



祝 松橋駅特急停車 & 空港直行バス運行

(4ページに関連記事)

10月1日から松橋駅に大分・別府行き九州横断特急が停車することになり、また、宇城市と熊本空港を結ぶ高速バス「UKI宇城エクスプレス」が運行されることになりました。なお、高速バスは18年3月31日までの運行ですが、乗車率が良ければ定期運行となります。

特急停車と空港直行バス運行により、本市の交通の便はますます向上。今後、観光客の増加も期待されます。

皆さん、別府または熊本空港へお出掛けの際はぜひご利用ください。

CONTENTS

平成16年度決算報告 P 2
市の交通ネットワークが一步前進 P 4
行政改革大綱を策定 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

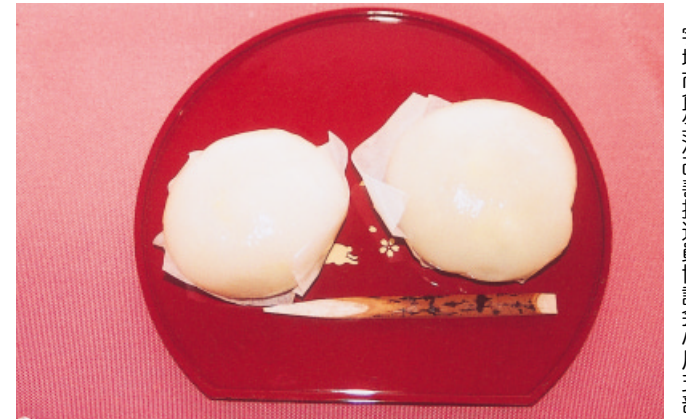
ヘルスマイト直伝 今月の健康レシピ

おいものおいしい季節になりました。小川町名産の白玉粉を使ってさつまいも大福を作ってみませんか？

【材料】6個分
さつまいもあん(さつまいも100g、バターまたはマーガリン5g、牛乳大さじ2、砂糖大さじ1)、ぎゅうひ(白玉粉100g、砂糖大さじ1/2、水100cc)

【作り方】
① さつまいもは、ラップをして電子レンジ(500W)で4分30秒加熱し、熱いうちに皮をむいて裏ごしする。
② ①にバター、牛乳、砂糖を加えてこねれば、さつまいもあんの出来上がり。
③ 白玉粉に砂糖と水を少しずつ加えて、ダマのないように耳たぶくらいの固さにこねる。
④ ②のさつまいもあんと、③の生地をそれぞれ6等分して丸めておく。
⑤ 生地を平たく伸ばして、さつまいもあんを包む。
⑥ 5cm角に切ったクッキングシートに⑤を乗せる。残り5個も同様に作る。

● さつまいも大福



⑦ 蒸気の上上がった蒸し器に並べ、強火で10分蒸す。
⑧ 火から下ろし、あら熱を取って固める。

(1個分栄養価)
エネルギー102kcal、カルシウム83mg、たんぱく質8.6g、脂質6.6g、塩分0.1g

宇城市食生活改善推進員協議会小川支部

あさり

▶ 「星のきれいかよ」と言われたので玄関から一步出て夜空を見上げました。頭上にはこれほどきれいに星が瞬いているのに、それに気付かないなんて…。「毎日下ばかり向いて歩いてるんだな」と思いました。上を向いて歩こう。(あさり)

▶ 10月の機構改革でベテラン広報マン“ロン”氏がついに異動。職場はムードメーカーがいなくなり、寂しくなるなど思いきや余計な心配でした。「ロン氏のみまで」と言ってギャグを連発する“あさり”氏を止めるすべもなく、あっけにとられるばかり。これから先が思いやられます。(肥)

▶ 最近、朝晩がめっきり寒くなりましたね。おかげで、風邪をひいたのか、生来の鼻炎がひどいのか鼻で息をするのが辛いです。でも、お蕎麦があっただかくておいしさ倍増です。蕎麦好きの自分には我慢できないっす。(極)

わたしたちの街

平成17年9月末現在(前月比)

- 人口 64,385人(-31)
- 男性 30,399人(-16)
- 女性 33,986人(-15)
- 世帯数 21,454戸(+13)
- 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、不知火町の中川眞二さんから紹介で、松橋町南豊崎の入江孝美さん(49)です。



- ❓ お仕事は？
😊 主婦のほか、消費生活地域相談員を12年間しています。
- ❓ 趣味は？
😊 弓道と英会話です。
- ❓ 最近凝っているものはありますか？
😊 7月にサンフランシスコ州立大学に勉強に行ったところ、その学長が俳優ニコラス・ケイジのお父さんだったので、以来洋画にはまっています。あと、学長のお兄さんがあのフランス・ Coppola監督でしたよ。
- ❓ 夢は何ですか？
😊 1年間でいいからもう一度、州立大学に行きたいです。
- ❓ 何かメッセージはありますか？
😊 消費生活地域相談員をしていますので、心配事の大小にかかわらずご相談ください。
- ❓ 次回は誰を？
😊 小川町の人を紹介します。