



祝！新成人

宇城市が誕生して、初めての成人式
(2, 3ページに関連記事)

今回は実行委員会を新成人のみで立ち上げ、自分たちの成人式を、自分たちで盛り上げようと頑張ってきました。

久しぶりに会う友人たちと昔を懐かしみ、近況を話し合う姿があちらこちらに見られました。

CONTENTS

成人式	P 2
確定申告	P 4
消防団員募集	P 6
デリバリーうき	P 8
うきうきカレンダー	P14
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

地元で取れたえびを入れておいしいだんご汁を作しましょう。

【材料】4人分

小麦粉160g、水100cc、里芋200g、ゴボウ80g、ニンジン40g、干しシイタケ2枚、白えび80g、ネギ20g、だし汁1000cc(コンブ、シイタケつけ汁)、薄口しょうゆ大さじ3、赤酒大さじ1

【作り方】

- ①小麦粉に水を少しずつ入れ、耳たぶくらいにこねてふきを掛けておく。(30分以上)
- ②干しシイタケは洗って水につけて戻しておく。
- ③里芋は輪切り、ゴボウはささがき、ニンジンはいちょう切り、シイタケは1.5cmくらいの角切りにする。
- ④えびは頭の先の方を切り落としておく。
- ⑤コンブだし汁とシイタケのつけ汁で③の野菜を火にかけ、吹き上がったらくを取り、④のえびを入れて煮る。

● えび入りだんご汁



- ⑥野菜が煮えたら調味料を加え、①を手で薄く伸ばしながら一口大にちぎって入れる。
- ⑦だんごが煮えたら小口切りにしたネギを散らす。

(1人分栄養価)
エネルギー220Kcal、たんぱく質9.9g、脂肪0.8g、炭水化物41.5g、カルシウム48mg、塩分2.2g

宇城市食生活改善推進員協議会不知火支部

ぬくもり

最近、あさり氏の体調が悪いみたいで、理由はどうも自分のせいみたいです。言われたその日はかなり凹みました。そんな言葉も温かく包み込める心が欲しいです。(極)

成人式にて。新成人の話に耳を傾けると、進学・就職で市外に出る人が増える中、地元で頑張る人もたくさん。大都会でラッシュにもまれる人も、大自然の中で雨風に一喜一憂する人も皆、ふるさとのぬくもりを忘れないでほしいものです。(あさり)

一獲千金を夢見て、珍しく購入した年末ジャンボ宝くじ。予想どおり当選番号にはかずりもせず、ゆとりある生活はあくまでも夢と化してしまいました。後は宝くじの収益金が有効に使われることをお祈りします。(肥)

わたしたちの街

平成17年12月末現在(前月比)

- 人口 64,415人(+ 2)
- 男性 30,436人(+ 10)
- 女性 33,979人(- 8)
- 世帯数 21,554戸(+ 17)
- 面積 188.55km²

ウキウキ 友達の輪

『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、三角町の前田千代香さんからの紹介で、三角町戸馳の前田悠伸君(9)です。



❓ どの学校に通っていますか?

😊 三角小学校に通っています。3年生です。

❓ 趣味は何ですか?

😊 野球、絵画、魚釣りです。

❓ 最近凝っているものはありますか?

😊 車のフィギュアやラジコンです。

❓ 夢は何ですか?

😊 プロ野球選手です。目標は福岡ソフトバンクホークスの松中信彦選手。

❓ 普段気を付けていることはありますか?

😊 きちんとあいさつするように気を付けています。

❓ 次のお友達を紹介してください。

😊 松橋町の人を紹介します。