

# 今月の読者プレゼント

おなじみのスパイスがお酒に!

## ひらめき& ひらめきGIN

※プレゼントは20歳以上に限りませす



ひらめき  
使用

広報さつまにお便りをくださった方の中から**3名様**にプレゼント。ご応募お待ちしております♪

### 応募方法

住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ペンネーム(ない場合は実名で掲載)を記入し、次の宛先までお送りください。

〒895-1803 さつま町宮之城屋地1565-2  
さつま町役場 広報さつま 行  
メール: ki-koho@satsuma-net.jp

### 応募締切

10/31  
(日)

当日消印有効

広報紙の感想や取り上げてほしい記事、身の周りの出来事、イラストや写真など、たくさんの声をお聞かせください。

※個人情報の取扱い...お便りのご紹介・賞品発送以外の目的では使用しません。

# お便り

## 募集中



### お便り紹介

**1** 歳の娘はアンパンマンが大好きです。今この大好きな時期に会わせてあげたいのですが、コロナ禍で旅行もできないのでとても残念です。そんな娘は最近さつままるちゃんを覚えて看板などで見かけると「さつままるちゃんいた」と笑顔で教えてくれるようになりました。コロナの影響で町のイベントも色々中止になってきているけれど、落ち着いたらまずは身近に会えるアイドル・さつままるちゃんに会わせてあげたいです。

(みんみさん)

遠くに旅行に行けなくても、娘さんを想う気持ちはずっと伝わると思っています。さつままるちゃんも皆さんと会えることを心待ちにしています。

(愛甲)

人物探訪の武二夫さん、昭和19年3月海軍航空隊予科練を経て20年2月にゼロ戦の搭乗員。そして5月には特攻隊員となって沖縄へ出撃されて戦死。18歳とはあまりにも若く、短すぎた一生でした。出撃前生

### 表紙の写真説明

9月21日、小牧醸造(株)の焼酎の仕込み作業取材しました。写真は2次もろみが入ったかめ壺に權を入れる作業。約8日間発酵された後に蒸留されます。町内には3つの蔵元があり、それぞれの味わいで良酒を醸造しています。各酒蔵の新酒を飲み比べてはいかがでしょうか。(愛甲)



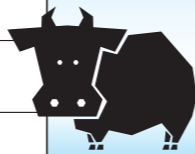
家の上空を旋回し、故郷の山や川、両親に別れを告げられた由涙なしには読めませんでした。改めて戦争の悲惨さを恨まずにはいられません。遅まきながら尊い御霊に祈りを捧げたいと思います。(今村和子さん)

若者が死を覚悟しなければならぬ戦争の残酷さに胸が締め付けられました。平和の尊さを考えさせられます。(末永)

※このほかにもお便りをいただきました。ありがとうございます。文章は、紙面の都合上、添削させていただいた場合があります。

### 9月子牛せり市結果 期日: 9月10日(金)~11日(土) (消費税抜き、売却分) 単位: 頭・円・kg

性別	頭数	総売上高	最高価格	平均価格	平均体重	前回比(対8月分)
めす	237	156,782,000	1,164,000	661,527	281	43,440円安値
去勢	361	253,440,000	999,000	702,050	309	54,591円安値
合計	598	410,222,000	1,164,000	685,990	298	48,244円安値



こんにちは  
保健師です

## 「血圧高め」の放置ダメ! 家庭血圧135/85以上は高血圧

高血圧の多くは自覚症状がなく放置されがちです。血圧が高い状態が続くと動脈硬化が起き、確実に体の臓器が傷ついていきます。特に傷つきやすい臓器は脳や心臓、腎臓です。よくある血圧に関する声を紹介しします。

### 測るたび血圧が変わる

血圧が正常な人でも50mmHg以上の変動があるといわれます。どんな状況で測定しても、その時の血圧であることに違いはありません。健診や病院で測定した値や、正しく測定した家庭血圧の値で高血圧かを判断します。

### 健診や病院で測ると高くなる

自宅では正常な血圧なのに、病院では高くなることを白衣高血圧といいます。緊張などで一時的に自律神経が乱れることが原因です。白衣高血圧は、将来的に高血圧になる可能性が高いので、経過をみる必要があります。



### 下の血圧だけ高くなる

心臓から遠く細い血管の動脈硬化が始まっているサインです。進行すると上の血圧も高くなります。下の血圧が高くなってきたタイミングで食や生活習慣を見直しましょう。

- ▶ 増やしたい食品  
野菜、低脂肪の乳製品、魚介類(特に青魚)、大豆製品、海藻
- ▶ 摂り過ぎに注意する食品  
肉(特に脂身や加工食品)、揚げ物、バター、マヨネーズ、菓子類

### 家庭での血圧測定のすすめ

町では、血圧記録手帳を無料で配布しています。普段の血圧の値を記録して、かかりつけ医に診てもらいましょう。脳や心臓、腎臓を守るための予防薬として、血圧を下げる薬が処方される場合があります。処方された薬を飲んで、家庭での血圧測定は続けましょう。



お問い合わせ先  
保健福祉課 保険係(内線2135)

広告

## 出水法律事務所

弁護士 米田 圭吾 (鹿児島県弁護士会所属)

鹿児島県出水市昭和町3-24

0996-79-3535

初回の相談料は  
1時間まで無料です

月曜日~金曜日 午前9時30分~午後5時まで

相続、離婚、借金、労働、交通事故、その他幅広い分野を取り扱っております。お困りのことについて、お気軽にご相談ください。まずは、お電話でご予約ください。

広告

トラクター・重機  
トラック・農機具  
見積り無料  
どこでも  
かけつけます!

古くても、壊れても、不動車でも  
どこよりも  
高く買い取る  
ことを目指  
しています!!

広報紙を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額10%UP致します。

TEL: 0986-77-9092

農機具高価買取専門店 古物高許可 第951040015111号  
Avanti 携帯: 080-3375-9750  
FAX: 0986-77-9092  
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町2107 https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

広告

## 墓石 納骨堂

銘碑の彫り込み

墓石・納骨堂 解体・撤去

お墓のリフォーム



確かな信頼と永年の実績を誇る

鳥居石材店 鳥居通  
さつま町虎居町7-8 TEL0996(53)1189

広告

入試対策もバッチリ!! 明光の授業を体験!!

対象: 小学5・6年生、中学3年生及び保護者

オープンスクール

10月16日(土) 9:00~12:30

2022年 男女共学化

お申し込みは  
学園HPから

大口明光学園 中学校  
高等学校  
〒895-2511 鹿児島県伊佐市大口里1830 TEL: 0995-22-0609

