

立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543（火曜定休）

立神峡はこの冬何度も 雪化粧が見られました

今年の冬は例年より寒く、立神峡は数年ぶりに雪が降り、3度も雪化粧をしました。雪が積もると、山全体が雪一色となり、景観の素晴らしさがより一層際立ちます。ぜひとも多くの人に、この景観を見ていただきたいものです。



ブラジル サンパウロからの里帰り 立神峡を満喫

2月号では南米ペルーからの訪問をご紹介しましたが、今回はブラジル サンパウロからのお客さんをお迎えしました。

ご家族は、数十年前に日本からブラジルに渡った2世・3世・4世とのこと。日本への里帰りの際、こちらに住む親戚がぜひ立神峡を見せたいと一緒に訪れてくれました。皆さん、立神峡の断崖絶壁や景観に感動されている様子でした。ブラジルの公用語はポルトガル語とのことでしたが、幸いにも、英語が通じたので、英語で説明を行いました。火打石の体験では、子どもたちも大喜びでした。



九州各県から外国人の宿泊が増えています

新年から、外国人による宿泊が増えています。特にネパールの人達のSNSを利用した口コミが広がり、九州各県から宿泊に訪れてきています。日本の滞在歴は5～6年と長い人が多く、日本語も上手く、対応にも問題ありません。リピーターも多く、帰る際には「また来ます」というコメントをもらうことも。ありがたい限りです。



古き友、遠くより来たる

立神峡はテレビによく取り上げてもらいますが、先日、TKUで放送された番組「くまもとがいいの」を見て、私の古い友人が、家族みんなで山鹿から訪れてくれました。実に40年ぶりの再会でした。次は、家族でログハウスを利用してくれるそうです。

このようにテレビを通して、友人と再会でき、宿泊もしてもらえ、その喜びを味わう今日この頃です。この素晴らしい景観を誇る立神峡の存在をさらにPRしていきたいと思っています。町民の皆様もご協力お願いいたします。



けんこうだより

問 町民課 保健予防係（健康センター）☎0965-52-7154

減塩について考えよう

塩分を摂り過ぎると体に悪い。では、どのくらいを目標に塩分を摂ったらいいのでしょうか？

国は、生活習慣病予防のための1日の塩分摂取の目標量を定めており、最近改訂された『日本人の食事摂取基準2025版』では、男性は7g未満、女性は6.5g未満とされています。一方、令和5年度の国民栄養調査による実際の摂取量は、男性が10.7g、女性が9.1gでしたので、目標量とはおよそ3.5gの差があるようです。

塩分の摂り過ぎは、主に高血圧の原因になります。高血圧が重症化してそれが続くと、心疾患や脳血管疾患、腎不全のリスクが高まるので、減塩を心がけるのはとても良い事です。



日頃の生活で減塩できることがあればチャレンジしてみましょう！



● ラーメンにウィンナーを入れると
塩分量は約6g

● ラーメンの汁を残し、ウィンナーを野菜炒めにと
塩分量は約2～3g

健康についてのサポート事業

「減塩について知りたい」「最近血圧が高くて心配」などご自身やご家族の健康面で不安に感じていることはありませんか。保健師や管理栄養士がお話を伺います。健康センターや町公式LINEから相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。



いろいろなお悩みを
保健師や管理栄養士がお聞きします

氷川町健康センター



健康相談

対象：氷川町在住の人

相談方法を選べます

- ・健康センターで
- ・電話で
- ・オンラインで



お気軽にご予約ください

QRコードから または
☎0965-52-7154
(電話は土日祝日除く)



へえ、からだの話

健康についてのお役立ち情報
随時発信中！



過去記事はこちらから
最新話「上と下の血圧の差が気になる」