



理想のまち目指して「健康立市」を宣言

(11月5日・6日 健康立市宣言市民大会 P2～4に関連記事)

宇城市の重点施策の一つ「健康立市」へ向けた「健康立市宣言市民大会」がウイングまつばせで開かれ、健康づくりに関するステージイベントやパネル展示、各種体験・相談などが実施されました。

5日、文化ホールであった「健康立市宣言」では、健康づくり応援隊を務める母子保健推進員、老人会、食生活改善推進員、体育指導委員、健康を守る婦人の会、健康づくり推進員の各代表が登壇。それぞれが決意表明をした後、阿曾田清市長が「私たち宇城市民は、『自分の健康は自分でつくる』ことを基本に、健康づくり応援隊の皆さんと手をつなぎ、すべての市民が、共に健康づくりを学び、健康づくりを実践することで、生涯にわたる強く優しいまちづくりを進めることを、ここに宣言します」と、力強く宣言文を読み上げました。

CONTENTS

健康立市宣言市民大会	P 2
伝統文化芸能まつり	P 6
デリバリーうき	P 8
うきうきカレンダー	P14
保育園・児童館のご案内	P16
みんなのひろば	P20
うきうきインフォメーション	P22



ヘルスメイト直伝

今月の健康レシピ

食物繊維がたっぷり。豊野町の特産品「まこもたけ」を使った一品です。季節のいろいろな野菜でアレンジしてみてください。ごまとチーズが入っていますので、カルシウム不足も解消できますよ。

【材料】4人分

ナス250g、ピーマン4個、まこもたけ1本、豚肉スライス160g、片栗粉適量、とろけるスライスチーズ3枚、ニンニク2片、白ごまペースト大さじ3、しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/5、砂糖小さじ2/3、酒大さじ1、ごま油大さじ1

【作り方】

- ① ナスは一口大の乱切りにし、ピーマンは太目の千切り、ニンニクはみじん切りにする。まこもたけは短冊に切りそろえる。
- ② 豚肉は一口大にして、片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、ニンニクを炒め香りが出たら、ナスを加える。ナスに七分通り火が入ったら一度取り出す。

● なすびーまこものチーズごま炒め



宇城市食生活改善推進員協議会豊野支部

- ④ 豚肉、まこもたけ、ピーマンを炒め、ナスを加える。
- ⑤ 全体的に火が通ったら各調味料を加え、味を調える。
- ⑥ 仕上げにとろけるチーズを加えて、とろりと溶けたら出来上がり!

〈1個分栄養価〉
エネルギー221kcal、たんぱく質14.8g、カルシウム144mg、塩分1.1g

めいり

▶ 伝統文化芸能まつりにて、宇城市に息づく素晴らしい文化、歴史というものを再確認させられました。時代時代に厳しくとも明るく生き抜いてきた先祖の思想に触れた気がします。あと、南阿蘇村の『新そばまつり』に行きそびれました。残念! (極)

▶ 健康立市宣言市民大会(P1～4参照)を機に、自分を変えました。それは大会のシンポジウムで、九州東海大学農学部・片野學教授の「食事改革」の話を聞いて、ご飯をよくかんで食べるようになったことです。おかげで、以前の半分の量でお腹いっぱいになるし、腹部もだいぶ引き締まったような……。 (肥)

▶ 2006年用の手帳を購入。来年の自分を想像しつつ、真っ白なページに家族や友人の誕生日を書き込む時のドキドキワクワク感は何とも言えません。日記も兼ねた私の手帳。来年も思い出ぎしりの手帳になりますように。 (あざり)

わたしたちの街

平成17年10月末現在(前月比)

- 人 口 64,410人(+ 25)
- 男 性 30,420人(+ 21)
- 女 性 33,990人(+ 4)
- 世帯数 21,500戸(+ 46)
- 面 積 188.55km²



『ウキウキ 友達の輪!』は、宇城市在住の人をリレーで紹介するコーナーです。次はあなたの番かも……

今月は、松橋町の入江孝美さんからの紹介で、小川町小川の安井久留美さんです。

❓ お仕事は?

😊 安井蒲鉾店(自営)に勤務しています。

❓ 趣味は?

😊 弓道と着物の着付けです。

❓ 最近うれしかった事は?

😊 RKKの『街角グッチュー』でお店が取り上げられたところ、リピーターのお客さまが増えた事と小川小学校2年生の皆さんが、『町探検』でお世話になったお礼にと手紙や自分たちで作ったサツマイモなどを頂いた事です。

❓ 夢は何ですか?

😊 小川町商店街が活性化に向けて、いろいろな取り組みをしていますので、それがかなって活気があり、子どもからお年寄りまで「住んで良かった」と思えるようなまちになったらうれしいです。

❓ 何かメッセージはありますか?

😊 来年から、ちくわ・かまぼこの作り方の体験観光を始めますので、皆さん、ぜひ“あそび”に来てください。

❓ 次回は誰を?

😊 三角町の人を紹介します。

