

うきから あなたから 情報発信。 みんなでつながろう。

広報うき

ウキカラ

もっと野菜を食べ
ないといけないね

特集

みんなで考えよう
みんなの健康



2024

11

November

NO.262

ウキカラ ⑪
2024 No.262

発行/熊本県 宇城市
〒869-0592 熊本県宇城市松橋町大野 85

TEL (0964) 32-1111 FAX (0964) 32-0110
ホームページアドレス <https://www.city.uki.kunamoto.jp>

再生紙使用 印刷/シモダ印刷株式会社

編集/宇城市 市長政策部 企画課

uki_smile

#uki_uki_uki で投稿された写真をご紹介します。

神社の訪問者

uki_smile
(撮影 広報プロモーション係)



wonderful scenery

素晴らしい景色

市内の魅力あふれるヒト・モノ・コトの
ある風景を共有しましょう。



★撮影場所 永尾神社



フォローは
こちらから



特集

みんなで考えよう みんなの健康

健康づくり推進課 ☎ 32-7100



令和6年度～令和11年度 第三次健康宇城市21計画が策定されました

「健康宇城市21計画」。皆さんは知っていますか。これは、宇城市の全ての市民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を目指し、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」ことを理念に策定されているものです。

医師や小学校・保育園、健康に関する団体の代表者などで構成される健康宇城市21推進協議会。この協議会によって、市民の健康状態や課題についてまとめられた計画です。

今回は、計画に記載されている一部を紹介します。

市民の健康状態を知り、家族や地域の人など、みんなで一緒に考えましょう。

そして、できることから少しずつ、無理なくできる範囲で生活習慣の改善や運動に取り組んでみませんか。

※5ページと6ページに使用しているグラフは、「健康宇城市21計画」に記載されているものです。

うきから あなたから 情報発信。みんなでつながろう。

ウキカラ ⑪

市長 雑記帳



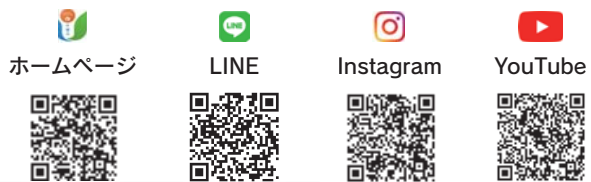
11月3日は文化の日。この時期は「文化」に関連する行事やイベントが各地で行われます。宇城市でも歴史ある「伝統文化芸能まつり」や「市民文化祭」などが今年も開催されます。

これらは、皆さんが日々培ってきた芸術や文化活動を発表する場であり、地域の皆さんも身近に触れ、理解を深める大切な機会となっています。

地域の文化財、郷土芸能は貴重な財産です。皆さんにもその素晴らしさ、楽しさを身近に感じ、次世代につないでいく機会となれば幸いです。

市としても、伝統文化を大切に守り、未来を担う子どもたちがふるさとに誇りと愛着を持てる地域社会を築いていきます。

市内の情報をお届けしています



「ウキニズム～Ukinism～」
市木の桜をイメージし、
人気 YouTuber よみいさ
んが作曲した市デーマソ
ング。昼の12時には市
の防災無線でも放送中。



2 目次／10月1日現在の人のうごき／市長雑記帳
／市内の情報をお届けしています

3 特集
みんなで考えよう みんなの健康

10 まちのわだい TOPICS

12 宇輝人

かしこくみんなの年金学／消費者トラブル注意
14 報／郷の記憶をたどる／パートナーシップ通信
／使ってみよう公共交通

16 現在進行形の宇城市を知る THE UKI NEWSLETTER

18 いのちつなぐ ー私たちにできることー

20 あなたのくらしにピタッと 月刊 宇城通信

26 おでかけガイド

28 不知火美術館・図書館

30 みんなのひろば

32 uki_smile

10月1日現在の人のうごき

総人口
56,508人 男 27,145人／女 29,363人
(うち外国人) 男 488人／女 460人

前月比
+17 男 +1／女 +16
(うち外国人) 男 +10／女 +17

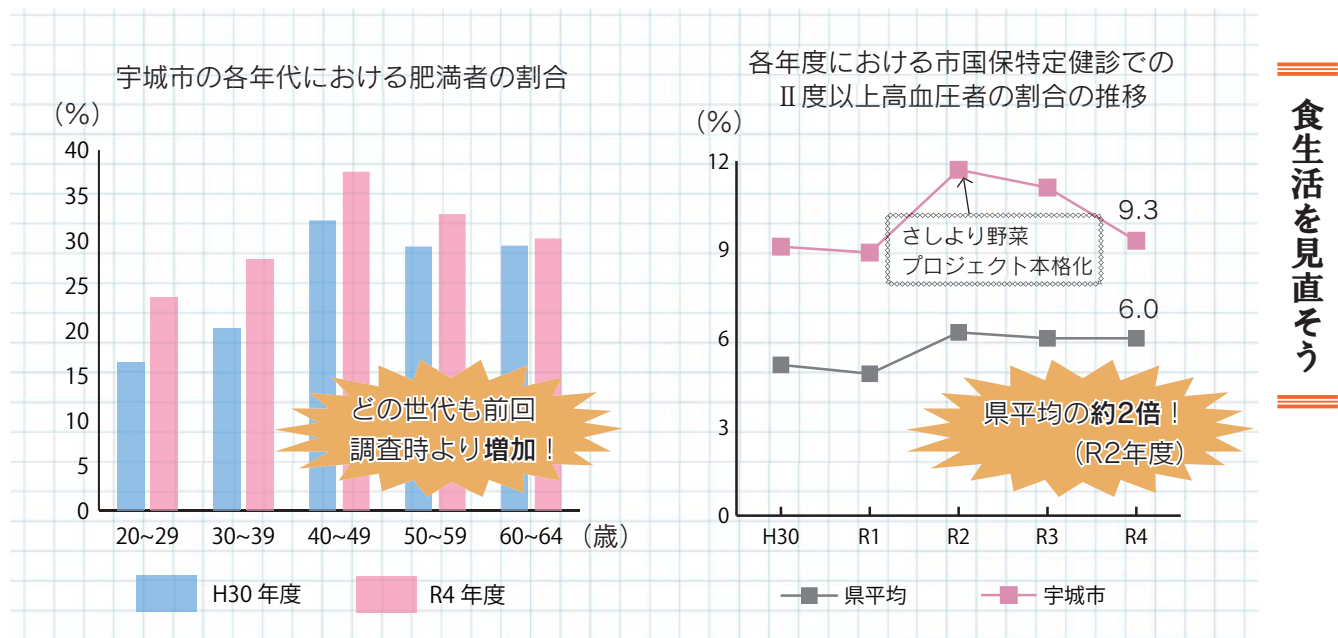
まちごと	前月比
三角	6,331人 - 3
不知火	8,147人 +10
松橋	25,844人 + 2
小川	12,441人 + 6
豊野	3,745人 + 2

出生 27人 死亡 62人
転入 181人 転出 129人

世帯数 前月比
25,342世帯 +40



健康宇城市21計画



宇城市民の現状

高血圧者の割合が9年連続ワースト1位

※県内14市中の順位。
市国保特定健診受診者(40~74歳のうち血圧Ⅱ度(160/100)以上者の割合。

特定健診受診率41・4%

※40歳~74歳の国民健康保険被保険者のデータ。(R4年度)
目標は60%。
県内45市町村中34位。

肥満者の増加

成人だけではなく、幼児期や学童期の子どもも増加傾向。

健康宇城市21計画は、市民一人ひとりが健康的な生活を送るための指針となる計画で、地域住民の健康を促進し、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を図ることを目的に策定されます。この計画に基づき、健康づくりや疾病予防、こころの健康づくりなどの健康課題の解決に向けた取り組みを推進していきます。

脳の変調とは？

脳の中の「満腹中枢(食欲中枢)」がおかしくなってしまった状態。
食欲は脳の視床下部でコントロールされていて、レプチンというホルモンが食欲を抑え、食べ過ぎを防いでいます。しかし、肥満や加工食品の取り過ぎでこのレプチンが間違った信号を出してしまうことで脳の変調が起こります。
そのため、自分の意思とは関係なく、食欲を抑えられずに食べ過ぎてしまうのです。

市民が抱える問題の「高血圧」と「肥満」。
さまざまな原因が考えられますが、塩分や加工食品の食べ過ぎが挙げられます。
近年の研究では、加工食品の食べ過ぎなどによって起こる「脳の変調」が、生活習慣病の発症や重症化リスクを高めることにつながるということが分かっています。

脳の変調を起こさないために 食品成分表示をチェックしましょう！

原材料名	食品例
植物油脂、パーム油 マーガリン	スナック菓子 カップ麺 など
果糖ブドウ糖液糖 異性化液糖 ブドウ糖果糖液糖	ジュース アイスクリーム など
豚油(ラード)、牛脂	加工肉、 レトルト食品 など



●品名 即席カップ麺 ●原材料名 油揚げめん(小麦粉(国内製造))
植物油脂 食塩、しょうゆ ...
●内容量 70g(めん60g) ●賞味期限 容器底面に表示 ...



●品名 炭酸飲料 ●原材料名 糖類 果糖ぶどう糖液糖(砂糖) / 炭酸、香料、酸味料、着色料 ●内容量 500ml ●賞味期限 キャップに記載 ...

原材料名にこれらの表示があったら要注意！

重点的な取り組みと目指す成果

- さしより野菜を推進し、子どもの頃からの健康的な生活習慣を定着させる
- 健診受診による生活習慣病の発症予防・重症化予防

高血圧ワースト1位を脱却

特定健診受診率・保健指導率を向上

達成するための市の取り組み

さしより野菜プロジェクトの推進

健康づくり推進員や食生活改善推進員などと連携し、さしより野菜プロジェクトや健康課題の講座を実施。

健康診断や保健指導の実施

幅広い世代に対し、健診の受診勧奨。健診結果に応じ、保健師や管理栄養士などによる保健指導を実施。

健康宇城市21推進協議会会長



健康づくり推進員
会長 三浦 幸博 さん(50)

宇城市の皆さんの健康状態を知り、どんな活動を行えば、取り組んでもらえるかと日々試行錯誤しています。
8月には子どもたちの夏休みに合わせて、地元で早朝からラジオ体操とウォーキングを実施。小学生やその保護者のほかに高齢者など約60人が参加し、世代間のコミュニケーションの場となりました。
健康のためとはいえ、これまでの生活習慣や食生活を一気に変えることは非常に難しいです。自分ができることから始めることが大切だと思います。私も「毎朝トマトジュースを飲む」というちよつとしたことから健康的な生活を心掛けています。



3歳児健診で野菜の摂取量を調べてみました

ベジスコアに応じて判定が出ます。
A 判定以上を目指しましょう！

ベジスコア判定	
S (400 ^g ～)	すばらしい値です
A (350～399 ^g)	非常に良い値です
B (284～349 ^g)	野菜摂取を頑張っています
C (229～283 ^g)	日本人の平均値ですが、少し不足気味です
D (184～228 ^g)	野菜不足気味です
E (～183 ^g)	非常に野菜が不足しています

県内自治体で初導入／

野菜摂取量が調べられる ベジメータ[®]

- 指先に10秒ほど光を当てて皮膚カロテノイドを測定することで、野菜摂取量を測定することができます。
- 1カ月程度の野菜摂取量を反映すると言われていて、定期的に測定することで、食生活の改善に役立ちます。



幼児期の健康を考える

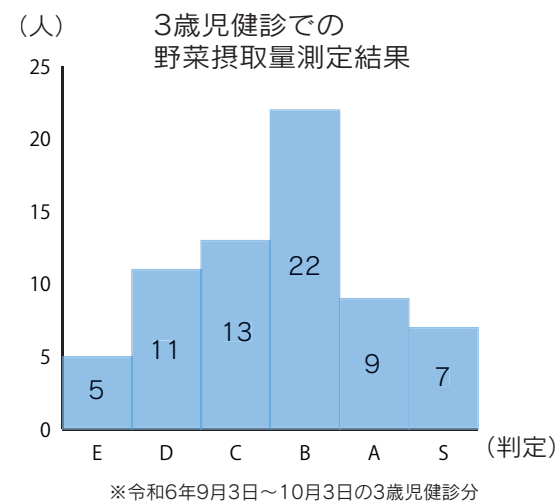
各年度における
宇城市の肥満傾向児(3歳)の割合
(%)



増加している肥満は、大人だけの問題ではありません。左のグラフが示す3歳児健診の結果を見ると、肥満度15%以上の子どもの割合が増加していることが分かります。幼少期は、正しい生活習慣や食生活を身に付ける上で大切な時期です。改めて子どもの健康について考えてみましょう。

増える子どもの肥満

今回の3歳児健診では、野菜をよく食べられている子どもたちが多く、肥満の子どもは少なかったです。野菜を食べるだけで肥満が解消され、健康になる訳ではありませんが、野菜を食べることは健康を維持・向上させる上で必要不可欠です。ベジメータ[®]で野菜摂取量を計測し、保健師や管理栄養士からの食生活へのアドバイスを受けて気付くこともあります。年齢を問わず、誰でも測定可能です。まずは測定会に参加し、現状を知ることから始めましょう。(詳しくは9ページへ)



宇城市に限らず全国的に肥満児は増加しています。ほとんどの場合、食事の摂取量が消費量より多いことが原因です。コロナ禍以降、家での時間が多くなり、食事やおやつの量が増える一方、ゲームなど体を動かさない遊びが増えたため、肥満児が増加したと考えられます。また、幼少期の肥満者の約40%が将来、成人肥満になると言われています。「三つ子の魂百まで」ということわざがあるように小さいときの生活習慣が将来に影響を与えるのです。子どもたちの将来の健康のために、特に早寝・早起き、朝ご飯、適度な運動を意識して生活していただきたいです。



うちの小児科小児外科
院長 内野 信一郎 さん(56)

3歳児ママさんの声



子どもがあまり野菜を好きではないので、野菜を小さくしたり、好きな味付けにしたりと工夫して料理をしています。(38歳 三角町)



思っていたよりも子どもが野菜を食べていました。母親の方が野菜を食べられていないので、この結果を受けて野菜をもっと積極的に食べようと思いました。(32歳 松橋町)

子どもは汁物が好きなので、よくみそ汁などに野菜を入れています。保育園では給食に野菜をたくさん取り入れてくれるので感謝しています。(32歳 不知火町)

保育園長



コスモス保育園
園長 藤田 香瑞 さん(45)

当保育園では、園児の健康のため、「野菜を食べるきつかけづくり」を心掛けています。入園してくる子には、野菜を苦手とする子もいますが、食わず嫌いの場合も多いです。野菜をつくったり、みんなで給食を食べたりすることで徐々に食べられるようになっていきます。バランスの取れた給食を考えたり、遊びの中で運動したりと健康に配慮していますが、園でできることには限りがあります。最近では、家でジュースやお菓子を食べすぎてしまっている子も多いです。習慣づく前に見直していただきたいです。保護者と園が連携し、子どもたちの健康を守りましょう。

Pick Up

たっぷり野菜を実践しよう



野菜たっぷりのレシピ公開中！

クックパッド

簡単に作れるレシピがたくさん！
好きな野菜のレシピを見つけて作ってみてね！



いろいろな情報を発信中！



Instagram

宇城市の美味しい野菜やイベント情報などを紹介。フォローしてチェックしてね！



野菜の量をプラスする工夫



生で食べるより
加熱して食べる

外食のときは野菜が入った商品を選ぶ

冷凍野菜・乾燥野菜・
カット野菜を活用

常備菜を作り置き



みんなで取り組もう

健康のために次の7つを意識して取り組もう



早寝早起き
質の良い睡眠を
心掛けよう



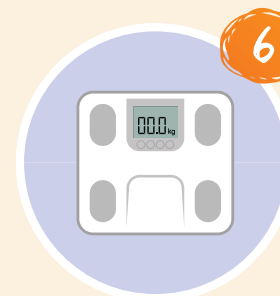
1回30分以上汗を軽く流す運動を週2回以上取り組もう



朝食を毎日食べよう



さしより野菜・
たっぷり野菜・
減塩を実践しよう



適正体重を保とう



健康診断を受診しよう



自分に合った食べ方
(内容・量・時間など)
を知ろう

たっぷり野菜できていますか？ ベジメータ® 測定会

誰でも無料で測定できます！



○11月8日(金)

セブン-イレブン
宇城きらら1丁目店
13時～15時

○11月10日(日)

イオンモール宇城オアシスコート
・10時30分～11時30分
・13時30分～14時30分

○11月19日(火)

ゆめマート三角店
11時～15時

○11月21日(木)

ゆめマート松橋店
16時～19時



まだ間に合います！
詳しくはお問い合わせください。



健康づくり推進課 山下 朱里 主事

まずは自分の健康状態を知ろう！ 各種健診

健康づくり推進課 ☎ 32-7100

◇生活習慣病健診

・昭和60年4月1日～平成17年
3月31日生まれの人
・生活保護受給者(20歳以上)

【受診期限】 令和7年2月28日(金)

医療保険課 ☎ 32-1417

◇国保特定健康診査

・40歳～74歳の国保被保険者

◇後期高齢者医療健康診査

・後期高齢者医療被保険者

【受診期限】 令和7年3月31日(日)

※令和6年度の市集団健診・人間ドックを受診した人、または受診予定の人は対象外。



1 準優勝を報告した松橋中学校女子ハンドボール部の皆さん 2 円陣を組み気合いを入れる 3 相手の守備をかわしてシュートを放つ米満陽菜選手 4 東久留米市立西中学校との試合での攻防

— 全国大会でのベスト4以上は8年ぶり —

松橋中女子ハンドボール部が全国大会で準優勝

9/17 松橋中学校女子ハンドボール部が富山県で行われた、第53回全国中学校ハンドボール大会での準優勝を守田市長に報告しました。この大会には、同中学校の男女ハンドボール部が出場。男子は、宇土市立鶴城中学校との合同チームで出場し、1回戦で惜しくも敗れました。女子は、順調に勝ち進み、決勝まで進出。決勝

戦は、東京都の東久留米市立西中学校と対戦し、17対22で敗れ準優勝でした。主将の坂梨愛凛さんは「目標は全国制覇だったので悔しさはあります。それでも全国2位という結果を残せたのは、自分たちの力だけではなく、これまで支えてくれた保護者や地域の方たちのおかげだと思います。」と話しました。



慰霊碑の前で手を合わせる参列者たち

— 12人が犠牲になった高潮災害から25年 —

あの日のことを忘れない

9/24 松合祈念公園で松合西区主催の慰霊祭が行われ、遺族や地域住民など約30人が参列しました。これは、平成11年9月24日に発生した高潮災害の被害者を悼むために執り行われたもの。中内朋大区長は「25年という区切りを機にもう一度、気を引き締めて、防災活動に取り組みたい。」とあいさつしました。



参加者たちに笑顔で話す吉田さん

— 市制20周年記念市スポーツ講演会 —

夢を持ち目標を掲げて練習に励む

9/23 ウイングまつばせで市スポーツ講演会が開催され、市民約800人が参加しました。講師は、レスリング女子元日本代表の吉田沙保里さん。吉田さんは「1番大切なことは夢を持つことだと考えています。皆さんもぜひ、夢や目標を持って練習に取り組んでください。」と参加者たちに熱く語りました。

市ホームページには、
たくさんの写真と詳しい
内容を掲載しています。



ま ち の わ だ い
T O P I C S



各施設でクイズを出題する三角小の児童たち（写真右）

— 互いの世界遺産を学ぶ交流学習 —

子どもたちが三角西港を学ぶ

9/13 三角西港で三角小の6年生と荒尾市立万田小の6年生がお互いの市にある世界遺産への理解を深める、交流学習を行いました。スタンブラリー形式で行われた学習は、万田小の児童たちが三角西港内の各施設を巡り、三角小の児童たちはそこでガイドを行い、クイズを出題。学習後は、一緒に弁当を食べ交流を深めました。



心肺蘇生法を体験

— 救急フェア2024がイオンモール宇城で開催 —

大切ないのちを守るために

9/7 宇城広域連合消防本部主催の「救急フェア2024」に100人以上が参加しました。心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の使用体験、救急隊が使用する機材や装備品などの展示が行われました。AED操作を体験した参加者は「いざという時のために訓練できて良かったです。」と感心していました。



市歌「伸びゆく宇城市」を全合唱団と聴衆で合唱

— 第15回宇城合唱祭が開催 —

温かく澄んだ歌声が響く

9/22 ウイングまつばせで宇城合唱連盟主催の宇城合唱祭が開催されました。地元の音楽文化の向上を目指そうと同連盟が開いているもので、今年で15回目。宇城市や熊本市などから10団体が参加し、それぞれ歌声を披露。聴衆たちは歌に合わせて頭を揺らしたり、手でリズムをとったりして聞き入っていました。



手作りの門やパネルで飾り付けされたひまわり園

— 咲き誇った10万本のひまわり —

ひまわり園を地域の方で

9/15 うきうき豊野ひまわり園の開園イベントが行われました。毎年うきうき豊野ひまわり園実行委員会と豊野地域の各種団体、豊野小中学校の生徒が協力して種まきやイベントを企画。八代市から訪れた山内望愛さんと咲愛耶さん姉妹は「とてもきれいに咲いているのを見て良かった。」と笑顔でした。

eスポーツの世界へ

小川町にある市のeスポーツ施設「うきのぼ」でお年寄りにスマートフォンの使い方を笑顔で教えているのは林優希さん。地域おこし協力隊として「うきのぼ」の運営に携わる傍ら、サッカーゲームのアジア大会3位などの成績を残している、世界で活躍するプロのeスポーツプレイヤーだ。

林さんがeスポーツの世界に足を踏み入れたのは3年前。子どもの頃からゲームが好きで、サッカーゲーム仲間の非公式で行われる大会を楽しんでいた。

ある時、ゲーム仲間の誘いで、チームの一員として復興大臣杯「e復興サッカー選手権」に出場すると、なんと優勝。今度は、個人で出てみないかと誘われ、初めて出場したアジア大会で5位。その後も各大会で好成績を収めた。

林さんが主戦場とするeスポーツのタイトルは海外で大人気のサッカーゲーム「EA SPORTS FC」シリーズ。競技人口も年々増加傾向にあり、毎年レベルが上がっている。「EA SPORTS FC」シリーズは、毎年多く



公式戦初出場時の優勝メダル

宇輝人 Hayashi

vol.97

世界へ

宇城市から



林 優希 Hayashi Yuki

平成11年生まれで小川町在住のeスポーツプレイヤー。令和6年9月にeスポーツチーム Saishunkan Sol 熊本に加入。EA SPORTS FC 部門(サッカーゲーム)に選手名「Hayashi」として登録。2024年アジア大会3位など数々の成績を残す。普段は地域おこし協力隊として宇城市のeスポーツ施設「うきのぼ」の運営に携わり、デジタル支援、情報格差の解消などの活動を行う。

の20代前半の若者が参入してくる世界。私も25歳なので位置的には中堅です。そのため、対戦相手への対策や新しいゲームソフトの研究は欠かせません。」とeスポーツの世界の厳しさを話す。

自身の性格を「対人型のゲームが好きで、相手との駆け引き、読み合いが楽しいです。負けず嫌いな性格で勝つまでやってしまうタイプですね。」と語る。その言葉通りプレー中は普段の穏やかな表情は消え、真剣そのもの。絶対に負けないという意志が見える。

しかし、実際に施設を訪れてみると明るくて広く、機材が整っていることに驚いたという。「単純に『すごい』と感動しました。ちょうどこれからeスポーツを頑張ろうと思っていたタイミングでもあり、自分のスキルが人の役に立つかもしれない、逆にうきのぼの運営を経験することで自分に身に付くスキルがあるかもしれないと考え、協力隊に入ることを決めました。」と当時の思いを語る。

協力隊では、イベントの企画やポスター制作など初めて経験するものばかり。しかし、やりがいも多かった。「うきのぼによく遊びに来る小学6年生の子は、夢中でプログラミングを勉強してくれて、今では2時間くらいで簡単なゲームが作れるまでに成長しました。保護者の人からも『ここに来てよかった』と感謝され、とても嬉しく思いました。」とその顔には笑みがこぼれる。

「運動が苦手でも、ゲームやプログラミングなら得意な子どもた

ちにとって、「うきのぼ」が「好き」や「得意」を見つけてくるきっかけ、自信につながってくれると嬉しいです。」と「うきのぼ」の可能性を語る。

と。「世界トップレベルの実力を肌で感じてみたい。」と語る林さん。プロeスポーツプレイヤー、そして、地域おこし協力隊としての林さんの今後の活躍に期待が高まる。

子どもたちへ伝えたいこと

林さんは、市内の小中学校でプロeスポーツプレイヤーとして職業講話、体験の活動も行う。「eスポーツプレイヤーのことを話しますが、そればかりを目指してほしいとは思いません。eスポーツは、それに携わる仕事がたくさんあって、プレイヤーだけではありません。好きなこと、なりたいものに對して視野を広く持っているいろいろな仕事にアンテナを張ってほしいと思います。」と自身の思いを語る。

今の林さんの目標は今年のeスポーツの世界大会に出場するこ



地域おこし協力隊として

令和5年7月にはeスポーツ協会から「うきのぼ」を薦められ、地域おこし協力隊として運営に携わ



試合の時に必ず使う愛用のコントローラーとイヤホン、タオル

Hayashi 選手の情報はこちら

X(旧 Twitter)



YouTube





人権啓発課
☎32-1708 FAX 32-0110
✉jinkenkeihatsuka@city.uki.lg.jp

男女共同参画社会推進委員会 会長・副会長を紹介

男女共同参画社会推進委員会では、だれもが住みやすい社会を目指して、さまざまな活動を行っています。



会長 稲田 さゆりさん

熊本県地域リーダー国内研修に参加し、その縁で男女共同参画社会推進委員になって7年目になります。まだまだ勉強不足ですが、これは勉強しなければならないのだと、チャンスに変えて成長していきたいと思います。他の推進委員たちとともに地域のために活動していきます。



副会長 岡 早百合さん

性別にとらわれず、全ての人が、人権を尊重し、喜びも責任も分かち合い、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会を実現するため、一人ひとりが参画社会を意識して、住みよいまちづくりになるよう、声を上げて推進していきたいと思っています。



副会長 月田 修さん

日本のジェンダーギャップ指数が世界ではかなり低いことが報道などでよく知られています。市の男女共同参画の推進をどのように図っていくのか、先輩の推進委員たちの皆さまからいろいろと教えてもらいながら、これからも勉強していきたいと思っています。



オンライン相談を開始

市では、11月から相談員とオンラインで相談ができる「消費生活オンライン相談」を開始します。宇城市内でもさまざまなトラブルが起きています。困ったときは、一人で悩まず、まずはご相談ください。

相談は、Web 会議サービス「Zoom」を利用

【利用方法】

①事前申込

相談予約フォームから事前予約。その後、市消費生活センターより URL をメールで送付。

②相談実施

送付された URL を予約時間の数分前にクリック。Zoom が起動し、当センターが応答後、相談開始。

相談は 宇城市消費生活センター ☎33-8277 へ



「ねんきんネット」で将来設計を

11月30日は「年金の日」。この機会に、年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用するとパソコンやスマートフォンからいつでも自身の年金記録のほか次のような機能がいつでも利用できます。

- ・将来の年金見込額の試算
- ・電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ・受給に関する各種通知書の確認 など

利用方法

マイナポータルまたは日本年金機構のホームページからログイン



詳しくはこちら

使ってみよう公共交通

市の公共交通の今を隔月でお知らせ



企画課 ☎32-1902

自動運転バスを知ってますか

自動運転バスは、運転手がいなくても自動で走る乗合バスで、さまざまな交通課題を解決するために全国的に導入が検討されています。

この取り組みにより、バスの運転手不足の解消や交通渋滞緩和などが見込め、幅広い年代に多様な移動サービスを提供することが可能になります。

自動運転バスの仕組みは、運転手の走行データに基づき、デジタル地図や GPS などを利用して運行。そのため、リアルタイムで道路状況を把握した最適なルートでの運行が可能になり、ヒューマンエラーによる事故防止にもつながります。

まだまだ普及していない自動運転バスですが、公共交通の課題や社会的課題を解決する可能性を持っています。移動手段を増やすことで、外出する機会をつくり、地域経済の活性化も図れます。

これからの公共交通に、自動運転を生かしていくことが求められるでしょう。

12月18日から実証実験を行います

市では、国土交通省の「令和6年度地域公共交通確保維持改善事業費補助金」を活用した、自動運転社会実装推進事業を実施します。この事業は、地域のさらなる魅力化やスマートシティへの足掛かりを目的に、JR 小川駅からイオンモール宇城までの区間を運行するもので、無料で試乗が可能です。詳細は、12月号でお知らせします。

11月23日⊕

小川ふるさと祭りで車両を展示

実証実験で使用される車両が11月23日の小川ふるさと祭りで展示されます。



使用車両 エヴォ

郷の記憶をたどる

文化スポーツ課 ☎32-1954

私たちが暮らす宇城市の郷土にまつわるさまざまな文化の魅力を発信します

郷土資料館



開館時間 10時～17時
休館日 月・木曜(祝日の場合はその翌日)
住所 豊野町糸石3818 ☎45-2102

2度目の侵攻 弘安の役

— 元寇って知ってる？④ —

文永の役に続く、元による2度目の侵攻を弘安の役といいます。1276年に、フビライ・ハンは南宋(現在の浙江省)を攻め落とし、その支配下にあった江南地域(揚子江の南)の強力な軍勢力と経済力を手に入れ、再度日本を侵攻する際の軍に編成しました。

そして、1281年に朝鮮半島から元軍本隊が、中国大陆の南側から江南軍が、再び博多湾を目指して出発しました。元軍4万人と船900艘、江南軍約10万人と3,500艘という大規模な軍勢でしたが、直前で江南軍の総司令官が病死したことにより、江南軍の出発が2カ月も遅れ、先に元軍本隊だけが博多湾に到達しました。

これに対し、鎌倉幕府は九州の武士に命じて博多湾沿岸に高さ2～3m、東西約20kmに及ぶ石積み(元寇防壁)を作らせ防衛体制に入りました。地頭として海東郷を治めていた竹崎季長

もここに合流し、防衛に加わりました。

到着したものの防壁によって攻めかねた元軍は、上陸できずに博多湾沖で待機し、付近の志賀島や能古島を襲撃するにとどまりました。そこに小舟に乗った日本軍が夜襲を仕掛け、多くの負傷者を出した元軍は上陸をあきらめ、江南軍が到達していた平戸島(長崎県)を目指して退却しました。



蒙古襲来絵詞に描かれた弘安の役の様子
(皇居三の丸尚蔵館収蔵)

THE UKI NEWSLETTER

女子バレーボール フォレストリーヴズ熊本応援プロジェクト 市民をホームゲームに無料招待します

ホームゲーム開催

令和4年1月に市と連携協定を結び、旧豊野小体育館や旧豊野公民館を拠点に活動するバレーボールVリーグのフォレストリーヴズ熊本。

今シーズンは試合数が増え、全28試合中14試合を熊本で戦い、6試合がウイングまつばせで開催されます。

皆さんの熱い声援で選手と会場を盛り上げましょう。

図 市長政策課 ☎32-1803



2024-25 V.LEAGUE WOMEN FOREST LEAVES KUMAMOTO HOME GAME

今シーズンは全部で28試合のうち熊本(HOME)では14試合戦います
会場でたくさんの声援をお願いします

チケット購入にご協力をお願いいたします
皆さまのご来場をお待ちしております

ホームゲーム	対戦相手	試合日時
10/26・27	vs 広島オイラーズ	2024/10/26(土) 19:00開場
11/23・24	vs 京都アビス	2024/11/23(土) 19:00開場
1/11・12	vs リガレレ台	2025/1/11(土) 19:00開場
2/1・2	vs ヴィアティン三浦	2025/2/1(土) 19:00開場
2/22・23	vs アルテミス北海道	2025/2/22(土) 19:00開場
3/8・9	vs カノアラウレアス福岡	2025/3/8(土) 19:00開場
3/15・16	vs プレス浜松	2025/3/15(土) 19:00開場

ホームゲーム一般自由席チケット、チームにて販売受付中
チケット価格：1階席 大人3,000円 高校生以下2,000円
2階席 大人2,000円 高校生以下1,000円

チケット購入情報: info@forestleaves-kumamoto.jp

今後のウイングまつばせ 開催のスケジュール

対 アルテミス北海道 戦
日時 令和7年2月22日(土) (開場11時、試合開始13時)
2月23日(日) (開場10時、試合開始12時)

対 プレス浜松 戦
日時 令和7年3月15日(土) (開場11時、試合開始13時)
3月16日(日) (開場11時、試合開始13時)

※いずれも有料になります



応募
フォーム



**市民無料招待マッチ
対 倉敷アブレイズ 戦**

日時 11月23日(土)、24日(日)
開場11時、試合開始13時
ウイングまつばせ
市在住の人

※先着順合計400人(各日大人100人、子ども100人)

申込方法 応募フォームから
申込期限 令和6年11月18日(日)

宇城市の皆さん、いつも私たちの活動を温かく見守ってくださいありがとうございます。10月に今期のリーグが始まりました。

今年は試合数が増え、熊本でのホーム戦も14試合。そのうちの6試合がウイングまつばせで開催されます。

活動拠点である宇城市で試合ができることに、チーム全員、嬉しい気持ちと感謝の気持ちでいっぱいです。

宇城市の皆さんに試合を観に来ていただいて、次も観に行きたい、応援したいと思っていただけるようなプレーをしたいと思っています。



ゆきみ 萩原 透海 主将

宇城市でのホームゲームを前にフォレストリーヴズ熊本の萩原主将と中島監督から意気込みを聞きました。

市の皆さんには多大なるご支援、ご協力をいただき心より感謝申し上げます。

今年からVリーグが大きな改革を行う初年度となり、試合数が増えるだけでなく、クラブに課せられる課題が山積しており、例年以上に選手、スタッフが丸となる必要があります。

そんな中、市にはこれまで以上にクラブへの惜しみない協力をしていただき大変感謝しております。

そして、地域の皆さんへの感謝を込めてプレーし、結果を出して恩返しができる今シーズンにしたいと思っています。

宇城市での試合が11月、2月、3月と行われますので、皆さんぜひ会場での応援をよろしく願っています。

まちを活気づかせる活動

フォレストリーヴズ熊本はバレーボールを通して宇城市への地域貢献活動に取り組んでいます。



フォレストリーヴズ熊本
ホームページ

1 昨シーズンの宇城市ホームゲーム 2・3 秋の全国交通安全運動1日署長 4 高校生合同練習 in 松橋 5 松橋中に出張授業 6 市長表敬訪問 7 小学生へのバレーボール教室 in 豊野

クラブハウスは
旧豊野公民館

1人で悩まず
まずは相談

電話

相談
窓口

熊本県こころの悩み電話相談

☎0570-030-556

平日18:00～翌日9:00、土日祝24時間
※通話料が発生します。

社会福祉法人 熊本いのちの電話

☎096-353-4343

24時間(年中無休)

フリーダイヤル

☎0120-783-556

毎日16:00～21:00

毎月10日8:00～翌8:00

ナビダイヤル

☎0570-783-556

毎日10:00～22:00

(公社)熊本県精神保健福祉協会 熊本こころの電話

☎096-285-6688

11:00～18:30(年中無休)

県精神保健福祉センター こころの健康相談電話

☎096-386-1166

月～金 9:00～16:00(祝日・年末を除く)

LINE

こころの悩み相談@熊本県

毎週月・水・金
18:00～22:00(最終受付21:30)

LINEはこちら



生きづらびっと

8:00～22:30(22時まで受け付け)



LINEは
こちら



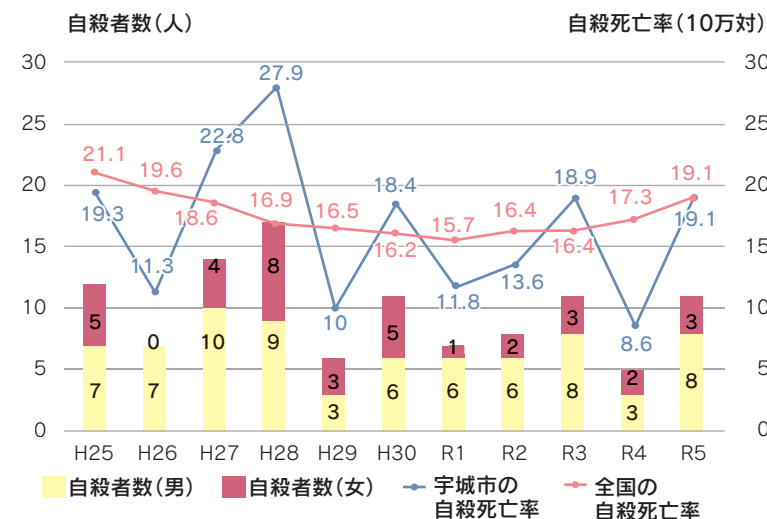
Webは
こちら

いのちつなぐ

— 私たちにできること —

図 社会福祉課 ☎32-1387

宇城市の自殺者数と自殺死亡率の推移



出典：自殺統計(警察庁)

令和5年の日本全国の自殺者数は21837人にのぼり、最も多かった平成15年よりも約37%減少していますが、いまだに年間2万人を超える人が自殺で亡くなっているのが現状です。熊本県内では279人、市でも毎年十数人の尊い命が自ら絶たれている状況にあります。一人でも多くの命を守るためには自殺予防対策を地域で広めていく必要があります。

なります。
また、もう一つ全国と同じ傾向にあり、気になるのが10代から30代までの死因の第1位が自殺となっていることです。現代社会の職場のストレス、学校問題、家庭問題などが要因となっています。
また、皆さんは、自殺者は一人暮らしに多いというイメージの人もあるかもしれませんが、実は同居人ありの自殺者数は、同居人なしの場合に比べて2倍以上も多い数値となっています。同じ家に住んでいても孤独を感じている人が多いです。
自殺の多くは一つの原因から生

じるものではなく、さまざまな要因が連鎖することで起きると考えられます。その中でも「孤立」が共通した要素の一つとなっていて、社会とつながることが一つの鍵になります。特に家族の力は大きく、「居場所がある」「ここなら話を聞いてもらえる」という安心できる場所、味方と思える人がいることはとても大事なことです。家族や友人、安心できる場所など地域とのつながりが大事になります。
私たちにできること
ゲートキーパーの役割は専門知識や資格は必要なく、誰でも担う

ことができます。ゲートキーパーに期待される4つの役割「変化に気付く」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」を意識し、身近な人が落ち込んでいたら、まずは優しく声を掛けてみてください。その行動がゲートキーパーの第一歩となります。
全ての自殺を防ぐことはできませんが、この記事を読んでいる皆さんが悩んでいる人に気付く、声を掛けることで、自殺を減らすことができます。私たち一人一人が自殺予防の担い手、ゲートキーパーになりましょう。

自殺の現状

令和5年の全国の自殺者数は前年より、44人減少しましたが、男女別でみると、男性は2年連続の増加、女性は4年ぶりの減少となり、男性の自殺者が女性の約2.1倍となりました。熊本県の自殺者の傾向も全国と同じく40代から60代の男性の割合が高く、全体の約4割を占めています。
原因・動機は健康問題が全体の約4分の1を占め、次いで経済・生活問題、家庭問題、勤務問題と



あおば病院
精神科・心療内科医療支援部 副部長
認知症治療棟棟長
谷川 由利 さん

ゲートキーパー養成講座の講師を務める、医療法人社団明心会あおば病院の谷川さんに聞きました。

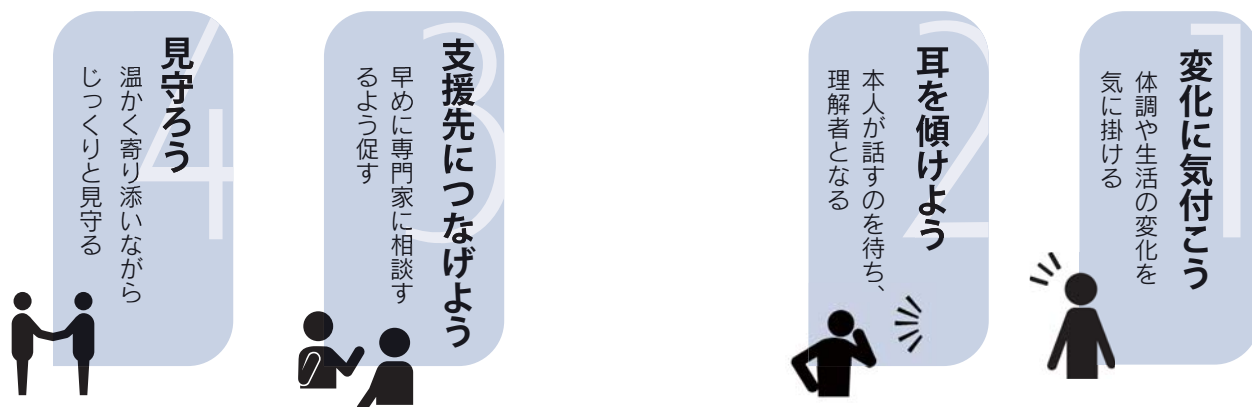
ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る「命の門番」となる人のこと。

できることを意識して行動することで、専門家ではない私たちでも自殺予防に取り組むことができます。

POINT

ゲートキーパーとしての役割



講座・講習・説明会

認知症フォーラム in うき2024

参加費
無料

日時 11月16日④ 13時30分～16時

場所 ウイングまつばせ

内容 講演、展示、体験コーナーなど

基調講演 わたくし認知症ですが、何か？
～視点が変われば地域が変わる～

講師 ピアサポーター代表 戸上 守さん
有限会社なでしこ代表取締役 吉川 浩之さん

図 実行委員事務局(宇城市地域包括支援センター内) ☎25-2015

龍驤館 耐震補強工事

参加費
無料 申し込み
不要

現地説明会

文化財保護のための工事です。

日時 11月17日⑤ ①10時～ ②13時～

場所 三角西港内 龍驤館(国登録有形文化財)

図 文化スポーツ課 ☎32-1954

豊野町コミュニティーセンター講座

参加費
無料

ミニ門松・しめ縄づくり教室

日時 12月21日④ 9時～12時

場所 豊野町コミュニティーセンター

対象 市在住の人

募集期間 11月11日⑤～20日⑥

申込方法 申し込みフォーム、
電話(平日8時30分～17時15分)

定員 先着各15人

※始めに人権学習を行います。

図 豊野町コミュニティーセンター

☎45-2955

みんなで考えよう！県立高校の未来 地域意見交換会 in 宇城市

申し込みは
こちら▶



日時 12月10日⑥ 18時～20時

場所 松橋東防災拠点セン
ター

対象 どなたでも(小学生以
下は保護者同伴)

※事前申込制です。

申込期限 12月7日④

内容 「10年後、この地域に
あってほしい高校の
姿」について、ワーク
ショップ形式で意見交
換をします。

図 県高校教育課

☎096-333-2684

お出かけ知事室
ともに未来を語る会 in 宇城市

知事が宇城市で参加者の意見を
聴き、県の政策につなげます。

日時 11月14日④ 18時～20時

会場 ウイングまつばせ

※傍聴の申し込み不要。居住地は
問いません。小学生以下の参加
は保護者同伴。

図 県広報課 ☎096-333-2026

県 HP

申し込みは
こちら▶

QR code

税

市税 令和8年度から

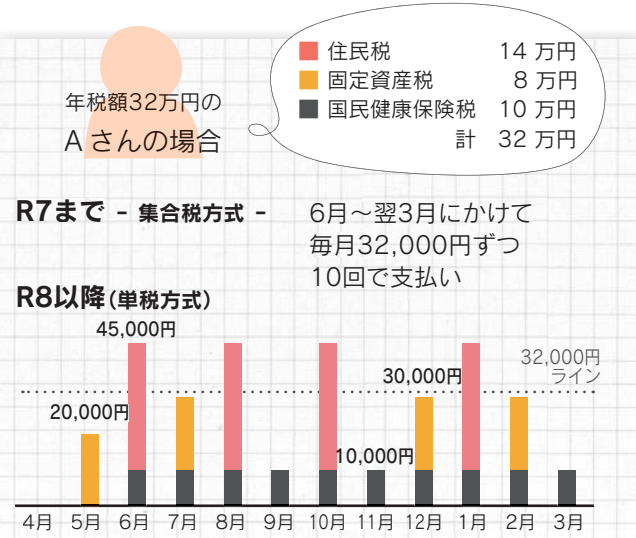
毎月の支払額が変わります

図 税務課(住民税)☎32-1402(固定資産税)☎32-1487
医療保険課(国民健康保険税)☎32-1417

国が課税のために使用するシステムの標準
化を義務付けたことから、市では、令和8年
度から新システムへ移行します。

市税の納付方法は、これまでの、住民税・
固定資産税・国民健康保険税をまとめて年10
回で納付する集合税方式から、法令で定めら
れている単税方式に。税目ごとに納付月や納
付回数が異なるため、それぞれの納付書や納
税通知書が届くようになります。

- ☆ 住民税と固定資産税は、
納付月が変わり、
納付回数がそれぞれ年4回に
- ☆ 国民健康保険税は、納付回数・
納付月共に変更はありません



市税の納期限

納付は便利な口座振替の利用を

第6期集合税 12月2日⑤ 図 債権管理課 ☎32-1497

平成16年4月2日～平成17年4
月1日に生まれた人には12月頃案
内状を発送予定です。宇城市に住
る方、一部費用負担が必要です。

農業者所得がある人 農業者所得がある人 農業者所得がある人

申請期間 11月11日⑤～12月6日⑤

※事業の採択を保証するものではありません。採択された場合でも、一部費用負担が必要です。

図 農政課 ☎(32)1641

二十歳の記念式典

保育所などの 令和7年4月入園の受け付けが始まります

受付期間 12月2日⑤～12月24日⑥

申請書の配布開始日 11月1日⑤

認可保育所、認定こども園(保育園部分)
市へ申込書などの提出が必要です。
市が公平に配点し、入所選考を行います。
※保護者が「求職中」の場合は、第2回の
入所判定からの選考。

認定こども園(幼稚園部分)
希望する幼稚園に、直接申請書を提出し
てください。

認可外保育園
認可保育園と保育内容はあまり変わりま
せんが、各施設が独自に運営しています。
申し込み方法など詳しいことは、各施設へ
直接お問い合わせください。

施設一覧、
提出書類など
詳しくはこちら▶



申込用紙配布・問い合わせ・提出先
本庁 子ども未来課 ☎32-1404
各支所 総合窓口課

三角支所 ☎53-1111
不知火支所 ☎33-1111
小川支所 ☎43-1111
豊野支所 ☎45-2111



制度改正(拡充)内容

	改正前 9月分(10月支給まで)	改正後 10月分(12月支給から)
対象	15歳の年度末 (中学校卒業程度)まで	18歳の年度末 (高校卒業程度)まで
所得制限	- 所得制限以上で特例給付(月額5,000円) - 所得上限以上で支給無し	所得制限無し
手当月額	3歳未満 15,000円 3歳～小学生(第3子以降) 10,000円 中学生 10,000円 高校生相当 支給無し	3歳未満 15,000円 3歳～小学生 10,000円 中学生 10,000円 高校生相当 10,000円
第3子以降加算 カウント方法	18歳の年度末 (高校卒業程度)まで	22歳の年度末(4年制大学卒業 程度)まで※進学・就職を問わ ず、子どもを養育していればカ ウント対象になります。
支払月	4カ月ごとに支給(2, 6, 10月)	2カ月ごとに支給(偶数月)

児童手当制度の改正

補助・手当

あなたの
くらしに
ビタッと

月刊 宇城通信

募集

令和7年度 柵を設置する地区を募集

鳥獣被害防止総合対策事業交付金
条件 次の全てに該当する地区

- 販売用農作物がイノシシ・シカ
などの被害に遭っている
- 共同で柵の設置・維持管理を行
う農業者の戸数が3戸以上
- 隣接した複数のほ場を一体的に
囲む(連続しない柵でも可)
- 柵の設置で費用対効果が見込まれる
- 農業所得がある人 農業者所得がある人

申請期間 11月11日⑤～12月6日⑤
※事業の採択を保証するものではありません。採択された場合でも、一部費用負担が必要です。

図 農政課 ☎(32)1641

人権をより身近なものと考え、きつかけをつくるとともに、人権に対する正しい理解と認識を深めるため、熊本県人権フェスティバルをはじめ、パネル展・シンポジウム・講演会・研修

11月10日・12月10日は

熊本県人権月間

みつめる、みとめる

—みんな違う個性、みんな願う幸せ—

会など、県や市町村による人権に関するさまざまなイベントが県内各地で行われます。

熊本県人権同和政策課

096(333)2299

野外焼却(野焼き)は法律で禁止されています

ごみの野外焼却は、一部の例外を除き法律で禁止されています。例外として認められていても、煙や悪臭などで苦情があった場合は、指導の対象となります。

庭木の剪定くずや刈草などは、適切な方法で処分しましょう。

指定のごみ袋に入れ、可燃ごみとして処分する。

宇城クリーンセンターに直接持ち込むなど。

※長さ80cm、直径10cm以内に切る。

有害物質の発生
火災の危険性
周辺への迷惑

096(32)1598

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

096-327-9541

結婚相談所 ムスベル

マル適マークCMS取得(第2113001-1号)

福祉法律相談

096(32)1055

20 14時～16時30分 市小川総合文化センター

行政相談

096(32)1100

12 10時～12時 松合出張所

15 13時～16時 本庁 第3会議室 南側

行政・人権相談

行政 行政相談と同じ

人権 人権啓発課 096(32)1708

12 13時～16時 不知火防災拠点センター

高齢者相談 在宅医療・介護相談

096(25)2015

平日 8時30分～17時15分 市老人福祉センター

※電話相談は24時間対応

女性相談

子ども未来課 096(32)1404

平日 9時～16時(金曜は15時まで) 子ども未来課

こころの健康相談

096(32)1207

12 14時～16時 県宇城保健所

行政書士相談

096(32)1798

申し込みフォーム▶

14 13時～16時 本庁新館第5会議室

マイナンバーカードの有効期限切れに注意

096(32)1446

電子証明書やマイナンバーカードの有効期限が切れていると、マイナンバーカードは保険証として使えません。

※電子証明書の有効期限は、年齢に関わらず申請から5回目の誕生日まで。

電子証明書の更新

場所 本庁、各支所

※暗証番号が必要です。

証明書の有効期限(書いてない場合もあります)

カードの有効期限

ココをチェック!

介護保険で、畳替え(住宅改修)が最大9割(上限最大18万円が)補助されます!!

要支援・要介護者の方 安心・安全な畳替え 衝撃緩和畳

(有)園村タタミ工業

イオンモール東側

TEL.0964-43-0293

歯と口の健康診査

11月8日は「いい歯の日」

歯や口の機能は健康な生活を送るうえで欠かせないものです。歯と口の健診を受けて、いくつになっても自分の歯でしっかり食べ、周囲の人との会話を楽しくしながら、いきいきと楽しく過ごしていきましょう。

対象 後期高齢者医療被保険者

場所 指定の市内歯科医療機関

申込方法 電話、LINEなど

※申込者へは受診券を送付します。

受診期限 2月28日(金)

自己負担額 400円

長期入院に該当すると食事代の減額があります

過去12ヶ月で入院日数が90日を超える場合は、申請により食事代が一食230円から180円に減額されます。また、食事代を多く払い過ぎたときは、申請により差額を受給できる場合があります。

096(32)1417

成人男性風しん抗体検査・予防接種

幼少期に公的な予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種の無

対象 住民税非課税世帯(区分Ⅱ)の被保険者

申請に必要なもの

本人確認ができるもの(保険証など)

限度額適用・標準負担額減額認定証(お持ちの人のみ)

入院時の領収書・通帳

096(32)1417

料クーポンを4月に送付しています。

※利用は1回限り。

※抗体検査の結果が出るまでに時間を要しますので、令和7年2月28日(金)までに受けてください。

対象者 昭和37年4月2日生まれ～昭和54年4月1日生まれの男性

実施場所 市内・全国の実施医療機関(医療機関への事前予約が必要です)

※クーポン券が手元にない場合は再発行できます。

制度や実施医療機関は市HP▶

096(32)7100

胸部レントゲン
巡回検診

096(32)7100

対象 検診日時点で市に住民票があり、昭和60年3月31日以前に生まれた人

※今年度検診を受診した人は除く。

※65歳以上の方は、感染症法により年1回の受診が義務付けられています。

料金 無料(喀痰検査は600円)

※申し込み不要。どの会場でも受診可。

※個別通知が届いていない人も受診できます。

日程	時間	会場
13日	9:00～ 9:30	下安見公民館
	10:00～10:20	下上郷公民館
	10:40～11:00	中間公民館
	11:20～11:40	下郷上公民館
	13:10～14:10	豊野防災拠点センター
14日	9:00～ 9:30	大岳地区市民館
	9:50～10:20	郡浦地区市民館
	10:40～11:10	市農村環境改善センター(戸馳)
	11:30～12:00	三角防災拠点センター
	13:20～14:20	
15日	9:00～ 9:50	ナフコ宇城店(駐車場)
	10:10～10:50	河江地区コミュニティセンター
	11:10～12:00	小川防災拠点センター
	13:10～14:00	
18日	9:00～ 9:50	海東駅前コミュニティセンター
	10:10～10:30	小川タクシー車庫(東小川 榎屋林)
	10:50～11:50	復興会館小川刈萱館
	13:10～14:00	市保健福祉センター
19日	9:00～ 9:30	小野野田小学校体育館前
	9:50～11:30	小川防災拠点センター
	13:00～13:30	
20日	9:00～11:30	市保健福祉センター
	13:00～14:00	
21日	9:00～ 9:40	古保山公民館
	10:10～10:50	浦川内公民館
	11:10～11:40	竹崎公民館
	13:30～14:30	両仲間公民館
22日	9:00～10:30	不知火防災拠点センター
	10:50～11:30	旧松合医院(駐車場)
	13:00～13:30	老人ホーム松寿園(駐車場)
25日	9:00～ 9:30	長崎公民館
	9:50～10:40	不知火防災拠点センター
	11:00～12:00	市保健福祉センター
	13:10～14:00	
26日	9:00～ 9:30	南豊崎公民館
	10:30～12:00	不知火防災拠点センター
	13:00～14:00	
27日	9:00～11:00	市保健福祉センター

学校給食を学ぼう
施設見学および試食

対象者

- ・市内の小中学校の児童生徒・就学前の幼児とその保護者
- ・市立学校に関係する団体など



申請方法・期間など詳しくは市HP▶

図 学校給食センター (32)0493

第2回 緊急地震速報訓練



緊急地震速報を速やかに伝達する「Jアラート」の訓練を実施します。

日時 11月5日(火) 10時

訓練内容 防災行政無線で次のように放送します。

「こちらは、防災宇城市です。

ただいまから訓練放送を行います。」

「緊急地震速報。大地震です。これは訓練です。」

図 防災消防課 (32)1766

荒木直美さんと恋愛成就スポットを巡る
婚活バスツアー

日時 12月15日(日)

9時〜16時

集合場所 宇城広域連合事務局

定員 男女各20人程度

※申込多数の場合は抽選

参加資格 20代〜40代の独身男女 ※会員登録必須(無料)

申込方法

申し込みフォーム

申込締切

11月28日(金) 12時

図 宇城広域連合結婚活動支援センター (32)4144



婚活界の神アドバイザー荒木直美さん

参加費 4000円

日曜・祝日当番医・薬局

当番医

日	病院名	地区	電話
3(日)	土屋医院	小川	43-0333
	清水整形外科医院	松橋	32-2207
	済生会みすみ病院	三角	53-1611
4(日)	安武眼科医院	松橋	32-0733
10(日)	くどう日日医院	松橋	32-0010
	しまだこどもクリニック	松橋	34-3933
	三角クリニック	三角	52-3003
17(日)	みずたみ医院	松橋	32-3372
	まつばせレディースクリニック	松橋	34-0303
	小篠内科医院	不知火	33-1206
23(土)	中村医院	松橋	32-0722
	きむら医院	不知火	32-0437
24(日)	江藤外科胃腸科医院	小川	43-4433
	本田医院	松橋	32-0555
	勝目眼科医院	三角	52-3688

診療外の科目は受けられない場合があります。
また当番は変更になることがありますので、必ず問い合わせてください。

当番薬局

日	薬局名	地区	電話
3(日)	ミノリ調剤薬局	小川	27-5448
10(日)	きらら調剤薬局	松橋	27-5511
	ヒカリ調剤薬局	三角	53-2526
23(土)	オレンジ薬局	不知火	33-6717
24(日)	みやび薬局	松橋	32-4350
	とよかわ薬局	松橋	33-6530



医療情報 ネット



当番薬局 市

みんなの掲示板

熊本市医師会看護専門学校
准看護科学生募集

一般・社会人入試

日時 11月24日(日) 9時30分

願書受付 11月6日(水)〜18日(日)

募集人員 80人

試験会場 熊本市医師会看護専門学校(熊本市中央区)

※詳しくはお問い合わせください。

図 熊本市医師会看護専門学校

(32)096(360)3638

(32)090(2718)9483

第1回小川健康づくり
ジョギング大会

日時 12月15日(日) 8時受付

場所 稲川グラウンド(小川町東小川)

距離 小学2年生以下1歳、小学6年生以下1・5歳、中学生女子2歳、中学生男子3歳、一般男女5歳 ※高校生以上は一般参加費 小学生100円、中学生300円、高校生以上500円

申込期限 12月4日(水)

申込方法 電話

図 宮崎

誰でも参加OK

肥後銀行移動店舗車
「ハモニカー」が巡回

運行日	運行先
毎週(火)	肥後銀行旧松合代理店跡地 ※12日運休
毎週(水)	戸馳地区生涯学習センター(旧戸馳小) ※13日運休

営業時間 10時〜14時
※天候などの影響で運行日時を変更・休止する場合があります。

図 肥後銀行 営業統括部 (32)096(326)8607

障がいのある人対象
職業訓練生募集

内容 ワード、エクセル、パワーポイント。

事務職に必要な知識・技術の習得

対象 障がい(身体、知的、精神、発達、難病、高次脳機能障害)

訓練期間 令和7年1月8日(水)〜3月26日(水)

定員 8人

場所 (株)総合プラントキャリア支援センター(熊本市中央区)

募集期限 11月29日(金)

図 県高等技術専門学校



世界エイズデー
無料・匿名でHIV検査

日時 11月28日(水) 9時30分〜11時

場所 県宇城保健所(松橋町久具)

検査方法 採血(10分程度)

検査項目 HIV(エイズ)、梅毒、肝炎

申込方法 電話または来所

図 県宇城保健所 (32)1207

匿名検査 費用無料

県内のバスなどを
利用の皆さまへ



11月16日(土)から、全国交通系ICカードが利用不可となります。くまモンのICカードは引き続き利用可能です。

来春よりクレジットカードなど

によるタッチ決済を導入予定です。

「公共交通利用促進キャンペーン」

でタッチ決済を体験してみませんか。

日程 11月30日(土)

場所 花畑広場(熊本市中央区)

内容 タッチ決済の体験ブースなど

図 共同経営推進室

(32)096(312)0588

在宅医療住民
フォーラム 2024

相談無料

日時 12月7日(土) 12時50分〜15時

会場 宇土市民会館 大ホール

内容 当事者や家族による人生会議の講演など

※ロビーでエンディングノートなど配布
図 宇城総合病院 (32)32-3218

2024
がんフォーラム in うき

熊本南病院 HP



日時 11月16日(土) 14時

会場 小川総合文化センター ラポート

特別講演 人生会議「これからのあなたの人生」〜最期はどこで、誰と、どのように迎えたいですか?〜

講師 林 茂さん(医療法人相生会にしくまもと病院名誉院長)

図 熊本南病院 (32)32-0826

うき真心の会 ハンパも食堂

日時 11月24日(日) 11時〜13時

場所 豊野防災拠点センター

メニュー カレー、豆腐ハンバーグ、豆腐白玉スィーツ

費用 18歳未満無料。大人は100円程度の寄付をお願いします。

図 うき真心の会

(32)070(8413)2060

熊本南病院
出張1日健康相談



無料相談

日時 11月13日(水) 14時〜16時

場所 イオンモール宇城

内容 血圧・血糖値・骨密度測定、

血管年齢・ベジチェック、医師・

薬剤師・管理栄養士などへの医療相談

図 熊本南病院 (32)0826

12月1日 日 ※雨天決行

10:00 第3回 小川蚤の市

16:00 場所 小川町商店街

内容 県内外の古物店、ハンドメイド
雑貨店、キッチンカー、市民に
よるフリーマーケットが集結。

駐車場 小川阿蘇神社裏広場
(小川町小川11) など

☎ 一般社団法人 kite

☎090-5864-7699



OGAWANOMINOCHI
▲小川蚤の市
Instagram



12月8日 日

開場 13:00 Uウインドオーケストラ
はあとふるこんさあと

開演 13:30 場所 ラポート 文化ホール
内容 クラシックからポップスま
で、さまざまなジャンルの曲目
を演奏。

☎ 園田 ☎090-3195-0036

11月24日 日

開演 13:00 夢の世界へ宝塚歌劇団 DVD 鑑賞会
星組『南太平洋』『パッショネイト宝塚』

場所 三角防災拠点センター

対象 市在住または勤務の人

※小学生以下は保護者同伴

定員 先着50人

申込方法 窓口・電話

☎ 生涯学習課 ☎32-1934



開会 9:00

うちだ白岩山 第10回 山開き ※小雨決行

出発 9:10

場所 内田公民館(松橋町内田824)
猪肉の串焼き・ヤマメの塩焼き販売。
ルールやマナーを守って楽しく歩きま
しょう。

☎ 内田いのべ会 実行委員長 七田

☎090-7164-2394

下山後に
猪汁を
無料配布



街なか図書館

☎ 平山 ☎090-5486-6836
開館日時 土~火曜 10時~17時

☎ 濱まち 松橋町松橋1157 ☎ 出町 松橋町松橋521-8

11月2日 土 ~ 11月12日 火

大久保雄二個展

油彩で独自の画風を持つ宇土市
の大久保雄二さん。風景画や静物
画、約25点を両館に分けて展示。



11月16日 土 ~ 11月26日 火

父娘展 part II

熊本市の宮崎英二さん(父)は竹
細工、宇土市の栗田民枝さん(娘)
は編み物を、両館に分けて展示。



さいじょうな 西 條 奈加さんの『ボタン島漂流記』他5冊を購入し、
貸し出しています。
『街なか図書館だより』は、本庁1階ロビー、各支所、
各防災拠点センターに設置しています。



11月17日 日

10:00 第7回 うき にほんごカフェ

12:00 場所 不知火防災拠点センター

市内外に住んでいる外国の人
たちとの交流の場です。一緒に
郷土料理を作りながら、お話
しましょう。

☎ ほんだ ☎090-7530-6549



参加費
300円



11月19日 火 ~ 12月1日 日

9:00 インダストリアル研修館 作品展

17:00



場所 インダストリアル研修館
1階ロビー

講座生による絵画・陶芸・竹工芸・
ステンドグラスなどの作品を展示。

☎ インダストリアル研修館

☎32-5739



UKI で楽しむ・UKI を楽しむ

おてかけガイド



参加費の明記がないものは無料です

11月9日 土

10:00 うき消防ふれあいフェア

13:00 場所 イオンモール宇城

内容 展示、体験、キーホル
ダー作り、スタンプラリー など

☎ 宇城広域連合消防本部 ☎22-6222



消防本部 HP
詳細はこちら

11月17日 日

開場 13:30 第9回
宇城混声合唱団演奏会

開演 14:00 場所 ラポート

ゲスト 男声合唱団おがわ G・G エ
コーズ、小川中学校吹奏楽部

☎ 高岡 ☎090-3329-0592



子育て応援イベントカレンダー

2024 11 NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5 か	6 か	7 か	8 か	9
10	11 か 豊川	12 か 豊福	13	14	15 小 豊	16 豊福
17	18 小 豊	19 か 豊	20 小 豊	21 小	22 か	23
24	25 豊川 か	26 か 豊福	27 豊川	28 豊野	29	30

- ☎ 三角子育て支援センター(みすみ保育園 ☎52-2108)
- か 宇城子育て支援センター「かもめ」(かもめ保育園 ☎33-6775)
- か 子育てひろば(こどもセンター ☎27-5353)
- 豊川 松橋子育て支援センター豊川(豊川保育園 ☎32-4343)
- 豊福 豊福保育園子育て総合支援センター(豊福保育園 ☎33-4500)
- 小 小川子育て支援センター(白百合保育園 ☎27-5602)
- 豊野 豊野保育園子育て支援センター(豊野保育園 ☎45-2161)

子育て支援イベントの詳細は市
ホームページでご確認ください。

子育て支援イベント▶



詳しくは
こちら
市 HP▶

内容 ステージイベ
ント、お楽しみ抽
選会、クイズ王
決定戦、大なわ
とび選手権、総
踊り、花火など

※大なわとび選手権・クイ
ズ王決定戦・市民総踊り、
まだまだ参加者募集中!

※花火打ち上げ開始 18時

小川町ふるさと祭り

11月23日 土 12時~

※荒天時は、24日 日 12時~に順延

場所 イオンモール宇城駐車場

〈司会〉

高橋 よしえ さん 岩清水 愛 さん

☎ 実行委員会事務局(小川支所経済建設課内)

☎43-1111



令和6年宇城市民文化祭
「書道・短歌・写真展」

11/6(水)－10(日) 美術館の開館時間に準ずる 美術館関連
宇城市文化協会会員の展覧会。「写真」が3団体で約50点、「書道」が6団体で約90点、「短歌」が約30点が並びます。

場 展示室 料 無料

三角西港 PORTRAIT 2018冬～2024夏

11/12(火)－17(日) 美術館の開館時間に準ずる 美術館関連
2018 冬から2024 夏にかけて三角西港を舞台に、訪れた人たちの「スナップ」「ポートレート」作品を展示します。銀塩フィルムを用いてオールドカメラで撮影した美しい作品の数々をお楽しみください(平田顕 個展)。

場 展示室2 料 無料

令和6年度 宇城小中学校
絵画展・科学研究物展

11/26(火)－12/1(日) 美術館関連
美術館の開館時間に準ずる
宇城地域の小・中学生の絵画作品と科学研究物を展示します。

場 展示室 料 無料

はじめてのデッサン会

11/8(金) 15:00－17:00
11/14(木) 18:00－20:00



場 アトリエ(大) 料 無料 定 各10人
申 11/1(金)～

ベビーリトミック

11/12(火)
10:00－10:30



場 こども絵本のいえ 料 500円 定 6組
申 11/1(金)～ 講 noaly音楽教室 講師:林田由紀乃

マグフォーマーで「きょうりゅう」
をつくってみよう!

11/18(月) 11:00－11:30



場 こども絵本のいえ 料 無料 定 2組
申 11/1(金)～

絵本セラピー

11/19(火)
18:30－20:00



場 カフェエリア 定 5人 申 11/1(金)～ 講 絵本セラピスト
協会認定 絵本セラピスト® 青木成子(通称:こまこ)

第4回 北村繁好個展

11/12(火)－17(日) 美術館の開館時間に準ずる 美術館関連
「近代日本美術協会」会員で意欲的に油絵の出品を重ねながら活動。たくさんのお年寄りや子どもたちに観ていただきたいとの思いを込めた自身4回目の個展。

場 展示室1 料 無料

第20回 UKI美展

11/19(火)－24(日) 美術館関連
美術館の開館時間に準ずる

宇城地域および近隣の画家による美術展。
油彩・水彩・日本画・水墨画・版画などの作品60点あまりを展示予定です。



場 展示室 料 無料

掲載作品:「青い空にて」山田 紘一

特別展・蒙古襲来絵詞のリアル
ー海底に残された元寇ー

12/15(日)－1/26(日) 美術館の開館時間に準ずる 美術館関連
「元寇」から今年で750年。海東郷を領地とした肥後の武士・竹崎季長が作った国宝「蒙古襲来絵詞」(複製品)や鷹島海底遺跡(長崎県松浦市)の出土品を展示します。

場 展示室 料 無料

ふわふわワクワク
しゃぼん玉であそぼう

11/9(土) 14:00－15:30



場 芝生広場 料 無料
申 11/1(金)～

ベビーマッサージでわが子の
からだを知ってみよう

11/14(木) 10:00－11:00



場 こども絵本のいえ 料 1,000円 定 5組
申 11/1(金)～ 講 ベビーマッサージ認定講師 松本先生

リフレッシュヨガ

11/19(火)
10:30－11:30



場 こども絵本のいえ 料 1,000円 定 4組
申 11/1(金)～ 講 ヨガインストラクター Mai先生

夜の図書館でヨガ教室

11/21(木)
19:00－20:00



場 カフェエリア 料 1,000円 定 10人 申 11/1(金)～
講 Body create room Laugh 裕美先生

不知火美術館・図書館

SHIRANUHI ART MUSEUM & LIBRARY



PICK UP

図書館まつり

11/23(土・祝)、11/24(日)

今年のテーマは「ことばとリズム」。

本に触れて、言葉に触れて、声に出す。
口をぱくぱく。言葉がぼつりぼつり。楽しくなってぺらぺら。
言葉はまるでリズムのよう。

美術館と図書館(本館・各分館)でたくさんのイベントを開催します。きっと新しい出会いや発見がある2日間。ぜひお楽しみください。

23日・24日 両日開催イベント

ウキウキ、コードモラップ

くいしんぼうヒップホッパー、絵本作家としての顔も持つアーティスト“DJみそしるとMCごはん”を今年のゲストとしてお迎えします!みんなも一緒にリズムに乗って、ことばを口に出して楽しもう!

〈プロフィール〉DJみそしるとMCごはん
NHK Eテレにて放送した“音楽×料理”番組『ごちそんぐDJ』にてお茶の間デビュー。「おいしいものは人類の奇跡だ!」をモットーに、料理と音楽の新たな楽しみ方を提案する。

場 芝生広場 料 無料 ※両日13:00～(予定)

イベント一覧

- 本のリサイクル市
- スペシャルおはなし会
- しらぬひブックマーケット
- 布絵本の展示
- キッズクラフト
- スタンプラリー など

※ 各イベントの詳細は順次当館ホームページにてお知らせします。



今月のおすすめ本



『えほん思考』

菊池良／著・文
晶文社 2024年8月

名作絵本を通して学ぶ思考術・発想力。
事例やまとめでわかりやすく解説。ワークショップ形式での設問もあり、考えてみることで頭のエクササイズにも。
絵本が持つ力を感じられます。

今月の移動図書館スケジュール

※ 停車時間は各20分程度

火	5日 19日	10:00	松橋保育園	木	7日 21日	10:00	まがの保育園
		14:30	古水団地		14日 28日	15:30	大空保育園
		15:30	青海保育園				
水	12日 26日	10:00	豊川保育園	金	1日 15日	10:00	河江保育園
	6日 20日	10:00	南豊崎復興住宅		8日 22日	14:30	JA海東出張所
		14:30	愛話園			14:20	豊福公民館
	13日 27日	10:00	ひまわり保育園			14:50	両仲間団地
		14:00	老人ホームきらら			16:20	豊野保育園
		15:25	街なか図書館(濱まち)	月・土・日・祝は運休			

不知火美術館・図書館

電話番号 [図書館] 32-6211
[美術館] 32-6222

開館時間 [図書館] 9:00－21:00
(年中無休)

[美術館] 9:00－18:00
※土曜のみ21:00まで
(年中無休)

市立図書館 分館

[三角分館] 53-1849
[小川分館] 43-5111
[豊野分館] 45-3205

開館時間 10:00－18:00
(月曜休館／祝日の場合はその翌日)

あーちゃんーちゃんママ さん 松橋町 パワフル母ちゃん さん 松橋町 小っちゃいかいじゅう さん 松橋町

#投稿



100日おめでとう♡



可愛い孫たち
仲良し兄弟♡



空も飛べるはず

あおまま さん 三角町



Happy Halloween !

ぼちた さん 松橋町



焼きとうもろこし
美味しいな♪

フラワー さん 松橋町



夏の終わりにみんなで
ひまわりを見に行きました

皆さんからの
投稿をお待ち
しております。

お便り・投稿
フォーム



移住6年目。生まれ育った
場所に恩返ししたい、子育て
は親の近くでお互いに助け合
いながらしたいと戻ってきました。
宇城市は必要な施設が
コンパクトにまとまっていて
住みやすい場所だと思っています。
(ひーちゃんパパさん 40代男性
松橋町)

◎まさに「ちょうどいい」まちです
ね。地元に戻ってきてもらえるよ
うな魅力あるま
ちをこれからも
目指します。

11月号の
アンケート



ウキカラ
読者の声

受付期間
10/1~14
回答者数
25人

15年前に宇城市に引っ越し
ました。最初は少し退屈で不
便に思えたのが、暮らしてい
くうちに豊かな自然、都会で
感じられなかった人との関わ
りを心地よく感じられるよう
になりました。
(岩崎義雅さん 60代男性 松橋
町)

◆

編集局から

▽今回、初めて担当した7
ページにもわたる「特集」。
始めは記事の流れやレイア
ウトなどが決まらず、苦戦
していました。しかし、担
当課や取材に協力いただい
た皆さんのおかげでなんと
か形にすることができまし
た。この特集が皆さんの健
康について考えるきっかけ
になれば幸いです。(かこ)

広報特派員
宮川 勝 お届けします



くまモン太鼓で応援中

アメはどこだ～？



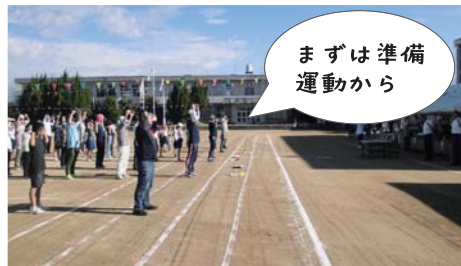
10月6日 戸馳地区大運動会

晴天の中、5年ぶりに開催され地域住民の地区
間・世代間の親睦を深めることができました。



9月29日 戸馳島の美化作業

区で道路にはみ出した竹や木の
伐採、撤去を行いました。



まずは準備
運動から

見た！聞いた！
地域の魅力再発見！

広報特派員や
地域おこし協力隊が
市内で起きた出来事を
伝えます。

芸をつなぐ

獅子と子の伝統の舞

「アップン、アップン」の
掛け声とともに中国服を着
た2人の子どもが珠をふ
り、それを奪おうとする2
頭の雄雌の獅子が舞う松橋
町の栄町獅子舞。

獅子のテンポや感情を表
現する楽隊の太鼓とドラや
チャルメラ。特徴である右
へ左へと動く足さばきや四
股を踏む一連の動作、激し
く首を振る獅子舞の動きは
くり返した練習のたまもの。
音楽隊や珠ふりをしてい
た子どもたちは大人になり
今度は獅子舞を踊る。伝
統は受け継がれていく。

栄町獅子舞保存会

明治初年に隣町の小川
町から伝わり、今に受
け継がれる。毎年10
月に行われる松橋神社
秋の例大祭の時に披露
される。保存会のメン
バーは大人、子ども合
わせて約15人。



1・2 舞いの様子を見なが
らテンポを調整する楽
隊 3 神から授かったと
される珠 4 珠を奪おう
とする獅子 5 最後は獅
子子どもに懐き、背中
に乗せる



地域に伝わる伝統芸能。
その担い手が受け継ぐ
芸の技を紹介します。

広告

2024年OPEN予定 女性専用フィットネス「ココチェ」

女性専用フィットネス 厚労省認可の医療機器導入

ココチェ 1日30分！予約不要のフィットネス

※体験予約スタートは公式LINEにて！

先着30名限定

OPEN 特別価格 0円

定額通い放題▶月額6,820円(税込)～

宇土市北段原町69-3 宇土ピア敷地内 TEL.080-4690-6596