



安心のまちは一日にして成らず

2月19日 宇城市消防団出初め式並びに点検 (8ページ参照)

岡岳総合運動公園で消防団出初め式が行われ、消防団員1,469人が参加しました。「集まれ!」副団長の号令が岡岳グラウンドに響き渡ると、団員たちは一斉に整列。ラッパ隊の演奏とともに、堂々とした分列行進で入場しました。

通常点検では「点呼」「整列」「回れ右」「前進」などといった基本動作を競います。分団の名誉をかけ、団員たちは真剣な表情で取り組みました。

機敏な動作は日ごろの訓練の賜物です。市民のために頑張る消防団員の皆さん、いつもありがとうございます!

CONTENTS

宇城市は1歳になりました	P 2
宇城市フラワーフェスタ	P 6
デリバリーうき	P 8
花の見所案内	P14
うきうきカレンダー	P16
みんなのひろば	P22
うきうきインフォメーション	P24



ヘルスメイト直伝

今月の健康レシピ

野菜、牛乳、魚などは抗酸化物質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、しかも低エネルギー。これらの栄養たっぷりでさわやかな「鮭のロールキャベツ」を食べ、生活習慣病を予防しましょう。

【材料】6人分

生鮭(切り身)40g×6枚、酒小さじ2、塩0.5g、ショウガ汁小さじ1/2、キャベツ6枚、小ネギ2本、エノキ1袋、スライスチーズ3枚、だし汁250cc、酒・みりん・薄口しょうゆ各大さじ1、片栗粉大さじ1/2、水大さじ1

【作り方】

- ①鮭は皮と骨を除き一口大に切り、下味をつける。
- ②キャベツは破らないようにはがし、ゆでる。芯の部分はそぎ、そぎ取った芯は薄切りにする。ネギとエノキは4センチ長に切る。
- ③①②をスライスチーズとともにキャベツで包む。
- ④鍋にだしと調味料を入れ、煮立ったら③を並べ、弱～中火で約20分煮る。
- ⑤ロールキャベツを器に盛り、煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて掛ける。

● 鮭のロールキャベツ



宇城市食生活改善推進員協議会松橋支部

めいり

▶ 郡市対抗駅伝の宇城市チームの大活躍に大感動(11ページ参照)。宇城市民であることを改めて誇らしく感じました。選手の皆さん感動をありがとうございました。来年はアベック優勝を期待しています。(肥)

▶ 2月19日消防団の出初め式に行ってきました。団員の整然とした姿に、感動し安心を覚えました。しかし、家に帰った途端に事故発生! 自宅の階段を「池田屋事件」並みに落ちました。いまだに全身が痛い。(極)

▶ 宇城市になって変わったこと。私個人について言えば知人が5倍になったことでしょうか。今の仕事にもよると思いますが、この1年たくさんのお会いに恵まれました。今後も楽しみです。(あさり)

わたしたちの街

平成18年1月末現在(前月比)

- 人口 64,396人(ー 19)
- 男性 30,424人(ー 12)
- 女性 33,972人(ー 7)
- 世帯数 21,573戸(+ 19)
- 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、三角町の前田悠伸君からの紹介で、松橋町豊福の天川竜馬さん(40)です。



- ❓ お仕事は?
😊 三角町の熊本銃砲火薬株式会社に勤務しています。
- ❓ 趣味は?
😊 映画鑑賞です。
- ❓ 最近気になるものはありますか?
😊 子どもたちが部活などでスポーツをしているので、少しテレビなどをチェックするようになりました。最近は子どもの試合を見に行くのが楽しみになっています。
- ❓ 夢は何ですか?
😊 暇ができたなら、焼き物(陶磁器)制作をしたいです。また戸馳小学校の昭和53年卒業生が集まって、花植えやごみ拾いなどボランティア活動を行っています。これにも積極的に参加していきたいです。
- ❓ 何かメッセージはありますか?
😊 私のモットーは「持ちつ持たれつ」。出会いを大切に、他人の意見に耳を傾け、自分も共に成長していきたいです。
- ❓ 次回は誰を?
😊 小川町の人を紹介します。