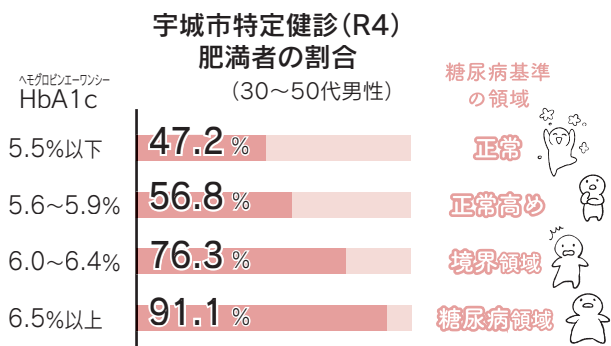




糖尿病とは

血糖を調節するホルモン「インスリン」が、さまざまな要因で出ない・効かないなどして高血糖状態が続き、血管や臓器が害される病気。動脈硬化だけでなく、シミやシワ、たるみなどの皮膚の老化や認知症にも関連があるといわれている。



HbA1c ……赤血球成分のたんぱく質と糖がくっついた割合。過去1~2カ月の平均血糖値を反映する。

現在、世界の糖尿病患者は5億人を超え、日本でも5、6人に1人いるといわれています。毎年11月14日は世界各地でシンボルマークの「ブルーサークル」を用いた啓発イベントが開催されています。

美容と健康からだを おもう

今回のテーマは
11月14日は
世界糖尿病デー

肥満が大きな原因に
糖尿病のうち、生活習慣と関連が深い2型糖尿病は、遺伝に加え、過食（特に高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレス、加齢が加わることで発症します。市の特定健診の結果から、特に30~50代男性で糖尿病領域の9割以上が肥満で、糖尿病領域に近づくほどその割合が増える傾向が分かりました。糖尿病を発症する原因の中でも、特に肥満の影響が大きいことが考えられます。

うきもよう

市内の“あれこれ”をご紹介します



まもなくマラソン大会シーズン

ドラム缶2個でくまモンの太鼓を4基作成。これから応援頑張ります。



10月7日 戸馳保育園 最後の運動会

閉園前最後の運動会。地域の皆に見守られながら、子どもたちは頑張っていました。



7月22日 みすみ港まつり

市地域婦人会が踊ったウキウキ音頭と三角・港町音頭はとても楽しかったです。



しょうわ 頌和保育園 運動会で元気いっぱい

10月7日、ゲームで大玉を転がして追いかけていく姿はかわいらしかったです。

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.8

3年前から空き家となった家の元所有者 Gさん

今月は、空き家バンクで物件を売却したGさんに話を聞いたぞ。「母が亡くなって家の管理を続けることに不安があり、手放すことに。売れるまでは2日に1回は通って換気や通電管理をしました。手放した今では寂しい気持ちもありますが、老朽化が進む前に売れて良かったです。」しっかり管理していたからこそその寂しさじゃろうが、そのおかげでGさんにも空き家にも喜ばしい結果になったぞ。

☎ 地域振興課 ☎ 32-1906

宇城市 開けち、閉めち

開けて、閉めて という意。

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。

引っ越してきたときに保育園のラジオ体操で、ジャンプの手足を「あけち しめち」が分からなくて、「しめじ」に聞こえちゃった。

料理ちゃん さん(6) = 松橋町 =

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/

寺町奴舞

小川阿蘇神社例大祭で奉納される舞。殿様の衣装を入れる挟箱や傘、熊毛、やり、刀、毛やりなどの道具を持って歩く。小川町寺町で伝わり、保存会には今年児童13人が在籍。

活気をもたらず舞

「セイ トコセイ トコセイ」と声高らかに子ども奴舞が登場する10月の小川阿蘇神社例大祭。大名行列を模した奴舞は、前後2人が掛け声を合図に、交互に道具を手渡しなが練り歩く。発祥は不明だが、八代地域から伝わったとされ、1794年の文献で登場している。

限取で大人の形相をあらうも、そのあどけなく元気な声で祭りの始まりに活気をもたらず。

1 眠る獅子の隣でトコセイの声が響く 2 大観客の前で道具を手渡し 3 練習でも真剣な表情 4 親子4代で受け継がれる「まいご」と呼ばれる前垂れ 5 近隣地域の中では珍しい子ども奴舞

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。