

ウキカラ⑧
2021 No.223

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

— 特集 —



2021

8

August

NO.223

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.kumamoto.jp>

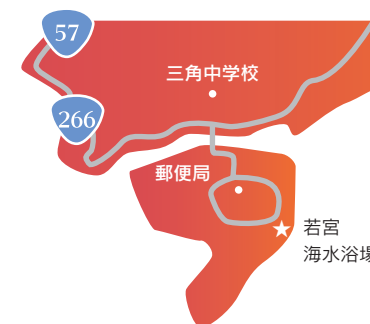
再生紙使用 印刷/シモダ印刷株式会社 編集/宇城市企画部 企画課

uki_smile

宇城市公式Instagram uki_smile の
#uki_uki_uki に投稿された写真をご紹介します。

夜空とキャンプ

chi_haru_camera
さん



撮影場所 若宮海水浴場

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。



UKI.SMILE

フォローは
こちらから

宇城代表野菜

市内の主な野菜を出荷量順にご紹介。
自然に恵まれた宇城市は、農産物が豊富で多種の野菜が作られています。



1 トマト
8,560トン



2 シイタケ
2,172トン



3 ナス
1,980トン



4 キュウリ
326トン



5 エノキ
247トン



6 カボチャ
40トン



7 アスパラガス
16トン



8 スイートコーン
12トン

令和元年産
熊本県主要野菜
生産状況調査
宇城市のデータより
(メロン・イチゴを除く)

野菜から先に食べて健康に

熊本南病院の
野田医師に
インタビュー



野菜から先に食べることを推奨してきた医師の野田秀幸さん。5年前に熊本南病院に赴任して以来、糖尿病などの食事療法の一つとして「さしより野菜」を健康教室や研修会などの場で広く伝えてきました。その野田医師に野菜から食べる効果や取り組み方を詳しく聞いてみましょう。

Question 野菜から食べると、どのような効果がありますか

「野菜↓おかず↓ごはん」と

この二つの食べ進め方を比較すると、野菜から食べた方が、食後の血糖値が上がりにくくなります。先に食物繊維が胃や腸に入ること、ブドウ糖がゆっくりと

くりと分解・吸収され、血糖の急激な上昇を抑えるのです。野菜を食べてから5分ほどでこの効果は得られます。

実は、おかずから食べても良いのですが、最後にごはんだけを食べるのは味気ないですね。なので、野菜から先に食べることをお勧めします。

年々人口減少しているのに対し、糖尿病患者数は増えています。糖尿病の発症は、食後の血糖上昇から始まります。野菜から食することで、軽めの糖尿病薬の作用に近い効果を得ることができます。

Question 他にも効果がありますか

野菜を食べ、よくかむことで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。食物繊維が豊富でよくかむものを選びましょう。野菜はビタミンやミネラルの補給源で、重要な栄養素が含まれています。野菜そのものを食べる習慣を身に付けたいですね。

Question より効果を高めるためにはどうしたらいいですか

食事の基本は次の4つ。
■適正カロリーを取る
■栄養バランスを考える
■塩分量を控えめにする
■規則正しく食事を取る
特に次のポイントを押さえて取り組んでください。

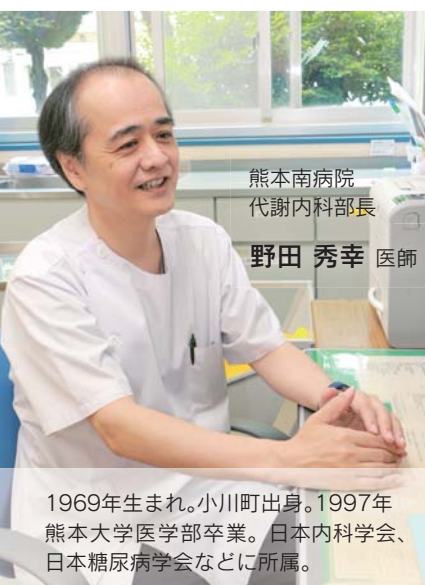
■夕食後、寝るまでに3時間空ける
■目標体重を維持する
■糖質制限などストレスを伴う食事制限はしない
ごはんやパンには必要な糖質が含まれていますし、我慢は続きません。頑張るのではなく、できることを長く続けていきたいと思います。さしより野菜は健康への入り口。無理なく続けていきたいと思います。



市健康づくり推進員研修会でも生活習慣病の食事療法として紹介



市健康フェアで市民の健康相談にのる野田医師(左)と院長の長倉医師(右)



熊本南病院
代謝内科部長
野田 秀幸 医師

1969年生まれ。小川町出身。1997年熊本大学医学部卒業。日本内科学会、日本糖尿病学会などに所属。

Interview

さしより野菜プロジェクト実践しています



かよこ 澤村 加代子さん
小川町



家族でさしより野菜

家族でさしより野菜に取り組んでいます。家族みんな野菜が大好きで、家庭菜園を始めて10年ほどたちます。庭には、季節の野菜を4・5種類育てています。野菜をたくさん食べているので、みんな健康で病気も少ないです。

さしより野菜 協力店

たくや 道越 卓也さん 里恵さん
田舎菜房 野の花 松橋町



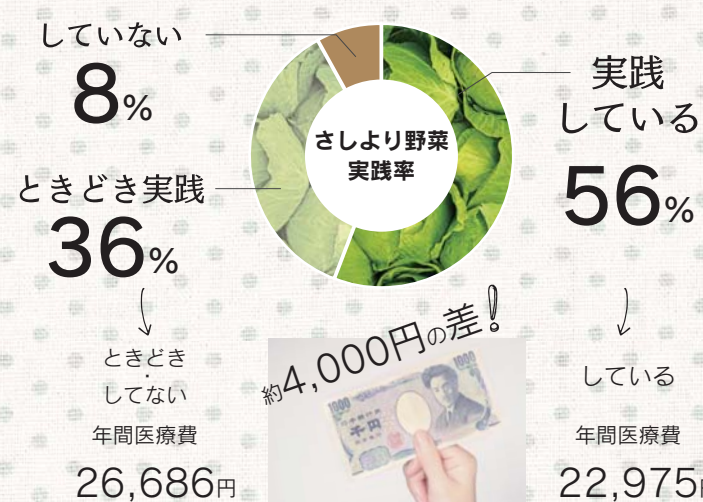
新鮮な地元野菜たっぷり

旬の地元野菜をふんだんに使った季節のサラダを提供しています。素材の味を楽しんでもらうために、味付けはオリーブオイルと天草の塩でシンプルに。柑橘類と合わせるなど工夫し、口の中で完成するおいしさを届けたいです。

新鮮です

DATA

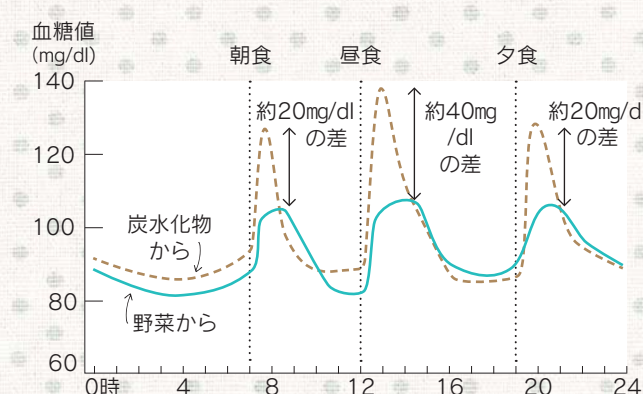
さしより野菜の実施率と医療費の差



R2年度 さしより野菜事業認知度等調査報告書 (4,902人の回答)

DATA

食べる順番と血糖値変動の関係



食事の始めに野菜を食べる場合と炭水化物を食べる場合とを比較し、野菜から食べた方が血糖値の急激な上昇を抑えられるという研究結果が出ています。

京都女子大学・今井佐恵子教授

Let's try たっぷり野菜

体調不良や生活習慣病にならないように、
毎日野菜を食べる工夫をしましょう。

無理なく習慣づけよう

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維の大事な供給源。体に必要なビタミンやミネラルの多くは、体内で作ることができません。野菜を食べることは、私たちが健康に過ごすために欠かせないことです。

ただし、注意も必要。野菜をとることは大切ですが、トマトやカボチャなど糖質の多い野菜や、煮豆など糖分の多い料理、漬物など塩分が多いものには注意が必要です。偏り過ぎないようにしましょう。

う。また、糖尿病や腎臓病の治療を行っている人は医師と相談しながら取り組んでください。無理せず続けられる習慣を身に付けていきましょう。

プラス
1皿



野菜を1品足す

お弁当やおにぎり、パンなどを購入するときに野菜を追加してみましょう。

手軽に



カット野菜や惣菜で代用

忙しいときの料理にカット野菜やスティック野菜などで手軽に。

ストック



冷凍野菜や缶詰を活用

買い物する時間がないときに冷凍野菜や缶詰をストックしておくで重宝します。

テーマ

家族や大切な人と食べたい 野菜レシピ

夏休みの
自由研究に
いかがですか

問
宇城市保健福祉センター
3271000



安藤 有紀 管理栄養士

- 1 70%以上の野菜を使ったオリジナルレシピを考える
- 2 写真とレシピを応募する
- 3 応募は何回でも OK
- 4 商品ゲット!?

応募資格

どなたでも
(グループも可)

昨年のグランプリ

★★★★



野菜入り
たまごサンド

栄養満点
ミネストローネ



グランプリ 1点



準グランプリ

2点(学生・一般各1人)

特別賞あり

受賞者には、採れたて野菜と加工品の詰め合わせをお贈りします。

応募方法 次のどちらかで応募してください

- 右のQRコードを読み込んで、レシピ内容を記入し、完成写真を添付して送信
- 左の応募用紙にレシピ内容を記入し、完成写真を添付。応募箱へ投函するか、保健センターに持参または郵送(当日消印有効)

応募用紙・応募箱設置場所

- 宇城市保健福祉センター
- 本庁ロビー
- 支所総合窓口課
- 図書館分館

市ホームページからもダウンロードできます

商品内容は変わる場合があります



ベジ1 コンテスト
in うき

8月2日(月)・9月10日(金)

募集期間

野菜レシピ募集

豪華賞品
に
季節の野菜も!

季節の野菜も
たっぷり
お届けします

横井 和泉
管理栄養士



免疫力アップ 3分でできる ニラとオクラの納豆和え

材料(2人分)

- ・ニラ 1束(100g)
- ・オクラ 5本(50g)
- ・納豆 1/2パック(20g)
- ・だし汁 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ1

だしの取り方は
cookpadをご覧ください

1 ニラは熱湯でよくゆで冷水にとって冷まし、水気を切って5cmの長さに切っておく。

ニラ・オクラを一緒にゆでると時短



2 オクラは板ずりしてからゆで、斜めに薄切りにしておく。

チクチク産毛に注意



3 1・2をボウルに入れ、納豆、だし汁、しょうゆを加えて和えたら完成★

混ぜ混ぜ♪
味がなじむように



おすすめ
納豆のタレを足したり、めんつゆで味付けしたりしても Good!

料理動画はこちら
/宇城市広報



140品以上のレシピ公開中

UKI ★ UKI キッチン

市公式 cookpad では、野菜レシピを多数公開しています。

cookpad は
こちらから



最新情報は
公式Instagramでも
公開しています。



フォローは
こちらから

※「QRコード」はデンソーウェブの登録商標です。



①豊福ハンドボールクラブ(男子)②当尾ハンドボールクラブ(女子)③相手にブロックされながらもゴールを狙う坂梨愛凛選手(当尾小6年) ④鋭く攻め込む相手から全力でゴールを守る榎田守良選手(左、豊福小5年)と井上凌真選手(右、同小5年)

— 県ハンドボール選手権男女ともに優勝 —

豊福ハンドボールクラブ 全国の舞台へ
当尾ハンドボールクラブ

6/27 県ハンドボール選手権大会が山鹿市で行われ、豊福小学校の豊福ハンドボールクラブ男子13人と当尾小学校の当尾ハンドボールクラブ女子19人がそろって優勝しました。

豊福は小柄ながら素早いフットワークとボール回しで相手チームの動きを封じつつ、確実に得点し、終始集中力を切らすことなく見事勝利。



当尾の樹本望愛^{のあ}キャプテン(6年)は「One for all, All for one^{ワン フォー オール オール フォー ワン}」を合言葉にみんなの力を合わせチームワークで優勝をつかむことができました。」と結果を振り返りました。

両チームは京都府で開催された全国小学生ハンドボール大会に県代表として出場しました。

※一人はみんなのためにみんなは一人のためという意味



おいしそうに頬張る池田さん

— 市内小・中学校の給食で特別献立 —

三角西港世界文化遺産登録6周年を記念

7/8 三角西港がユネスコ世界文化遺産登録された日に合わせて、三角西港を経由して輸出していた三池炭^{さん}の「石炭」をイメージした献立メニュー「ちくわの黒ゴマ揚げ」が市内の全小・中学校に提供されました。給食を食べた不知火中の池田恵菜^{えな}さん(3年)は、「とてもおいしかった。三角西港にも行ってみたいです。」と笑顔で話しました。



お互いの考えを出し合うサイコロトーク

— 豊野中生徒が親の学びプログラムを体験 —

社会で求められる人になるために

6/30 豊野中学校で親の学びプログラム次世代編の講座が開かれました。これは、同校が県教委から同プログラムの実践協力校に指定され、「社会で求められる人になるために」をテーマに開催されたもの。糸山南海^{みなみ}さん(3年)は、「9年間一緒だけど、知らないこともたくさん。お互いを知ることができ、とても楽しかった。」とほほ笑みました。

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
TOPICS



高所作業車を使用し樹木を伐採

— 県建設業協会宇城支部青年部がボランティア —

日々培った技術で地域貢献を

6/18 宇城地区の18建設業者からなる県建設業協会宇城支部の青年部(桂慎太郎^{しんたろう}代表)18人が三角小の通学路で重機を使い、樹木の伐採などの作業を行いました。桂さんは「自分たちにしかできないことで地域に貢献していきたい」と話し、福田直理^{なおり}校長は「子どもたちの安全のためにご協力いただき助かりました。」と喜んでいました。



表彰状を受け取った上田さん(中央)

— 県都市選挙管理委員会連合会から表彰 —

公正で適正な選挙の執行に貢献

6/16 市選挙管理委員と委員長を通算12年間務めた松橋町の上田盛雄^{もりお}さん(74)に県都市選挙管理委員会連合会から表彰状が贈られ、市役所で伝達式が行われました。これは、長年にわたり適正な選挙の執行に尽力した功績をたたえたもの。上田さんは「受賞は、ひとえに他の選挙管理委員と事務局の頑張りがあったから。」と感謝を述べました。



どんぐりを植えてうれしそうな西美星^{あかり}さん

— 白梅幼稚園でどんぐりの苗作り —

どんぐりの木で自然を循環

6/21 白梅幼稚園(岡田朱紀^と園長)でどんぐりの苗作りが行われ、年長・年中の園児35人が参加しました。これは、子どもたちが自然に触れられる機会を設けようと、地域で果樹園を営む吉良邦夫^{くにお}さん(53)が企画したもの。年長の池田椿^{つばき}さんは「お世話をするのは得意。どんぐり早く大きくなってほしいな。」と楽しみな様子でした。



(左から)畑野社長、前田校長、川添松橋支店長

— エスディー・ジェズ・エス・アイ
SDGs私募債発行で地域貢献 —

未来を担う若者たちに夢と希望を

6/21 精密機械加工製品を生産する松橋町の(株)ケイ・エム・ケイ(畑野裁寛^{たつひろ}社長)が(株)肥後銀行(笠原慶久^{よしひさ}頭取)の「ひぎんSDGs私募債」を発行した記念に小川工業高校(前田茂雅^{しげまさ}校長)に3Dプリンターを贈呈しました。畑野社長は「未来を担う若者たちに夢と希望を持って新たな技術に触れてほしい。」とあいさつしました。

取材者の意向により、掲載していません



多様な性を理解して だれもが自分らしく生きられる社会へ

LGBT って知ってる？

L(レズビアン)…………… 女性同性愛者
G(ゲイ)…………… 男性同性愛者
B(バイセクシャル)…………… 両性愛者
T(トランスジェンダー)…「身体の性」と「心の性」が一致しないため「身体の性」に違和感を持つ人。「心の性」と一致する性で生きたいと望む人も多い。

LGBT 以外にも、男女どちらにも恋愛感情を抱かない人や自分自身の性を決められない・分からない人などさまざまな人がいます。

性的指向(どのような性別の人を好きか)や性自認(自分の性をどのように認識しているか)は、肌の色や瞳の色と同じで、もともと多様なもの。それらが人によって異なることを差別の対象としてはならず、互いに認め合わなければなりません。

私たちにできること

ホモ・おかま、レズ・おなべ・おとこおんな、ニューハーフなどの差別的な言葉は使わないようにしましょう。

異性愛が前提の「彼氏、彼女はいるの？」という言い回しは、それに当てはまらない人たちにとって、自分を否定されているように感じてしまいます。私たちの習慣や常識の中に差別やハラスメントにつながるものはないかを見直してみましょう。

また、性的指向や性自認を打ち明けられたときは、あなたただから話してくれたのかもしれませんが。本人の承諾なしに第三者に秘密を暴露することは絶対にやめましょう。



みんなで学ぼうじんけん

生涯学習課 ☎32-1934

ひろみち
本田博通地域人権教育指導員が学校で働いていた経験などから「じんけん」の今をお伝えします



教科書から 「土農工商」が消えたー後編ー

江戸時代には「土農工商」という身分制度はありませんでした。私たちは長い間の教育や啓発によって、部落に対する誤った見方や考え方を植え付けられてしまったのです。

でも「土農工商」が、江戸時代の身分制度であったと誤って考えられたのはなぜでしょう。私たちは、明治維新により江戸時代の身分制度が廃止されたことで「四民平等」になったと教えられてきました。教科書もそのように書かれてきました。そのため、江戸時代の身分制度は「土農工商」だと思い込んでしまったのです。

これまで部落は「一番下の身分」とされてきました。しかし、「土農工商」という身分制度はなかったのです。武士は確かに支配階級でしたが、「農工商」の間には序列はなく、「土農工商」といえば、今でいう「全国民」という程度の意味でした。だから、「農工商の下に」といったとらえ方は、根本的に間違っていることとなります。部落は、「一番

下の身分」ではなかったのです。さらに、部落は「貧しかった」とことが強調されてきました。しかし、実際には、田畑の所有者として公認され、非常に大きな石高を持った人もいて、一定の経済力を持っていました。

また江戸時代は封建社会でした。被差別身分の人だけでなく、武士も町人も自由に結婚したり、仕事を選ぶことはできませんでした。結婚や職業選択の自由は被差別身分の人たちだけの問題ではなかった。つまり江戸時代には現在のような結婚差別や就職差別はなかったのです。部落差別は、明治維新の変革の中に持ち込まれた、現代の問題だったのです。

30年近く、教科書は、江戸時代の身分制度をピラミッド型の「土農工商」という図式で記述してきました。そして私たちもそう思い込んできました。しかし近年、部落史研究は進み、教科書も大きく変わりました。長い間の教育や啓発により植え付けられた部落に対する誤った意識や認識を正し、差別をなくす授業が今学校で取り組まれています。

(参考文献「さすな・高等学校」(県人教組))



消費者トラブル
注意報
商工観光課 ☎32-1604

健康食品などの「定期購入」トラブル 「お試し」「1回限り」が定期購入に

事例

- 1回限りのつもりが定期購入だった
- いつでも解約できるはずなのに、販売業者に電話が繋がらず解約できない

通信販売での健康食品、化粧品、飲料の定期購入のトラブルが10～20歳代にも増えています。

通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。注文前には必ず返品・解約の条件を確認しましょう。低価格を強調する広告は特に注意が必要です。未成年者は親などの親権者の同意を得て申し込みましょう。トラブルにあったら電話やメールの記録を残し、すぐに相談を。

相談は **宇城市消費生活センター ☎33-8277** へ

郷の記憶をたどる

文化振興課 ☎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

無料 美しい白壁土蔵の町並みを眺めながら 松合郷土資料館に行ってみよう



6月号で紹介した豊野郷土資料館に引き続き、今月は松合郷土資料館を紹介します。

美しい白壁土蔵の町並みとして知られる松合。江戸時代には、醸造、商業、漁港の町として栄えていました。

現在の松合郷土資料館の建物は、明治36年に個人が建てたもので、大正14年に松合郵便局が新築されるまで、郵便業務が行われていました。その後、個人の居宅として使用されてきたものを旧不知火町が譲り受け、現在も資料館として活用して

かしこくみんなの
年金学

熊本東年金事務所
☎096-367-2503
市民課
☎32-1417



出産した人・出産予定の人 免除・納付猶予申請を受け付けます

出産したときに、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除され、免除期間も満額基礎年金を保証される仕組みがあります。

免除期間

出産予定日または出産した月の前月から4カ月間。(多胎妊娠の場合は、3カ月前から6カ月間)
※妊娠85日(4カ月)以上の出産で死産、流産、早産した場合も含まれます。

対象 国民年金第1号被保険者

届出時期 出産予定日の6カ月前
出産後でも届け出が可能です。

※平成31年2月1日以降の出産などが対象

届出先 年金事務所または市民課・各支所窓口

必要書類 母子健康手帳など

産前産後の免除制度については
日本年金機構ホームページ→



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 不知火町松合136-1 ☎42-3560

います。館内は、かつての郵便局や居宅としての面影が残り、白壁土蔵建築の構造もよく分かります。各部屋には商家の道具や帳簿類、松合地区で使用されてきた民具、蜃気楼の一種「不知火」の関係資料などを展示。

また、地元出身の劇作家宮本研さんなど、松合にゆかりのある人物の資料も展示しています。松合散策の時には、ぜひご来館ください。



宇城市のイベントスケジュールが
まとめて分かる「宇城市のカレンダー」
はこちら



CALENDAR
AUG.

8

日曜・祝日当番医・薬局

■当番医

日	病院名	地区	電話
1 日	済生会みすみ病院	三角	53-1611
	ダイヤモンドシテクリニック	小川	34-6071
	くどう日日医院	松橋	32-0010
8 日	小篠内科医院	不知火	33-1206
	狩場医院	豊野	45-2017
	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
9 日	済生会みすみ病院	三角	53-1611
	清水整形外科医院	松橋	32-2207
15 日	勝目眼科医院	三角	52-3688
	江藤外科胃腸科医院	小川	43-4433
	本田医院	松橋	32-0555
22 日	きむら医院	不知火	32-0437
	安武眼科医院	松橋	32-0733
	宮崎耳鼻咽喉科医院	松橋	33-3389
29 日	池田胃腸科内科	三角	52-2610
	桜十字熊本宇城病院	小川	43-1155
	松田医院	松橋	32-0666

■当番薬局

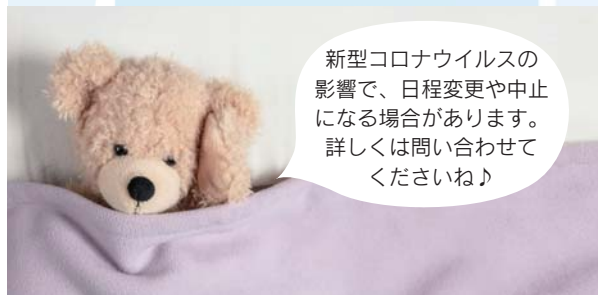
日	薬局名	地区	電話
1 日	オガワ薬局	小川	34-6640
8 日	とよの薬局	豊野	45-2614
9 日	みやび薬局		32-4350
15 日	とよかわ薬局	松橋	33-6530
22 日	おかだけ調剤薬局		32-3731
	オレンジ薬局	不知火	33-6717
29 日	竹中薬局	三角	52-2551

○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。ホームページでも
確認できます。

当番医



当番薬局



乳幼児健診・相談・教室など

☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100

■乳幼児健診

健診	日程
3・4カ月健診(三角以外)	5 ㊦ 27 ㊦
乳児健診(三角のみ)	4 ㊦
7カ月健診(三角以外)	3 ㊦ 18 ㊦
1歳6カ月健診	19 ㊦ 20 ㊦
2歳歯科健診	11 ㊦ 24 ㊦
3歳健診	17 ㊦ 26 ㊦

■相談・教室など

相談・教室など	日程
育児相談	4 ㊦ 11 ㊦ 17 ㊦ 24 ㊦ 26 ㊦
健康相談	11 ㊦
離乳食教室	25 ㊦
子育てポティートーク	3 ㊦ 17 ㊦
母子健康手帳交付	毎週㊦

○詳しくは市ホームページ「宇城市のカレンダー」をご覧ください。

相 談

	日 時	場 所
要予約	福祉法律相談 ☎ 宇城市社会福祉協議会 ☎32-1055	
	18 ㊦ 14:00~16:30	三角防災拠点センター
要予約	年金相談 ☎ 熊本東年金事務所 ☎096-367-2503	
	3 ㊦ 17 ㊦ 10:00~15:00	豊野支所 2階
要予約	行政・人権相談 ☎ 熊本行政評価事務所 ☎096-326-1100	
	人権:人権啓発課 ☎32-1708	
要予約	6 ㊦ 17 ㊦ 13:00~16:00	豊野支所 2階 不知火防災拠点センター
	行政相談 ☎ 熊本行政評価事務所 ☎096-326-1100	
要予約	17 ㊦ 10:00~12:00	松合出張所
	消費生活 ☎ 宇城市消費生活センター ☎33-8277	
要予約	平日 10:00~12:00	市役所新館 1階
	13:00~16:00	センター内
要予約	高齢者相談 在宅医療・介護相談 ☎ 宇城市地域包括支援センター ☎25-2015	
	平日 8:30~17:15	宇城市老人福祉センター
要予約	子ども・女性相談 ☎ 子育て支援課 ☎33-1118	
	平日 9:00~16:00	子育て支援課
要予約	児童虐待相談 ☎ 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189	
	毎日 24時間	電話で受け付け
要予約	こころの健康相談 ☎ 県宇城保健所 ☎32-1207	
	12 ㊦ 14:00~16:00	県宇城保健所
要予約	空き家問題相談 ☎ 地域振興課 ☎32-1906	
	10 ㊦ 13:00~16:00	市ビジネスサポートセンター



☎32-6222



中央図書館 ☎32-6211
三角分館 ☎53-1849
小川分館 ☎43-5111
豊野分館 ☎45-3205
開館時間 10時-18時
※土・日・祝日は17時まで

…………… 中央図書館・不知火美術館 8/2㊦~令和4年3月(予定)まで長期休館中 ……………

美術館収蔵作家紹介

宇城市にゆかりのある作家の作品を
中心に収集している当美術館。その
収蔵作家の紹介をしていきます。

vol.1

この あさはち
河野 浅八
(1876-1943)

「サマタイム」
(1927年)



写真家の河野浅八は1876(明治9)年、現在の
不知火町大見に生まれ、21歳で単身渡米。この
頃は日本からの移住も多く、アメリカ西海岸に
はいくつもの日本人街が栄えており、写真界に
おいても1920~30年代は在米日本人写真家たち
が目覚ましい活躍を見せていました。

河野もその一人で、ロサ
ンゼルスで写真材料店を営
みながら、各国の写真コン
テストで多数の賞を受賞。
帰国すると、地元の写真家
たちに熱望されて後進の指
導にあたりました。



学芸員
やすよ
浦田 恭代 さん

分館は
通常開館

分館の
休館日 2日㊦、10日㊦、16日㊦、20日㊦
23日㊦、30日㊦、31日㊦



今月の推し本



●児童書●



そらめくんのまい
にちはたからもの
著：なかや みわ

そらめくんには、おまめの仲間がいます。みん
なは同じ畑に住んでいて、毎日いっしょにすごして
います。ほかほかびよりの日、そらめくんはとっ
ておきの朝露をつくってみんなを招待し、お茶会を
開いて…。

●一般書●

みにくいマルコ~えん
とつ町に咲いた花~
著：にしの あきひろ



世界をおおっていた黒い煙が消え、青い空とかが
やく星を知ったえんとつ町。見世物小屋で働くこと
になった醜いモンスターのマルコは、一人の少女と
出会って、許されない恋に落ち…。「えんとつ町の
プペル」の数年後の物語。

移動図書館車「うきうき号」 巡回スケジュール 8月

3・17日 ㊦	11・25日 ㊦
14:30 古氷団地	10:30 ひまわり保育園
15:30 戸馳保育園	14:00 老人ホームきらら
16:20 青海保育園	14:40 松橋保育園
4・18日 ㊦	12・26日 ㊦
10:20 松橋保育園	15:45 街なか図書館(濱まち)
14:00 不知火支所前	15:40 大空保育園
5・19日 ㊦	13・27日 ㊦
10:30 まがの保育園	14:20 豊福公民館
6日 ㊦	14:50 両仲間団地
10:30 河江保育園	16:00 豊野保育園
15:00 JA海東支所	24日 ㊦
	10:30 豊川保育園

※停車は各20分程度。図書館利用者カードも作れます。



休館中の最新情報は
不知火美術館ホームページや
公式 SNS アカウントなどで
お知らせします。

ホームページ



Instagram



フェイスブック



★追加★
停車
スポット

THE UKI NEWSLETTER

生まれ変わる不知火小・小川中

不知火小学校 待望の新校舎が落成

安全で快適な校舎へ

昭和40年代に建てられた不知火小と小川中の校舎は、老朽化に加え、平成28年熊本地震により被災したため、安心・安全な学校運営が困難な状況となりました。これを契機に、人口減少に対応し、バリアフリー化・ユニバーサルデザイン・防災機能強化などの導入も含めた建て替え計画を進めてきました。

図 教育総務課 ☎32-1907



学校区の行政区長などが新校舎を見学しました

まもなく新たな校舎で授業開始

不知火小は令和元年度に建設を始め、今年の5月に工事を終えました。夏休み期間中に引っ越し、8月30日から新校舎で新たな学校生活をスタートします。

同時に、児童と共に歴史を刻みながら歩んできた現校舎はその役目を終え、解体工事に入っていきます。

来年の3月中には解体工事を終え、令和4年度以降は、体育館などの建設工事に入り、令和6年度の外構部分の完成をもって全ての工事が完了する予定です。

完成した校舎は地域で息づく

7月6日、新校舎の完成に伴い、教育長室で平岡和徳教育長から豊田拓希校長へ新校舎の鍵の目録が贈呈され、校舎が引き渡されました。

また、校舎建設に携わった(株)太宏設計事務所の福島正継代表と三津野・竹内建設工事共同企業体の藤吉一真代表に感謝状が贈呈されました。



設計・工事監理した(株)太宏設計事務所 福島代表(左)と工事を行った三津野・竹内建設工事共同企業体 藤吉代表(右)、平岡教育長(中央)

7月8日には、地域の皆さんを招いて新校舎の内覧会を開催。今後は、子どもたちが成長する場として地域の中で息づいていきます。

木目は温かみがあっていいですね。学習ルームや少人数教室などいろんな種類の教室があって、いい環境で勉強できるなと思いました。

塩浜区長 徳永栄一さん(73)



亀崎区長 田嶋光晴さん(65)



小川中の新築工事は秋以降に始まり

小川中は今年の秋以降に部活動の部室棟・新校舎・体育館などの工事を始め、令和5年度中の完成を目指し進めていきます。

その後、現校舎の解体や外構の完成を経て令和6年度に全ての工事が完了する予定です。

思い出の校舎に感謝を記しました

9月から解体が始まる不知火小の現校舎。最後の思い出を残すために、現校舎への思いを手紙に書いて掲示しようと児童会が企画しました。

「入学してからいろいろなことがあったな」旧松合小出身で短かったけど、友達とかうれしかったのは忘れられない」など思い出が詰まった手紙の数々。

しばらくの間、現不知火小の1階廊下に飾られています。



企画した児童会の皆さん

安全で安心な教育環境を

不知火小 豊田拓希校長



新校舎からは目の前に運動場が見渡せ、児童の活動が見られていいですね。現校舎は、雨天時には廊下などが滑りやすかったのですが、新校舎では改善されています。まだ工事は続きますが、安心して安全に楽しく過ごせる学校を目指して、全職員で力を合わせて新しい歴史を築いていきます。

防災消防監を任用しました

地域防災力向上のため、自主防災組織への加入促進や、訓練補助・相談窓口を担い、災害時には災害対策本部運営の補助などの業務に当たります。



坂本 勝夫 防災消防監

profile 昭和54年宇城広域消防衛生施設組合に入職後、消防吏員として勤務。宇城広域連合消防本部消防長を2年間務め、本年3月退職。

7月1日から防災消防課に勤務することになりました、坂本と申します。宇城広域連合消防本部勤務の経験を生かして、市民の皆さんが少しでも安心・安全な生活ができるようお手伝いできれば幸いです。

平成28年熊本地震や毎年のように繰り返される豪雨災害は、いつ宇城市を襲ってもおかしくない状況です。自助・共助の礎となる自主防災組織の防災力の強化が喫緊の課題となっている今、その組織率の向上に努めていきますのでよろしくお願いします。



完成予定イメージ
↑校舎は白と黒が基調のデザインに ←現在の運動場に新校舎が建設されます

工事期間中は関係者の皆さまには大変ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

あなたのくらしに
＼ピタッ／と
月刊
宇城通信

また、広報紙でお知らせした内容は、変更・中止になる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にお尋ねください。講座やイベントに参加するときは、必ず感染予防対策をして出掛けましょう。

LINEの友だち登録をすると、市ホームページに掲載している支援などの内容をいつでも簡単に確認できます。

問 市民課
☎ (32) 1417

日時 8月13日(金)～15日(日)
13時～21時

相談電話番号(当日のみの専用番)
☎096(364)0800

申請書は
こちら

小・中学校の給食調理員が病気などで休む場合に、調理の補助ができる人を募集します。

業務内容 学校給食代替調理員
勤務場所・募集人数

問 ハローワーク宇城
☎ (32) 8609

詳しくは
こちら



※通話料は相談者負担です。

096(234)8718

月10万円の給付金を受けながら、無料の職業訓練を受講できる「求職者支援制度」。新型コロナウイルスの影響を受けた人が、働きながら訓練を受講しやすくなる特例措置が設けられています。

対象 9月30日までに訓練を開始

詳しくは
こちら

詳しくは
こちら



司法書士が相続・遺言について
教えます。無料相談会も開催。相

問 熊本県立高等技術専門校
☎ 096(297)9915

詳しくは
こちら



市食生活改善推進員養成講座
いきいき栄養セミナー

日程	内容(予定)
8月27日(金)	開講式、宇城市の食育取り組み状況、食の安全
9月15日(土)	栄養・調理の基礎知識
10月 1日(金)	効果的な運動と実践(実習)
10月21日(土)	歯の健康
11月17日(土)	バランス食
12月10日(金)	ヘルスメイト活動、閉講式

場所 宇城市保健福祉センター
定員 15人
申込期限 8月19日(木)
問 宇城市保健福祉センター ☎32-7100

登下校時に、自宅近くの通学路で子どもの安心安全を一緒に見守る「子ども見守りボランティア会員」を募集しています。

対象 申請時に各種団体・組織で見守り活動をしていない個人

申込方法 登録申請書を提出

☎ 生涯学習課 (32) 1934

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など約300の幅広い授業科目があります。

出願期限

① 8月31日(火) ② 9月14日
問 放送大学熊本学習センター
☎ 096(341)0860

■ パソコン基礎科（八代教室）

パソコンの基本操作、ワードやエクセル3級の試験対策、実務文書作成など、就職に結び付く技術を習得します。

募集期限 8月31日(火)
訓練期間 10月1日(金)～12月27日(月)

法律教室	
時間	13時～13時50分
定員	先着20人
内容	相続・遺言について全般

法律教室	
時間	13時～13時50分
定員	先着20人
内容	相続・遺言について全般
相談会	
時間	14時～16時(各30分)
定員	先着15人
内容	相続・遺言、法定相続情報 証明制度、会社などの登記、 金銭トラブル、その他司法 書士業務全般

予約先 熊本県司法書士会
☎096(364)2889
☎司書士坂井(27)5422

参加
無料

日程 9～12月の金曜(毎月2回)

時間 10時～12時
内容 太極拳、ニュースポーツ、ボディートーク、
脳トレ、健康講座など

市内の史跡を学芸員が詳しく解説しながら巡ります。

日程 9月～令和4年1月
(毎月第3木曜)

時間 13時30分～16時



場所 豊野町コミュニティーセンター

対象 市在住の18歳以上

募集期間 8月10日(火)～17日(火) ※先着順

申込方法 電話 その他 人権学習を行います。

問 豊野町コミュニティーセンター

☎45-2955

春の集団健診を受けていない人対象

秋の集団健診

日程 9～10月(予定)
※日時は問診票で通知

会場 宇城市保健福祉センター

対象 宇城市に住民票があり、本年度の集団健診を受診していない20歳以上の人
※令和3年4月1日以降に国保の人間ドックや医療機関などで特定健診を受診済みまたは受診予定の人を除く

内容 基本健診(特定健診・後期高齢者健診)、腹部超音波検診、胃・大腸・肺がん検診、乳・子宮がん検診(偶数年齢の女性)、骨粗しょう症検診(40歳以上で5歳ごとの節目年齢の女性)
※年齢は、年度末時点の年齢が基準です。

申込方法 電話
※春の集団健診に申し込んで当日受診していない人には、7月下旬に通知を郵送しています。同封の返信用はがきで申し込んでください。キャンセルした人は電話申し込みが必要です。

申込期限 8月10日㊤
☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100

集団健診と個別健診は、どちらか一つしか受診できません。

個別健診 市内の医療機関で受ける健診です

受診方法 受診券の一覧表に記載の実施医療機関に予約

受診期限 令和4年3月31日㊤

■国保特定健診

対象者へ市内医療機関での受診に必要な受診券付きのはがきを7月中旬に郵送しています。

対象 40～74歳の国民健康保険被保険者で、4・5月の集団健診に申し込んでいない人(すでに受診した人は除く)

■後期高齢者医療健診

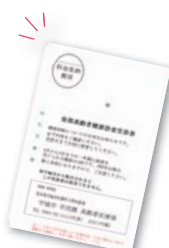
対象者(集団健診受診者・人間ドック申込者を除く)へ8月中旬に受診券付きのはがきを送付します。

対象 後期高齢者医療被保険者で、本年度の後期高齢者健診を受けていない人

☎ 市民課 ☎32-1417



届いたはがきを
確認して
受診しましょう



保健

麻しん風しん混合・二種混合
ワクチン接種お済みですか

麻しん風しん混合(MR)Ⅱ期
令和3年度対象 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ

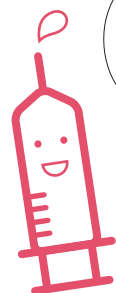
接種期限 令和4年3月31日㊤

二種混合(ジフテリア・破傷風)
対象 11～13歳未満
令和3年度通知対象 小学6年生

接種が済んでいない人は忘れずに接種してね!

定期接種の時期を過ぎると、自己負担となります。予診票がない人は、お問い合わせください。

☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100



熱中症警戒アラート

発表時には積極的に熱中症予防を

環境省 熱中症警戒アラートキャラクター

今年から全国で、環境省と気象庁が共同で熱中症予防のための「熱中症警戒アラート」を発表します。

熱中症警戒アラート
暑さ指数(気温・湿度・輻射熱の3つを基準に暑さの厳しさを示す指数)が33を超える場合に発表されます。

熱中症警戒アラート発表時の予防行動

- 1 外出は控え、エアコンなどで暑さを避ける
- 2 熱中症リスクが高い人に声を掛ける
- 3 普段以上に熱中症予防行動を実施
- 4 外での運動は、中止・延期
- 5 暑さ指数を確認

☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100



宇城市武道館
空手、剣道、柔道、テコンドー、四半的、太極拳、和太鼓

不知火体育館
卓球、キッズ・一般バスケット

不知火小学校体育館
キッズバスケット、わんぱく遊び

不知火中学校体育館
中国武術、テコンドー

不知火防災拠点センター
フラダンス、レクリエーション

不知火グラウンド
ダンス、ヨガ、和楽器、水彩画

児童ベースボール

宇城市文化講演会
事業費補助金

対象事業 社会的に活躍する著名人による文化講演会事業

補助額 対象経費の2分の1(上限50万円)

補助対象 市内に活動の拠点があり、自ら文化講演会を主催する市民団体

申請期限 9月30日㊤

☎ 文化振興課 ☎32-1954

詳しくはこちら

宇城市の特産品を 全国に発信しませんか

全国の人に味わってほしい宇城市の特産品を募集します。市内で生産や加工をしている農産物・農産加工品の販路拡大を検討している事業者はご相談ください。

実施時期

- 物産フェア 福岡(大丸) 9月 関西(阪急) 9月または令和4年2月 東京(高島屋) 令和4年1月 宇城市(ゆめマート) 随時 ※販売員が必要
 - バイヤーによる現地見学会 令和3年秋頃
 - 商談会 令和3年秋頃
- ※商品は、販売先の販売基準を満たす必要があります。また、商品や応募状況によって、希望に添えない場合があります。

☎ 宇城市地域商社推進協議会 (宇城市観光物産協会内) ☎32-0020

お寺YOGA in 光照寺
コロナ禍で心身にたまったストレスをヨガでほどきましょう。

日時 第2・4土曜 13時30分～14時30分

場所 光照寺(豊野町)

参加費 500円/回

☎ 系山 ☎090(4865)8476

宇城市文化講演会
事業費補助金

対象事業 社会的に活躍する著名人による文化講演会事業

補助額 対象経費の2分の1(上限50万円)

補助対象 市内に活動の拠点があり、自ら文化講演会を主催する市民団体

申請期限 9月30日㊤

詳しくはこちら

事業者向け
インボイス制度説明会

消費税の仕入税額控除方式

令和5年10月から導入される消費税の仕入税額控除の方式「インボイス制度」の説明会を開催。

適格請求書(インボイス)を発行できる「適格請求書発行事業者」に

宇土士税務署 ☎22-0410

詳しくはこちら

申込期限 1 8月26日㊤ 2 9月9日㊤

申込方法 電話

場所 宇土税務署

定員 各回15人

日時 1 9月2日㊤ 2 9月16日㊤

14時～15時30分

なるための登録受け付けが10月1日(金)から始まります。

子育て応援イベント ★は予約が必要です。

とき	ところ	イベント名
6 ㊦ 10:30	三角	★ 夏まつりごっこ
10 ㊦	10:30 かもめ	★ 親子ふれあい遊び
	11:00 ひろば	★ おはなしの日
12 ㊦ 11:30	豊川	★ 親子ストレッチ
19 ㊦ 10:30	ひろば	★ ミニミニ講座「おはなし会」
20 ㊦	10:30 三角	音楽知恵あそび
	9:30 豊野	★ 育児相談 (臨床心理士・発達相談員)
24 ㊦	11:00 豊川	★ ベビーイングリッシュ
	10:00 小川	★ フォトアルバム作り
25 ㊦ 10:30	豊野	★ 誕生会 育児講座「幼児食について」
26 ㊦	10:30 かもめ	★ 誕生会
	10:30 小川	★ 8月生まれの誕生会

三 角	三角子育て支援センター (みすみ保育園 ☎52-2108)
かもめ	宇城子育て支援センター「かもめ」 (かもめ保育園 ☎33-6775)
ひろば	宇城市子育てひろば (宇城市保健福祉センター ☎27-5353)
豊 川	宇城市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 川	小川子育て支援センター (白百合保育園 ☎27-5602)
豊 野	豊野子育て支援センター (豊野保育園 ☎45-3680)

● 期 限 ●

10月号 8月25日㊦
11月号 9月27日㊦

● 申込先 ●

〒869-0696(住所不要)
宇城市企画課広報係
☎32-1902 FAX 32-2222
✉koho@city.uki.kumamoto.jp

当日必着

掲載申し込み

イベント

■「幸せの鐘」を鳴らして 平和を祈りましょう

8月9日㊦ 10時30分～11時2分 黙とう・閉会

核兵器のない平和な世界の実現を一緒に祈りましょう。ケーナ・オカリナミニコンサートも同時開催。
場所 道の駅不知火「幸せの鐘」
〒新日本婦人の会宇城支部 松本 ☎090-1977-7811



■ 内田の清流で ヤマメのつかみ取り大会

8月14日㊦ 8時30分 受付開始 9時 開会式
※荒天中止

集合場所 内田公民館(松橋町)
対象 小学生 ※低学年と高学年は別々に実施
参加費 500円(保険料込み)
申込方法 電話、ショートメール
必要事項 氏名・学年・保護者名・住所・電話番号
申込期限 8月10日㊦ 定員 先着50人
準備物 ぬれても良い靴、替え靴、着替え、タオル
※子どもは保険に加入しますが、保護者要同伴。
〒大会実行委員長 谷口 ☎090-6423-2322

街なか図書館 平山 ☎090-5486-6836
開館日時 土～火曜 10時～17時
お盆休館 8月11日㊦～20日㊦

濱まち 松橋町松橋1157 出町 松橋町松橋521-8

8月10日㊦まで
あらきのぶお
荒木宣男 絵画展

濱まち 出町

8月21日㊦ ▶ 31日㊦
げんじまこういち
故 源島浩一 SL 展
～昭和を牽引した D51の勇姿～

濱まち 出町

街なか図書館 - 濱まち -
購入本紹介

渋沢栄一「生き方」を磨く
著 竹内 均

など7冊を購入。
貸し出しもしています。



児童扶養手当の現況届提出を忘れずに
必要書類と手当証書を提出してください。
期限内に提出がないと、支給が差し止めになったり、受給権を失ったりします。
提出期限 8月31日㊦
※全額停止の場合でも、現況届を提出してください。
〒子育て支援課 ☎(33)1118
マイナポイントがもらえるのは9月末までです
対象 令和3年4月30日までにマイナンバーカードを申請した人
ポイント獲得方法 スマートフォン(一部機種を除く)、手続きスポット、申し込み支援窓口(市役所内)で申し込み後、選んだ

市税の納期限
集合税3期
8月31日㊦
〒債権管理課 ☎32-1497

お知らせ

■新設された負担上限額区分

区分	負担の 上限額 (月額)
年収 約1,160万円以上	140,100円 ／世帯
年収 約770万円～約1,160万円未満	93,000円 ／世帯

★上記以外の区分に変更はありません。

対象 65歳以上で年収約770万円以上の人がいる世帯

〒高齡介護課 ☎(32)1406

高額介護サービス費の負担上限額が変わります
8月から、毎月の高額介護サービス費に新たな区分が設けられました。
詳しくはこちら

決済サービスでチャージ・買い物※申し込みやチャージなどは、データ反映に時間がかかります。す。早めの手続きをしましょう。また、カードをまだ受け取っていない人は、事前に連絡し、来庁してください。

新たに監査委員が
選任されました
河野一郎監査委員の辞任に伴い、令和3年第2回宇城市議会定例会で永木誠議員が監査委員として選出され、6月23日に辞令交付式が行われました。
監査委員事務局 ☎(32)1327
近隣に迷惑が掛かります
空き地の管理は適正に
空き地を放置すると、草木が繁茂して土地が荒れ、次のような生活環境の悪化を招きます。
■草木が道路や隣地にはみ出ることで、通行や生活の妨げになる
■蚊やハエなどの衛生害虫が発生しやすくなる
■廃棄物などが不法に投棄される
■花粉がアレルギーの原因に
■花粉がアレルギーの原因に
立ち枯れた草木が火災の原因に
土地の適正な管理は所有者の責



(左から)守田憲史市長、永木誠新監査委員、河野一郎前監査委員

お盆で帰省した家族と「家」のこと話しませんか
空き家の所有者に行ったアンケート調査の結果、空き家の8割が高齢者の単身世帯や夫婦世帯の住まいだったことが分かりました。家族が集まるこの時期に「家」の未来について一緒に考えてみませんか。
〒地域振興課 ☎(32)1906
家の未来を考えるのに便利な「いえの手帳」を地域振興課と税務課で配布しています。

農作物や農業用施設が被災したら写真で記録を
農作物や農業用施設・機械などが自然災害で被災した場合、被災時の状況が分かる写真を撮ってください。支援事業が立ち上がった場合に必要になります。
〒農政課 ☎(32)1641
詳しくはこちら

近隣に迷惑を掛けないよう適性に管理しましょう。
〒衛生環境課 ☎(32)1598



今月は

豊野の昔ばなし

後世に残そう。
地域に伝わる
おとぎ話の世界。

響ヶ原の戦い

4百年ほど前の天正9年、島津義久から阿蘇氏攻めを命じられた人吉の相良義陽は、12月1日、8千の軍勢を率いて八代から御船を目指しました。その日は娑婆神峠に陣を構え、中央の赤峯尾城、甲佐の豊内城を攻め落とし、翌日には響ヶ原へ陣を進めて兵をねぎらう宴を開いていました。御船城主の甲斐宗運はこの機をとらえ急襲。宴たけなわの相良軍はなすすべなく、多くの兵が討たれ、相良義陽も戦死しました。後にこの地には供養碑が建てられましたが、12月2日の夜には、馬の蹄や切り合う刀の音に交じって兵士の勇ましい声が聞こえてくると言い伝えられたそう。

イラスト／村上明日香
(不知火美術館学芸員)



▲7月14日、みすみ保育園で夏祭りが開かれました。園児や保護者らは踊りや遊びコーナーを楽しみ親睦を深めていました。



今月は
三角町の話題を
広報特派員 宮川勝が
お届けします

▲創業101年目を迎えた戸馳島の篠崎造船。長年、船を建造・修繕してきました。現在、外務省からの依頼で、世界の離島を巡回し活躍する ODA (政府開発援助) の医療船を建造中。進水式が開かれます。

とき 8月26日(土) 10時

ところ 篠崎造船

餅投げも開催予定です。

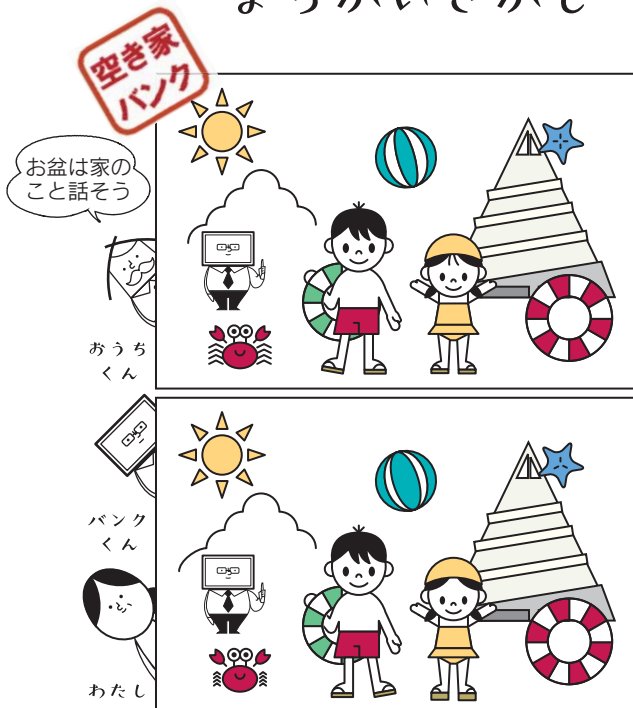
皆さん、奮ってご参加ください。

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。

空き家対策 おうちくん・バンクくん・わたしの

まちがいさがし



7つのまちがいをみつけてね。答えは27ページ。

市民の何でもランキング

あなたに最も身近な人が選ぶランキングを発表。何かを決めるときの参考にしてみませんか。

今回のテーマ

「夏に食べたいものといえば？」

市民
443人
の回答

1位 133票 かき氷、アイス

2位 107票 そうめん、そば

3位 71票 スイカ

PICK UP!

かき氷

頭が痛くなりながら食べるのがいい

水元 優李さん

(不知火小5年)

吉田 幸平さん

(不知火小6年)

冷やし中華
いろんなものが
入っていて
おいしい

次号からは「あなたはどっち」がスタート

初回のテーマは「巨峰派 / マスカット派」

回答は市公式LINEやメール、お便りです。

回答期限 8/10(日)



市公式 LINE

素朴な美しさを人々に

「喜ばれることが一番。素朴な美しさを使う人の生活の一部になればうれしいです。」と話すのは、小川町に住む河島哲也さん。独学でクラフトバンド雑貨制作を始めて3年目を迎える。今ではワークショップを開くほどの腕前だ。

「複雑そうですが、基本の編み方の繰り返し。土台となる底をきちんと作ることで生まれる形の美しさに魅了されています。出来上がった時の達成感は何とも言えません。」と河島さん。仲間と教え合い、刺激を受けながら制作するのが楽しいのだという。オリジナル作品にも挑戦したいとほほ笑む河島さん。日々、工夫を凝らしながら設計し、丁寧に編み込んでいく。



河島 哲也さん

就労支援協会 スキップ
☎0965-52-5112

1 取っ手の編み込み作業 2 形の決め手となる底編みに取り掛かる河島さん 3 「乙女かご」

手しごとさんぽ

ものづくりをする手から生まれる作品は暮らしを心豊かに彩る。そんな命を吹き込む手仕事を紹介します。

ひまわりちゃん さん
松橋町

服着ないと風邪ひくよ



まき さん 小川町

先日不知火美術館で書道展を見てきました！素晴らしい作品に圧倒されました。



くまモンばあば さん
小川町

夫の家庭菜園のおかげで人生で一番おいしい豊かな朝食。畑から直接食卓にのる食材は体にうれしい最高の味です。



ニコちゃん さん 松橋町

お座り上手になったよ♡



海に浮かぶくまモン さん
三角町

夏本番。太陽に向かって咲くひまわり。



さといも さん 上天草市

松橋のじいじ、ばあばいつも遊んでくれてありがとう♡



クッキングパパ さん 小川町

7月号見て作ってみました☆



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

夏の思い出を募集します

今年も中止になった夏祭り。これまで皆さんが市内で撮影したとおきの夏写真を特集で紹介いたします。ご応募ください。



企画課 ☎32-1902
応募フォーム

ウキカラ

読者の声

回答期間
7/1~18
回答者数
78人

7月号では、表紙がシンプル!?と思いついて見ると、皆の思いをそれぞれに：深い!!さすが!!と、拍手してしまいました。遊び心というか、楽しいです。来月がまた楽しみにになりました。

（かほびんさん 60代女性 松橋町）
◎ありがとうございます。いろんな人が、いろんな思いで宇城市の魅力を発信していく「Uki-trip」。市民の皆さん一人一人が何か動き出すきっかけになればという願いを込めています。

◆ 特集では、身近なところで地域を大切にされている活動が分かって良かったです。私も半径5メートルの世界を大切にしていきたいと思いました。

（ワイルドストロベリーさん 60代女性 小川町）

◎近くにあつても意外と知らないことたくさんありますよね。脈々と受け継がれる取り組みが実は地域の魅力になっているということに、私たち自身も気付けた特集になりました。

◆ SDGsへの市の取り組みを

知りたいです。市民へも呼び掛けてほしいです。

（よかよかさん 50代男性 松橋町）
◎令和元年11月号でSDGsの活動を紹介しました。新たに動き出している取り組みもお届けしていきますね。

◆ 宇城に住んで良かったー! と思えるような広報紙。情報収集には欠かせないです!! 毎月楽しみにしています。

（真奈美さん 30代女性 豊野町）
◎その言葉が制作の励みになります。ありがとうございます。一方通行の広報紙にならないようにこれからも頑張ります。

◆ ウキカラになって、紙面がとても洗練されたと思います。委託業者が変わったのでしょうか? デザイナーのセンス良いです。

（磁州さん 50代男性 松橋町）
◎ご好評頂けてありがたいです。デザインは、基本的に全て職員で行っています。皆さまに市の魅力が伝わり、楽しんで読んでいただけるように、日々勉強していきます。

アンケート



広告募集

「ウキカラ」で
お店や会社を宣伝しませんか

規格 1枠 縦48mm×横90mm～
掲載料 1枠 2万円～

申込期限 発行日の1カ月前

申込方法 申込書と広告内容データを郵送・持参・メール

企画課
☎32-1902

詳細と申込書
はコチラ



広告

植木温泉での和食会席ランチ 日帰りバスツアー 出発日：8/18、8/25、9/1、9/15、9/29 お支払い実額 ¥7,980		くまもと再発見の旅 対象商品 対象者：熊本県内に在住のみ ①普段から日常的に接している人と4名様以下 ②同居家族は5名様以上可能
最少催行人員：10名 添乗員：同行 昼食付	旅行代金 ¥12,980 助成額 ¥5,000 地域限定クーポン ¥2,000	
宇城彩館（10：00発）→ 植木温泉 旅館平山（ご昼食・ご入浴／約3時間滞在）→ 道の駅 すいかの里植木（休憩・お買い物）→ 宇城彩館（16：40頃着）		
株式会社ないうツアー 宇城市松橋町きら3丁目1-6 TEL0964-32-7716 FAX0964-32-7722		熊本県知事登録第3-261号 受付は月～金曜日 10:00~17:00

編集局から

▽さしより野菜の効果は野菜を食べて5分後に現れるそうですが、せっかちな私は、5分後には大体食事が完了してしまいます。小さな頃から「ゆっくり、よくかんで」と教えられてきましたので、いませんと。これを機に野菜を食べてゆとりを持って食事ができたらいいな。

（ヒル）

▽野菜が大好きです。今までさしより野菜にもつつすら取り組んできました。これまで大きな病気になったことがないのは野菜のおかげ?でも、もつと健康になりたいなあ：（切望）。すでに睡眠時間はたっぷり…。残すは運動かしら：（泣）。 （あま）

▽若干20歳の宇輝人との出会い。びつくりするほど物事に対して深く考える女の子でした。本田さんの話が面白くて、興味深い考え方がたくさん登場した取材中、「ほんとすごいすね」が口癖だった私。言葉力は湧いて出てこないようです。

（える）