



Mashiki Photography

マシキ フォトグラフィー

皆さんのとっておきの益城町を教えてください



『普賢岳の彼方ヨリ』 山来敬明さん 撮影場所：小谷



『九州の真ん中から望む空』
高木隆明さん 撮影場所：島田



『秋の桜』 ましきよいとこさん
撮影場所：福田



『さんぼみち』 安田真衣子さん 撮影場所：寺中



『実りの海を翔ぶ』
石川隆誠さん
撮影場所：宮園

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください



健康保険課

つかだちひろ
塚田千尋さん

役場にも

昼が来た

管 栄養士の塚田さん。取材した日は、保健師や運動指導士などと連携しながら、健診結果説明の準備を進めていました。
お弁当をのぞいてみると、1段はすべて副菜で、主菜はご飯の横に入っています。「野菜をたくさん食べられるように、野菜の量を重視しています。ご飯も150gぐらいありますよ」と『量』のこだわりを教えてくださいました。

「野菜でぎゅうぎゅうにするようにしています」

