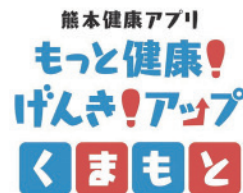


県民9万人以上が登録している

熊本健康アプリ 新シーズンスタート！

図 健康づくり推進課 ☎32-7100



市は、昨年度から市民の健康づくりを後押しするため、熊本健康アプリを活用しています。市では1,200人以上が登録。(R7.3月時点)アプリを活用して健康づくりに励みませんか。

熊本健康アプリの詳細はこちら
図 運営事務局 ☎0120-040-037



アプリ対象
・18歳以上
・市内に在住・通勤通学する人



おトクなアプリの使い方

1 アプリをダウンロード(無料)

※ Android の場合は事前にヘルスコネクタ(アプリ)との連携が必要です。6月30日以降、GoogleFitとの連携はできなくなります。
※ 別途通信料がかかります。



iPhone



Android

2 プロフィール情報を入力

利用者情報や健康セルフチェック項目を入力

3 ポイント(pt)をためる

健診pt	毎日pt	ミッションpt	アンケートpt
・特定健診 ・がん検診 など	・ウォーキング ・健康状態記録 など	・健康イベント などに参加	・クイズやアンケートに回答

4 一定ポイントで「げんき！アップカード」を獲得

ノーマル・シルバー・ゴールド・プラチナの4ランク。

5 協力店でカードを提示して サービスを受ける または 豪華賞品の抽選に応募

アプリでイイこと

1 協力店での来店サービス

ためたポイントでサービスを受けられる

2 豪華景品が当たる

ためたポイントで景品に応募できる

3 楽しく健康に

ポイント獲得を楽しみながら、健康にもなる

4 健康の見える化

健康づくり活動がポイントとして分かる・たまる

市では参加するとポイントがもらえるアプリミッション健康イベントを開催しています。ぜひご参加ください。



昨年度実施イベント(計25回)

- ・ベジメータ®を使用した野菜摂取量測定
- ・宇城市健康フェア(健康に関する各種測定)
- ・スタンプラリーウォーキング(小川町)
- ・理学療法士によるヨガ指導(イベント) など

うきから あなたから 情報発信。みんなであつなろう。

広報うき

ウキカラ⑤

市長 雑記帳



春は出会いと別れの季節。市内小中高の卒業式、入学式に出席しました。卒業式は、友人や恩師との別れに名残惜しさを感じての厳粛な式、入学式は夢と希望に満ちた華やかな式でした。

私の好きな哲学者、教育者である森信三氏の有名な言葉に「出会うべき人には必ず出会う、それも一瞬早からず遅からず」という言葉があります。ただその続きに「その人にその思いがなければ、ただ目の前を通り過ぎていくだけである」とも。

人との出会いは偶然ではなく必然だと言われています。私は今まで出会えた人も、これから出会うべき人も大切にしていきたいと思います。

給食センターからこんにちは

学校給食のレシピを紹介します



詳しい分量やレシピはこちら



使用する材料

- | | |
|---------|----------|
| ・豚こま肉 | ・しょうゆ |
| ・厚揚げ | ・砂糖 |
| ・春キャベツ | ・ごま油 |
| ・ゆでたけのこ | ・おろしにんにく |
| ・ピーマン | ・おろししょうが |
| ・赤パプリカ | ・片栗粉 |
| ・赤みそ | ・炒め油 |

今回は旬の春キャベツを使ったホイコーローです。キャベツは火を通し過ぎないことがポイントです。



今月の表紙

3月30日に行われた内田いのべ会主催の山登りに約60人が参加。同会が整備した白岩山の登山道には、先頭を歩く子どもたちの元気な声が響いていました。

2	目次／4月1日現在の人のうき／市長雑記帳／給食センターからこんにちは
3	熊本健康アプリ 新シーズンスタート！
4	まちのわだい
8	良い睡眠でココロもカラダも健康に
9	かしこくみんなの年金学／消費者トラブル注意報／郷の記憶をたどる
10	正しく知ることから始めます － 水俣病問題・ハンセン病問題 －
11	パートナーシップ通信／みんなで学ぼうじんけん
12	令和7年度当初(骨格)予算
14	現在進行形の宇城市を知る THE UKI NEWSLETTER
16	あなたのくらしにピタッと 月刊 宇城通信
23	おでかけガイド
24	不知火美術館・図書館
	みんなのひろば
26	地域の魅力再発見／芸をつなぐ／＃投稿／＃読者の声／編集局から／「特別遊覧フライト」巡回展
28	uki_smile

4月1日現在の人のうき

総人口
56,006人 男 26,889人／女 29,117人
(うち外国人) 男 541人／女 475人

前月比
－204 男 －124／女 －80
(うち外国人) 男 ＋19／女 －1

まちごと	前月比
三角	6,214人 －46
不知火	8,131人 －4
松橋	25,658人 －82
小川	12,321人 －59
豊野	3,682人 －13

出生 17人 死亡 90人
転入 351人 転出 482人

世帯数
25,314世帯 前月比 ＋2

