

くまモンばあば さん 小川町



じいじは、
スイカも作れてすごいね!!

はるちゃん さん 松橋町



1歳になりました☆
シャボン玉で遊ぶのが大好き!

れんママ さん 小川町



もうすぐで、2カ月!
お昼寝スヤスヤ〜

#投稿

海に浮かぶくまモン さん 三角町



6/30 多くの人が戸馳神社で
「茅の輪くぐり」をして、
穢れを清めました

ばあば さん 松橋町



初節句大晟君

はるな さん 松橋町



熱中症注意!

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



8月号の
アンケート



人間だけでなく、保護犬・
保護猫や地域の野生動物や小動
物の話題もあればもっと面白い
物になると思います。
(おゆづさん 30代女性 松橋町)
◎ご意見ありがとうございます。
動物との共生は、地域で安心して
暮らすための大切なテーマの一つ
です。猫をテーマにした特集も準
備していますので、ぜひ楽しみに
お待ちください。

バスに乗りたくても、どんな
路線があるのか分かりづらかつ
たので、今回の付録はとも助
かりました!ありがとうございます。
ました。タクシーについても、
教えて欲しいです。
(びつぱにあさん 30代女性 松橋町)
◎付録の路線図を早速ご利用いた
だきありがとうございます。公共
交通について利用するきっかけと
なる情報を、広報紙で紹介できる
よう企画していきます。

ウキカラ
読者の声

回答期間
7/1~12
回答者数
26人

●期 限● 10月号 8月18日◎
11月号 9月15日◎

●申込方法● 原稿提出フォーム、ホーム
ページまたは広報統計課窓口設置の様
式に記入し提出して掲載を依頼

広報紙に掲載しませんか?

■注意事項
・掲載基準を読み、同意した上
でご提出ください。

図 広報統計課 ☎32-1902



詳しくはこちら
(市 HP)



原稿提出
フォーム

掲載
依頼

期限
厳守

編集局から

▽令和7年8月豪雨から、もう
すぐ1年。夕暮れ時に「小川
阿蘇神社夏祭り 造りもん大
会」で輝く、浴衣姿の子ども
たちを表紙に収めました。
豪雨により甚大な被害を受
けた小川町ですが、子どもた
ちの笑顔と「造り物」の力強さ
に、復旧・復興への確かな一
歩を感じた瞬間でした。
(のん)

小川工業高校レスリング部 全国高校総体で日本一へ挑む



①県高校総体終了後、賞状を手に記念撮影
②県総体での試合風景
③日頃の練習風景



広報特派員
小川工業高校 情報電子科
うこん だいき 田口 華樹欄
(3年) (2年)
がお届けします

みんなの
ひろば

見た!聞いた!
地域の魅力再発見!

広報特派員が
市内で起きた出来事を
伝えます。

小川工業高校レスリング部は、
5月23日、県高校総体で団体戦3
連覇を達成し、個人戦では初の全
8階級を制して全国高校総合体育
大会への出場を決めました。
その後、6月に行われた全九州
高等学校体育大会では、団体3位、
個人では4階級で2位・3位入賞
を果たし、全国大会に向けて手応
えと課題を得ました。
日頃から互いに切磋琢磨しなが
ら練習を重ねる部員たちは、一人
一人が高い目標を持ち、技術だけ
でなく精神面も磨きながら競技に
励んでいます。
主将の柴原颯太さんは「全国大
会では、チームのために自分が
勝って、団体ベスト8、個人優勝
を目標に戦いたい」と意気込みを
語りました。県大会、九州大会で
培った経験を自信に変え、部員全
員が心を一つに全国の舞台へ挑み
ます。
全国総体で日本一を目指す小川
工業高校レスリング部の応援をよ
ろしく願います。

8月31日は「やさしいの日」 お野菜、食べていますか?

図 健康づくり推進課 ☎32-7100

国が推奨する1日の野菜摂取目標量は350g。
しかし、宇城市民の平均推定野菜摂
取量は285.7g(※)。国の目標にあと一
歩(約70g)足りていません。

(※)令和6年度野菜接種測定機器ベジメータ®を使った野菜摂取量測定結果より



野菜の驚くべきパワー

①生活習慣病の予防

食物繊維が糖の吸収を穏やかにし、血糖
値の急上昇を抑え、動脈硬化を予防します。

②食べ過ぎ・肥満を防止

よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過
ぎを防ぎます。食物繊維が腸内環境を整え、
免疫力がアップ。

③高血圧を予防

「カリウム」が、余分な塩分を
キャッチし、尿と一緒に体外へ排
出。血圧を整えて血管を守ります。



未来の体は、 今日の一皿できている

「筋肉づくり=タンパク質」と思
われがちですが、それだけでは筋
肉は作られません。野菜に多く含
まれるビタミンB₆やビタミンC
なども一緒にとることが大切です。

ビタミン
B₆
+
ビタミン
C

物価高騰!でも野菜はあきらめない!
1人当たり100円以下でできる!
簡単野菜メニュー

今日の献立に一品追加であと70gを達成!



今日のおかず
一品プラスしてみませんか?
市公式クックパッドでレシピ公開中

