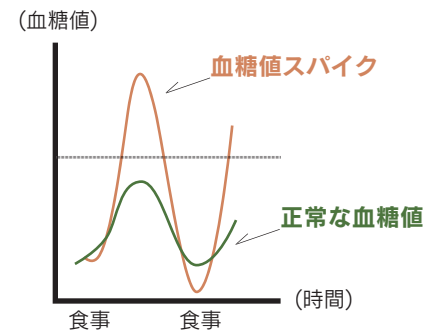


原因

- ・炭水化物中心の食事
- ・食べ過ぎ
- ・早食い

血管を傷付け、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。



食後に、とがった針のように血糖値の急上昇と急降下を起こした状態

血糖値スパイクという言葉を知っていますか？

美容と健康からだをおもう

今回のテーマは

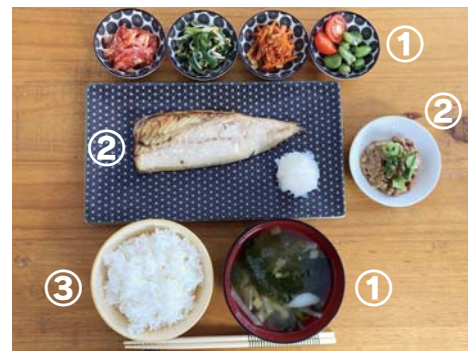
血糖値

対策

食事の始めに野菜から食べる「さしより野菜」

この順番で食べることで、野菜の食物繊維の働きにより、食後の血糖値急上昇を抑えることができます。最初に食べる野菜の量は、小鉢一皿(70g)程度がおすすめ。

- ① 野菜
- ② おかず
- ③ ごはん



8月7日、若宮海水浴場でフラ発表会

「オハナアロハフラ」メンバーが地域活性化のため頑張っていました。



9月1日、とばせマリーナ オープン

戸馳島の野崎区にマリンスポーツや船舶修理の新しい店がオープンしました。



9月22日、女優の宮崎美子さんが足湯体験

テレビのロケで金桁温泉に来て、市職員と足湯を体験していました。



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。

木のぬくもりを感じてほしい
道具が整然と並ぶ工房で木を切る音が響き渡る。真剣な表情で木と向き合うのは「アハ！クラフト」菅原道歌さん。木目や風合いを生かした椅子や額縁、おもちゃなどを作っている。
物作りが好きだった菅原さんは、サラリーマンを定年退職後、職業訓練校で学び開業。今年で18年目となる。作品は釘を使わ

ず、ほぞ組の手法を採用。使う人のことを考えて、見た目とめらかな触り心地にこだわる。「オーダー品は、納期があり、思い通りにいかないこともあつて完成までは緊張しますが、お客様の笑顔を見るとホッとしますね。」と語る。
挑戦するワクワク感も楽しむ菅原さん。木のぬくもりを感じられる作品づくりに今日も挑み続ける。



手づくり木工房
アハ！クラフト

松橋町古保山1061-3
☎080-3974-3944

- 1 かんなをかけてなめらかに
- 2 電動のこて作業を開始
- 3 美しい完成品

来店時は電話を

てくてくさんぽ
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。

あき家対策
あうちくん・パンクくんの
ちねぶくろ
VOL.6
☎ 地域振興課 ☎ 32-1906

Q 家財などが残ったままの家でも売却できますか？

A 買主が不要な家財だけ処分する方法もあるぞ。

家財などは残したままで、成約時に買主が不要なものを売主負担で処分することもできます。ただし、残った状態では実際に住んだときのイメージをしづらく、風通しができないため家の状態が悪くなる恐れも。
トラブルを避けるため、売り出すときには担当の不動産業者と相談を。

物がなく、きれいな状態の方が売れやすい傾向があります。

パンクくん

犬派 市民投票 猫派

あなたはどっち？
374票 65% 202票 35%

ちなみに 選ばない！ 86票

PICK UP 犬派
1人では歩けない距離も、テツとの散歩なら楽しくて長い時間歩けます。

次号の対決
あなたはどっち？
「こたつ派 / エアコン派」
回答は市公式LINEやメール、お便りです。
回答期限 11/10 ☎

高光 遥さん 33歳 (小川町)

市公式 LINE