃまします

空き家バンク お宅訪問 VOL.9

2023年5月に市外から転居したGさん

今月は、空き家バンクで家を購入・改修して市外から転入してきたGさんを紹介するぞ。事業を始めたいとの願望やパレエをしているお子さんがいることから広い敷地の家を探していたそうじゃ。「台所の窓からは外の景色も見え、後ろには浴室があるので子どもから呼ばれてもすぐに行くことができます。自然に囲まれている地域ですが、熊本市内へのアクセスも意外と良いんですよ。」と生活に合わせて改修を行ったGさん。宇城市を気に入ってくれたんじゃないかのお。

地域振興課 ☎ 32-1906

宇城市のかめる

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。

雨ばいた〜かめなはある
閉める、閉じる ということ。

石原 とも子 さん(63) = 不知火町 =

おばあちゃんと一緒にいたとき、雨が降ってきて「あたボタンばかめなはある。ぬるうばいた。」と。一瞬考えて大笑いでした。

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

小川阿蘇神社の獅子舞

保存会には3町の獅子頭を筆頭に獅子を操る大人、玉振りと楽隊を務める子どもたち約50人が所属。10年前までは存続の危機だったが、獅子に対する情熱で会員を集めた。

熱い思いでつなぐ舞
ドラの音とともに二頭の雄雌の獅子が登場する小川の獅子舞。明確な時期は不明だが、江戸時代には小川阿蘇神社に奉納されていたという。楽隊が太鼓とドラ、シンバルを一齐に鳴らす。そして、演舞が始まり玉振りが眠っている獅子を起し、玉を奪おうと獅子が始る。練習の熱量は半端ではない。担い手たちの「伝統をつなぐ」意志が表れている。

1 小川阿蘇神社境内での様子
2 起こされた獅子は玉振りを追う
3 チャルメラを鳴らす楽隊の子どもたち
4 獅子舞の披露に向けて熱帯を帯びる舞の練習



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。