

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

さしより野菜から始める
健康への第一歩

1日に必要な野菜は350g。
だいたい、これくらい。
意外といけそう。

2023

8

August

NO.247

大根と人参のナムル

海藻サラダ

鮭と野菜の
味噌マヨホイール焼き

トマトとレタスの
かきたまスープ

ブロッコリーの
塩昆布和え

ウキカラ ⑧
2023 No.247

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/シモタ印刷株式会社 編集/宇城市市長政策部企画課

広告



T@CUBE 松橋店

8月より卓球教室 開校！

生徒募集

毎週 水曜日 各定員10名程度

教室参加費（別途年会費6000円が必要）
一般・ジュニア・中高生 / 1回1500円
キッズ / 1回1000円
体験教室も実施中 体験料金500円（1回のみ）



一般卓球教室

13時半～15時半

基礎技術の復習をしっかりと
しながら、生徒一人ひとりの
習熟度に合わせて指導を行
います。教室では、必ず1回
コーチとマンツーマンレッスン
を行います。

キッズ （小学生3年生以下）

16時～17時

卓球は楽しい!!と感じてもらえる
ように、遊びを取り入れながら
指導を行います。「幼児期に
身に付けたい36の基本動作」
を大切にしつつ、**競技大会出場
に必要な基礎技術**を身に付けら
れる教室です。

ジュニア・中学生

17時～19時

競技大会に出場に必要な
基礎技術身に付けることに
加え、大会で活躍するため
に必要な応用技術までを
**生徒一人ひとりに合わせた
指導**を行います。

中高生&一般

19時半～21時半

基礎から応用まで、競技大会
で活躍するために必要な技術
をお伝えします。**苦手な技術
や大会で重要な戦術**など、生
徒一人ひとりの習熟度に合わ
せた指導を行っていきます。

担当コーチ：川口陽斗（かわぐちはると）

卓球経歴：熊本県出身、12歳より卓球を始める。全九州学生卓球選手権大会ベスト16、全日本クラブ選手権出場など
コーチから一言：教室を通して、健康促進、技術向上に努めて参ります。皆さんで楽しく卓球をしましょう!!!

教室や予約のお問合せ：TEL 070-8495-0601



＜T@CUBE 松橋店の特徴＞

- 卓球専用マットで安全安心
東京2020五輪・パラリンピックで実際に使用された**卓球専用マット**を設置。
卓球で負荷がかかる足・腰・膝への負担を軽減させ、安全安心にお楽しみいただけます。
- 冷暖房完備
1年中通して快適にご利用いただけます。
- 卓球マシン常設
お一人でも練習ができる環境が整っています。



＜T@CUBE 松橋店 一般利用料金表＞

T@CUBE		競技台エリア	レジャー台エリア
30分	大人	1人／400円	1人／300円
	小人	1人／200円	
ラケット貸出		1本100円（練習球付き）	
貸し靴		1足100円	土足でご利用いただけます

年会費をお支払いいただくと、もっとお得にご利用いただけます。
こども会や社会人交流のイベント貸し切りなど、ぜひお気軽にお問合せください。
T@CUBE 連絡先：TEL 070-8495-0601

T@CUBE 松橋店

松橋ボウリングセンター2F
〒869-0502
熊本県宇城市松橋町松橋930

※駐車場あります。ご利用無料

営業時間：10:00～22:00

TEL 0964-32-1155





さしより野菜から始める 健康への第一歩

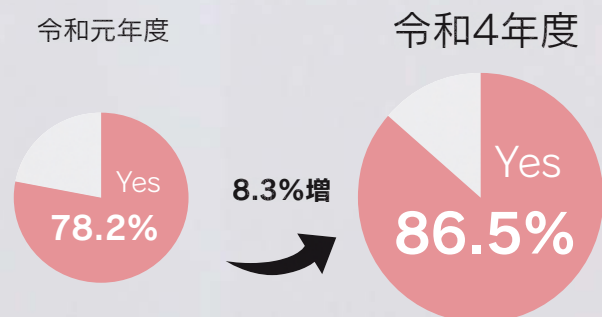
市健康づくり推進課
☎ 32-7100

8月31日は「野菜の日」

さしより野菜認知度アンケート

対象 R4年度宇城市集団健診受診者
回答者数 7,434人(20～90代)

問 宇城市で野菜から先に
食べる「さしより野菜」
を推進していることを
知っている



問 食事の時に野菜を先に
食べるようにしている



宇城市が進めるこの3つの
テーマを皆さんは実践していま
すか。

さしより野菜
たっぷり野菜
減塩

平成30年度から始まった、さ
しより野菜プロジェクト。
開始から5年がたち、認知度、
実践度共に向上。血糖値が高い
人の割合も減少してきました。
しかし、宇城市の高血圧の人
の割合は県内14市で8年連続の
ワースト1位。まだまだ健康意
識の改善が必要です。
健康な体はまず食生活から。

うきから あなたから 情報発信。みんなでつながろう。

ウキカラ⑧

市長 雑記帳



新型コロナウイルス感染症の法的位置付けが変
わった5月以降、公務外出・出張が増えています。
そのような中、大都市であればあるほど、マス
クの着用率が低いことに気がきます。

確かに、5類移行によるマスクの着用は「個人の
主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ね
ることを基本」とされています。しかしながら、
情勢は第9波到来ともいわれています。

現在は「アフターコロナ」ではなく「ウィズコロ
ナ」。今一度、感染を広げないため、また感染か
ら身を守るため、基本的な感染症対策を見直して
みませんか。

市内の情報をお届けしています



※QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。



「ウキニズム～Ukinism～」
市木の桜をイメージし、
人気 YouTuber よみいさ
んが作曲した市テーマソ
ング。昼の12時には市
の防災無線でも放送中。



2	目次／7月1日現在の人のうごき／市長雑記帳 ／市内の情報をお届けしています
3	特集 さしより野菜から始める 健康への第一歩
8	まちのわだい TOPICS
10	宇輝人
12	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／パートナーシップ通信
14	不知火美術館・図書館
	CALENDAR AUG.8
15	乳幼児健診・相談・教室など／相談／日曜・祝日当番医 ・薬局
16	現在進行形の宇城市を知る THE UKI NEWSLETTER
18	あなたのくらしにピタッと 月刊 宇城通信
28	うきもよう
30	みんなのひろば

7月1日現在の人のうごき

総人口
57,166人 男 27,397人／女 29,769人
(うち外国人) 男 356人／女 371人

前月比
-52 男 -35／女 -17
(うち外国人) 男 -12／女 +16

まちごと	前月比
三角	6,544人 -9
不知火	8,276人 -17
松橋	25,981人 -12
小川	12,546人 -11
豊野	3,819人 -3

出生 22人 死亡 62人
転入 116人 転出 128人

世帯数 25,131世帯 前月比 -7



「さしより野菜」は食事の始めに野菜から食べることで、食物繊維の働きにより食後の血糖値の上昇を緩やかにします。血糖値が急上昇して血管が傷付くことを防ぎ、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。最初に食べる野菜の

さしより野菜

山中さんをはじめ、多くのモニターの皆さんに表れた好結果は、「さしより野菜」「たっぷり野菜」「減塩」をしっかりと実践したことによるもの。それぞれの効果が着実に発揮されています。

健康のための 3つの意識

さしより野菜プロジェクトで勧めている3つの意識。実践モニターの結果を踏まえて十島管理栄養士に聞きました。

たっぷり野菜

量は、小鉢1皿(70g)以上がオススメ。難しければまずは一口からでも始めましょう。

野菜に含まれるカリウムは、

正常な血圧を保つために必要な栄養素。1日の野菜摂取目標量は350g以上。野菜料理を小鉢70gとすると5皿分です。

たっぷり野菜を取ることで脳卒中や心臓病などのリスクを抑えることにもつながります。

減塩

1日の塩分摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人は6.0g未満とされていますが、多くの人は

- 麺類の汁は飲み干さない
- 調味料は「かける」よりも「付ける」
- 栄養成分表示の食塩相当量を確認する

生野菜だけでなく、ゆでたり、炒めたりした野菜など好きな食べ方で良いです。ただし、ドレッシングやマヨネーズの使い過ぎには要注意。

この3つを意識して健康な体づくりを心掛けましょう。

管理栄養士
健康づくり推進課 十島 就子 主任主事

実証

モニター検証

実施期間 令和4年9月～11月
参加者 宇城市在住の男女14人

3カ月間「さしより野菜・たっぷり野菜・減塩」を行う実践モニターを募集。モニターの開始前後の数値を確認し、効果を検証。食習慣を意識して取り組むことで健康に対する意識向上と改善傾向につながる結果となりました。

自分と家族の野菜摂取、減塩に対する意識が高まりました

短い期間で効果が目に見えて、食習慣を意識することが大事だと分かりました

実践してこんな意見がありました

モニター結果	
体重	14人中11人が減少
腹囲	14人中9人が減少
血圧	14人中8人が減少
空腹時血糖	14人中13人が減少 ★基準値より高かった5人が正常値に
LDL コレステロール	14人中11人が減少

	体重	腹囲
モニタリング前(8月時点)	84.1 kg	93.2 cm
モニタリング後(12月時点)	80.1 kg	89.0 cm
R5年5月健診受診時	78.0 kg	86.9 cm
	合計 -6.1kg減	合計 -6.3cm減

モニター参加者に 聞く



きよたか
山中 清貴 さん(62)

無理なく、習慣を大切に

以前から野菜を食べる習慣はありましたが、食べる野菜の種類を増やすこと、塩分を控えることをさらに意識しました。農業でよく汗をかくので、夏場は特に塩分を取りますが、それを秋冬まで続けないように注意しました。朝には野菜をしっかりと取り、減塩のためにサラダにはドレッシングではなく、酢としょうゆを混ぜて食べています。飲み会では、サラダや野菜を多く使った料理を選択。外食のときもその癖がつかまりました。

短期間で無理矢理食生活を変えようとしても長続きしません。習慣になるように無理せず、自然に取り組めるようにしました。おかげでモニターが終わった今でも、変わらない食生活を続けられています。

UKI ★ UKI キッチン

★が付いているレシピは宇城市公式クックパッドで公開中

クックパッド
はこちらから



- ①雑穀ご飯 ②ミニトマト
③サツマイモとわかめのみそ汁(適塩)
④鮭と野菜のみそマヨオイル焼き ★
⑤大根とにんじんのナムル ★

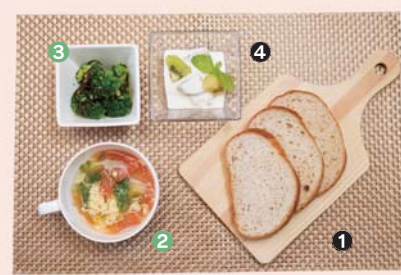
晩



- ①おにぎり ②カップみそ汁(野菜たっぷり系)
③海藻サラダ ④サラダチキン

昼

コンビニでも手軽に
たっぷり野菜



- ①ライ麦パン ②トマトとレタスのかきたまスープ ★
③ブロッコリーのかきたまスープ ★
④キウイヨーグルト

朝

350g以上の野菜が取れる
ある1日のメニュー



健康づくり推進課
安達 知春 主事

「1日で350g以上野菜を摂取するのは大変そう。」
そう思う人でも手軽に野菜を取れるメニューにぜひチャレンジしてみてください。



野菜を買おう！食べよう！ キャンペーン

さしより野菜協力店で野菜を買って、食べて、
すてきな商品が抽選で当たります。

期間 8月19日(土)～10月31日(火)

参加方法 期間中にさしより野菜協力店で野菜を
購入または野菜料理を注文。店舗に
設置の応募券または店舗にある
二次元コードから応募。

賞品 ①ル・クルーゼ ホーロー鍋
②Re・De Pot 電気圧力鍋
③野菜ジュース減塩商品セット

さしより野菜
協力店は
こちらから



ベジ1コンテスト in うき 野菜レシピを募集しています

応募期限 9月15日(金)

応募方法 申し込みフォーム、応募用紙を市保健
福祉センターへ持参または郵送

応募用紙配布場所 各支所、図書
館、市保健福祉センター
※市ホームページでもダウンロ
ードができます。

詳しくは
こちら



市健康づくり推進課 ☎ 32-7100



こどもセンター×さしより野菜プロジェクト 全体交流会参加者募集

こどもセンター施設見学、管理栄養士指導による
ベジケーキ作りで会員同士の交流を深めよう。

日時 8月24日(火) 9時半～12時

場所 市こどもセンター(市不知火支所2階)

対象 ファミリーサポートセンター会員

参加費 無料

定員 先着20人程度

申込方法 申し込みフォーム、電話

申込期限 8月18日(金)

市こどもセンター ☎ 33-1118

詳しくは
こちら



さしより野菜
公式Instagram
公開しています



特集 さしより野菜から始める
健康への第一歩

プロジェクトを盛り上げよう！

実践

私たちの さしより野菜

市内でさしより野菜の取り組みに積
極的に協力している人たちにインタ
ビューしました。

さしより野菜協力店

販売店

アグリパーク豊野

☎ 45-2339

飲食店

割烹 ふみ

☎ 33-3562

飲食店

料亭 さかもと屋

☎ 32-1140

さしより野菜を
実践している人たちがこんなに～
感謝です

健康づくり推進課
加代主査



食生活改善 推進員協議会

講習、実習の依頼はこちら
市健康づくり推進課
☎ 32-7100

講習、実習の
依頼も募集中です



会長 塙原 京子 さん(69)

市民の健康を守るための食生活
のアドバイスや調理実習を行い、
「さしより野菜」「たっぷり野菜」
「減塩」を普及させる活動をしてい
ます。調理の仕方でおしく野菜
を取ることができることを伝えたい
です。



地域で行っている料理教室

豊野の土で
育てた野菜を
とりそろえています



店長 水野 幸治 さん(49)

売り場の7割は豊野産の野菜。
土地柄を生かしたトマト、キュウ
リ、キャベツなど、旬の野菜を販
売しています。毎朝採れたての野
菜を仕入れて皆さんに提供してい
るので、野菜の鮮度には自信があ
ります。



新鮮野菜が並ぶ売り場

どのランチも
野菜がたくさん



江口 清美 さん(60)

お薦めはランチの野菜炒め定
食。夏場の今は特に注文が多いで
す。ポイントはなんといってもこ
の野菜のボリューム。1日に必要
な野菜の量350gはこれ1食で取る
ことができます。野菜不足にまず
はこれ。減塩にも配慮してます。



香味油が香る野菜炒め定食

旬の野菜を
ご賞味あれ



坂本 光一郎 さん(55)

リーズナブルな価格で1日に必
要な野菜の3分の1の量を取るこ
とができるランチがお薦め。メ
ニューは日替わりで、旬の野菜を
積極的に取り入れています。事前
に連絡いただければ希望に合わせ
て、味を薄くすることもできます。



目で見ても楽しめる色鮮やかなランチ



三角西港をテーマに作成した絵画を寄贈



三角西港で車や大きなキャンバスに描くニランドさん

— ジョン・ニランドさんが絵画作品「Misumi West Port」を寄贈 —
市への感謝の意を込めて

7/3 オランダ人画家のジョン・ニランドさんから三角西港で制作した作品が市に寄贈されました。ニランドさんは、世界各国で芸術家と交流しながら作品を制作。5月16日から30日までの約半月間、市に滞在していました。滞在中は三角西港で制作活動を行いながら、浦島屋で展覧会を開催。6月20日から25日には市不知火美

術館でも開きました。作品の寄贈は、西港での制作活動や展覧会開催への感謝の意が込められたもの。ニランドさんは「三角西港の風景や人情をととても気に入りました。来年には仲間と一緒に不知火美術館で数週間程度、展覧会を開催したいです。」と意欲を語りました。作品は、8月1日から市役所ロビーに展示します。



復興会館「小川刈萱館」に設置されたベンチ

— 小川工業高校生が地元の商店街のために —
地域のためにみんなできることを

7/6 小川工業高校生がベンチ2台を制作しました。これは、小川町商店街に憩いの場を作ろうと、小川町の地域活動グループ「二日会」が企画し、同校が賛同して実現したもの。同会幹事長の宮崎雄二(75)さんは「子どもたちが大人になっても作ったことを誇りにしてもらえたらうれしい。」とベンチへの思いを語りました。



コンサート後は、炎のパフォーマンスで観客を魅了

— 海東小で紡ぐの会主催のイベントが開催 —
音楽と炎が織りなす紡ぎの時間

7/1 海東小で「バンド演奏と癒やしの歌コンサート&炎の宴」が開かれ、地域内外から100人以上が集まりました。小川町を中心に活動する紡ぐの会が主催。地元に住む橋本和子(72)さんは「過疎化していく地域をイベントで盛り上げるいい機会。昔の歌やサックスの演奏を生で聞き、胸に染みましたね。」と喜んでいました。

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
T O P I C S



守田憲史市長へ目録を渡す堀田所長(写真右)

— 市へ充電式草刈機を寄贈 —
クリーンな未来の実現を目指して

6/12 九州電力送配電(株)宇城配電事業所の堀田真人所長が市を訪れ、燃料を使わない充電式草刈機1台を寄贈しました。カーボンニュートラル社会の実現に貢献することが目的。堀田所長は「当社が独自で進める社会貢献事業として市の発展を祈念し、寄贈します。」と述べました。草刈機は公共施設で有効活用していきます。



皆で協力して、たくさんのごみを回収しました

— ビーチクリーンと漂着ごみ調査 —
きれいな海を未来に残そう

6/10 4年ぶりに熊本海上保安部と三角小の児童と保護者、宇城市商工会の総勢34人で若宮海水浴場を清掃しました。回収したごみは、45ℓ袋12袋分。児童たちが行った漂着ごみ調査では、ペットボトルやプラスチック類が多いことが分かりました。ごみの山を見た児童たちは「海をきれいにします。」と宣言していました。



出発式で活動への理解を求める保護司の皆さん

— 第73回“社会を明るくする運動” —
地域の力で犯罪や非行のない社会を

6/29 第73回“社会を明るくする運動”を宇城市推進委員会が開催。市役所で行われた啓発パレード出発式では宇城地区保護司会会長の坂本順三さん(74)が推進委員や市職員に活動への理解を求めました。パレードでは物産館などを訪問し、啓発グッズを設置。この活動は7月1日の「更正保護の日」に合わせて行われています。



表彰状を受け取った五嶋さん

— 熊本県花き園芸功労者表彰 —
花き栽培で地域に貢献

6/16 松橋町の五嶋映司さん(80)が県花き園芸功労者表彰式で表彰されました。昭和48年に30歳で花き栽培を開始。就農後は先導農家・指導農業士の認定を受け、後継者の育成に尽力。五嶋さんは「宇城市は花のまちとして発展してきたので、今後も多くの人に理解と協力を頂きながら、貢献できれば。」と話しました。

つながる思い

三角町矢崎地区の国道266号沿いに、彩り鮮やかな花々が咲く場所をご存じだろうか。

ここは、自分たちが住んでい
る地域を盛り上げたいとい
う人々、「矢崎地域活性化委員会」
が作り上げた場所。

平成27年に40代から70代の地
元の有志で結成されたこの会
は、農業者や大工など幅広い顔
ぶれがそろう。

発足のきっかけはその10年
前。地域の皆でクリスマスイル
ミネーションを作り上げた。環
境美化部会長でミカン農家の富
武聖一さんは、懐かしそうに当
時を振り返る。

「20年前の夜、近所を歩いて
いた時に矢崎は暗いなと思いまし
た。あの斜面の民家にLED電
飾を付けば明るくなるんじや
ないか。」このアイデアを当時の
矢崎区長たちに話し、仲間を集
め、打ち合わせを重ねに重ね、
実行した。郵便局や住民にも協
力をお願いし、点灯式には青海
小の6年生を呼んだ。そして、
この活動は10年間継続させた。
「みんなで一つの目標に向く」

ます。」と笑顔の矢澤さん。

ほぼ毎日子どもたちと顔を合
わせ、時には子どもの様子を保
護者に伝える。見守った子ども
たちから手渡される感謝の手紙
や寄せ書きは、さらなるやりが
いを生む。

5月中旬、初夏の暑さの中、
作業を行うメンバーたち。
120個のセンサーライトを街
灯がない道路沿いの民家の軒に
取り付けた。子どもたちの下校
時や高齢者が散歩する時に危険
な夜道。地域で安心して暮らせ
るようにとの思いを形にする。
8月には、地区の納骨堂に竹灯
籠を設置し、帰省客を迎える初
の取り組みを実施予定だ。

「何もしなければ、地域は廃
れていくだけ。どこにでも知恵
を持つている人はいるはず。矢
崎だからできたわけではありま
せん。それを行動に移すかどう
かはその地域次第。」と鉄石さん。
今日も矢崎地区集落センタ
ーには地域への思いを抱いた人々
が集まり、楽しく語り合う。そ
の思いが子どもたちから高齢者
まで輪のように広がり、この地
区には笑顔があふれる。



1 イルミネーションのデザインは当時の青海小6年生から募集 2 デザインされた国道266号沿いの花壇 3 メンバーで花壇へ花を植え込む 4 会の結成後に祭りを企画 5 子どもたちと話しながら登校を見守る 6 子どもたちから贈られた感謝の寄せ書き 7 15人でLED センサーライト120個を取り付けた

人と人とのつながりが 地域をにぎやかに



左から(上段)西崎 文博さん、東次彦さん、富武 聖一さん、高木 雄司さん、中尾 浩道さん、(中段)元田 耕精さん、矢澤 和法さん、鉄石 憲一さん、中尾 一士さん、(下段)田島 朋代さん、富武 千秋さん、矢澤 富子さん、鉄石 チヅ子さん、矢澤 恵美さん

かつて作り上げていくことで、
地域に連帯感が生まれる。参加
した住民がみんな笑顔に。その
瞬間が忘れられないです。」と富
武さんはうれしそうに語る。

地域を盛り上げるために

国道266号沿いの花壇は、
若いメンバーを中心に約20人が
集まり、毎年春と秋に花を植え
る。矢崎地区の人たちにとって、
この場所は玄関口。地域を明る
くするには「まず玄関から」とい
う思いで、事前に皆で花の配置
から考える。冬には門松を作っ
て、矢崎天満宮を着飾り、初詣
の参拝者を迎える。

子どもたちを守ることも、役
割の一つ。その担い手は「子供
見守り部会」の鉄石憲一さんと
矢澤和法さんだ。

「矢崎に住んでいる小学生は
6人。朝、それぞれの家に迎え
に行き、青海小まで一緒に歩き
ます。子どもたちは色んな話し
をしてくれるので元気をもらい

矢崎地域活性化委員会

yazaki-chiiki-kasseika-iinkai

平成27年6月に設立した三角町の地域づく
り団体。会長の鉄石さん、副会長の矢澤さん
をはじめ、環境美化部会、イベント部会、花
部会、子供見守り部会、女性部会の五つの部
会から構成され、矢崎地区集落センターを拠
点に活動。現在28人が所属し、自分たちが
住む矢崎地区を盛り上げたいという思いを胸
に日々活動している。

矢崎人

vol.86



人権啓発課
☎ 32-1708 FAX 32-0110
✉ jinkenkeihatsuka@city.uki.lg.jp

新たな生活様式・働き方を 全ての人の活躍につなげるために ～男女共同参画白書から～

男女共同
参画白書



内閣府が作成しているこの白書では、1日の時間の使い方や雇用形態、労働時間、育児休業の利用状況など、さまざまな切り口で社会の現状を捉え、家事・育児などの無償労働時間が女性に、仕事などの有償労働時間が男性に偏っている実態を示し、課題を指摘しています。

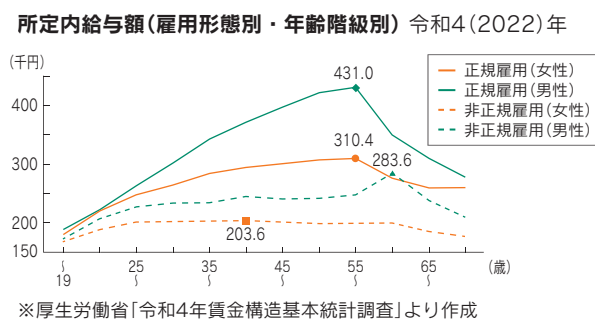
■ 課題 — 男女間賃金格差 —

女性の賃金は男性の約8割にとどまり、諸外国と比べ大きな格差があります。その要因の一つが職階や職責の男女差。雇用形態別に見ると、男性の割合が大きい正社員と、女性の割合が大きい非正社員の間に給与差があることに加え、同じ雇用形態でも男女間に給与差があり、その差は年齢とともに上昇しています(右図)。この格差は、男性の就労を促進する一方で、女性の技能形成・キャ

リア形成を阻害し、性別役割分担を後押しする恐れがあります。

このほか白書では、全ての人が希望に応じて、家庭でも仕事でも活躍できる社会「令和モデル」の実現に向けて課題を考察しています。

皆さんも白書を基に、これからの社会に必要なことを一緒に考えてみませんか。



■ イベント開催

in 宇城小川

地域の歴史を再発見！町家探訪ツアー



若城金物店

塩屋御膳

国登録有形文化財の新麴屋、塩屋、若城金物店を巡り、まち歩きをします。

日時 8月13日(日) 9時～11時30分

場所 小川町商店街

参加費 500円(建物維持修繕協力金含む)

※中学生以下無料

対象 小学生以上 定員 30人

申込方法 氏名、参加人数、電話番号を、メールまたは電話

申込期限 8月11日(金) 18時

※希望者には塩屋御膳の昼食付き(事前予約制、別途1,000円)

図 坂田 ☎090-9725-5715

✉ info@kite-ogawa.org

風の館 塩屋
Instagram



郷土資料館

企画展準備のため 臨時休館します
日程 8月14日(日)～9月4日(日)

引き継がれる思い

登録有形文化財の一つ「旧岩崎家住宅(塩屋)」は、小川町在住の女性グループ「風の会」によって平成13年に「風の館 塩屋」として開館。以来、約20年に渡り文化交流拠点、また、憩いの場として親しまれてきました。しかし、コロナ禍や団体の高齢化から塩屋の管理が困難に。そこで、以前から商店街で活動していた大池早代さん、川村侑未さん、坂田純一さんの3人が「(社)kite」を設立。令和



「魅力的な町家を活用して、地域の歴史や文化をみんなで楽しむ雰囲気を作っていきたいです」

4年から塩屋の新しい運営管理者となり、レンタルスペースとしての貸し出しやイベントの開催などを行っています。江戸時代の風を感じることで、出掛けてみませんか。

郷の記憶をたどる

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

文化スポーツ課
☎32-1954



探検！小川宿



▲新麴屋柏原家住宅

◀旧岩崎家住宅(塩屋)

今回は、江戸時代の小川町について紹介します。
熊本藩は、幕府が行った参勤交代のルートにある街道沿いの17の町を、休憩や宿泊に使用する宿場町に指定。商業形態を定めて整備しました。その一つに、「小川宿」として現在の小川町商店街一带が含まれていました。小川宿は、八代海に流れる砂

今回は、江戸時代の小川町について紹介します。
熊本藩は、幕府が行った参勤交代のルートにある街道沿いの17の町を、休憩や宿泊に使用する宿場町に指定。商業形態を定めて整備しました。その一つに、「小川宿」として現在の小川町商店街一带が含まれていました。小川宿は、八代海に流れる砂

川の右岸に位置し、室町時代末期から海産物を中心とした経済活動の集散地として繁栄。宿場町として指定されたことでさらに発展し、現在まで続く商店街の基礎となりました。
小川宿には、江戸時代の熊本独自の行政単位である「手永」(小川宿周辺は河江手永、現在の松橋町と小川町に相当)の会所(役所)や、藩主細川家の宿泊・休憩所である御茶屋などの重要な施設が置かれ、江戸時代末期には篤姫が薩摩藩から將軍に輿入れするときに宿泊した記録も残されています。
小川町商店街一带には、現在も江戸時代末期から明治時代に建築された町家が多く残されています。特に、メイン通りの上町通り沿いには、複数の町家が軒を連ねていますが、平成28年熊本地震ではその多くが大きな被害を受け、解体を余儀なくされました。
その中で、町家の所有者や建築士が尽力し、県の復興基金などを活用して8軒14棟の建物が復旧され、そのうち3軒9棟が、現在までに国の登録有形文化財に登録されています。

全国的に不審な事業者の報告も 災害に便乗した消費者トラブルに注意

事例 訪問事業者から「地震で震度6強の場合、損害保険から見舞金が出る」と受け取り方のチラシを渡され、「保険金請求の申請をサポートする」と勧誘された。契約後、誤字脱字の多い書面を不審に感じ、知人に相談。契約を解除できたが、他の家にも個別訪問しているようだ。

消費者へのアドバイス

- 突然訪問されても、その場で契約せず、しつこい業者は特に注意しましょう。また、不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出は断りましょう。
- 損害保険金の請求の相談は、加入先の保険会社や保険代理店にしてください。保険金の請求は加入者自身で行うことが基本です。

相談は 宇城市消費生活センター ☎33-8277 へ

国民年金保険料は追納できる期間に限りがあります 追納手続きはお早めに

保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて老齢基礎年金が減額となります。

しかし、後から追納することで老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

追納方法

- 医療保険課で申込書を記入
※日本年金機構ホームページからダウンロードも可。
※窓口では本人確認を実施しています。マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類を持参してください。
- 医療保険課または年金事務所に提出
- 年金事務所から納付書が届く(1～2カ月後)

追納申込書
ダウンロード
はこちら



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
6日	三角クリニック	三角	52-3003
	坂崎皮ふ科	松橋	32-0166
	ダイヤモンドシティクリニック	小川	34-6071
11日	済生会みすみ病院	三角	53-1611
	中村医院	松橋	32-0722
13日	小篠内科医院	不知火	33-1206
	狩場医院	豊野	45-2017
	安武眼科医院	松橋	32-0733
	竹宮医院	松橋	33-1122
20日	済生会みすみ病院	三角	53-1611
	土屋医院	小川	43-0333
	くどう日日医院	松橋	32-0010
27日	きむら医院	不知火	32-0437
	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

■当番薬局

日	薬局名	地区	電話
6日	ヒカリ調剤薬局	三角	53-2526
11日	ミノリ調剤薬局	小川	27-5448
13日	とよの薬局	豊野	45-2614
27日	オレンジ薬局	不知火	33-6717

◎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。

県当番医



市当番薬局



日程変更や
中止になる場合が
あります。
詳しくは問い合わせて
ください★

乳幼児健診・相談・教室など

園 市保健福祉センター ☎32-7100

■乳幼児健診

健診名	日程
3・4カ月健診(三角以外)	18金 25金
乳児健診(三角のみ)	23水
7カ月健診(三角以外)	22水 29水
1歳6カ月健診	17木
2歳歯科健診(2歳6カ月)	3木
3歳健診(3歳6カ月)	8水 31木

■相談・教室など

内容	日程
育児相談	2水 3木 8水 16水 31木
健康相談	18金
離乳食教室	16水
子育てポディートーク	8水 22水
母子健康手帳交付	毎週 水

◎詳しくは左上の「宇城市のカレンダー」をご覧ください。

相談

日時	場所
福祉法律相談 園 宇城市社会福祉協議会 ☎32-1055	
16水 14:00~16:30 ラポート	
年金相談 園 熊本東年金事務所 ☎096-367-2503	
1水 10:00~15:00 市役所新館1階 第5会議室	
15水	
行政相談 園 熊本行政評価事務所 ☎096-326-1100	
4金 13:00~16:00 市役所新館1階 第1会議室	
29水 10:00~12:00 松合出張所	
行政・人権相談 園 行政:熊本行政評価事務所 ☎096-326-1100 人権:人権啓発課 ☎32-1708	
1水 13:00~16:00 豊野支所 2階小会議室	
29水	不知火防災拠点センター
消費生活 園 宇城市消費生活センター ☎33-8277	
平日 10:00~12:00 市役所新館 1階	
13:00~16:00	
高齢者相談 在宅医療・介護相談 園 宇城市地域包括支援センター ☎25-2015	
平日 8:30~17:15 市老人福祉センター	
電話相談は24時間対応	
女性相談 園 子ども未来課 ☎32-1404	
平日 9:00~16:00 子ども未来課	
こども相談 園 こどもセンター ☎33-1118	
平日 9:00~16:00 こどもセンター(不知火支所内)	
こども悩み相談 園 市子どもあんしんコール ☎090-7168-3883	
平日 9:00~17:00 電話受け付け	
児童虐待相談 園 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189	
毎日 24時間 電話受け付け	
こころの健康相談 園 県宇城保健所 ☎32-1207	
8水 14:00~16:00 県宇城保健所	
空き家問題相談 園 地域振興課 ☎32-1906	
9水 13:00~16:00 市役所新館1階 第5会議室	

要予約

要予約

不知火美術館・図書館

SHIRANUHI ART MUSEUM & LIBRARY

不知火美術館・図書館は年中無休

図書館分館休館日

7日水、14日水、21日水、28日水



美術館

☎32-6222

開館時間 9時-18時 ※土曜のみ21時まで
通常料金 大人 300円、大学・高校生 200円、中学生以下 無料

不知火美術館 夏の企画展

トイパラダイスー トイザウルスのすむ楽園ー

9月10日水まで



美術家の藤浩志が、展示室をトイザウルスが暮らす、私たちの日常とは別の世界に作り変えます。

新聞紙で動物の立体作品を作ってみよう

8月13日水 13時~15時



場所 アトリエ大 定員 10組

講師 彫刻家 東 耕平さん

参加無料

SPECIAL EXHIBITION

美術館イベント

アンリ・マティスのアート

切り絵の世界を覗いてみよう

8月6日水 14時~16時

アンリ・マティスが制作していた切り絵を体験します。

ゲルハルト・リヒターのアート

色を使って遊んでみよう

8月20日水 14時~16時

印象的な色使いをするゲルハルト・リヒターの作品を紹介しながら、色遊びをしましょう。

お絵かきワークショップ

石に絵を描こう!

8月27日水 14時~16時

普段描いている紙にではなく、立体物にお絵描きしてみましょう。

●ワークショップ共通事項

場所 アトリエ大 定員 各回10人

申込先 カウンター、電話

※汚れても良い服装で参加してください。

参加無料

図書館

市立図書館 ☎32-6211

開館時間 9時-21時

三角分館 ☎53-1849 小川分館 ☎43-5111

豊野分館 ☎45-3205 分館開館時間 10時-18時

■ 今月の推し本 ■

一般書

[図説]真珠の文化誌／フィオナ・リンゼイ・シェン(著)、甲斐理恵子(訳)



数千年におよぶ真珠と人間のドラマを100点あまりの図版とともに描いた本著。カキの生態、養殖真珠の成功と西洋に与えた衝撃、ジュエリーとしての美しさ、人々を夢中にさせた魅力など真珠にまつわる歴史をひもときます。

児童書

石油のものがたり／大河内直彦(文)、山福朱実(絵)



燃料や原料として、私たちの暮らしに欠かせない石油は、どのようにしてできたのか。石油の歴史は、恐竜が暮らした太古の時代の海で、植物プランクトンの大量発生から始まります。「地球がためこんだ太陽エネルギー」石油のなぞにせまります。

移動図書館車「うきうき号」巡回スケジュール 8月

古水団地 14:30	ひまわり保育園 10:00	大空保育園 15:30 10・24日水
戸馳保育園 15:30 1・15日水	老人ホームきらら 14:00	豊福公民館 14:20
青海保育園 16:20	松橋保育園 14:40	両仲間団地 14:50 25日金
松橋保育園 10:00 2・16日水	街なか図書館(濱まち) 15:25	豊野保育園 16:00
まがの保育園 10:00 3・17日水	河江保育園 10:00	
豊川保育園 10:00 8・22日水	JA 海東出張所 14:30	

※停車時間は各20分程度。利用カードも作れます。

THE UKI NEWSLETTER

子育て世代の負担軽減に向けて当初の計画を前倒しで実施

県内14市初 8月30日から小中学校給食費を無料化



未来を担う子どもたちのため

子どもたちの成長を支える施策の一つとして、小中学校の学校給食費の無料化に向けた予算が6月30日に市議会で決まりました。

当初計画では来年4月からの開始予定でしたが、7カ月前倒しして、8月30日から給食費無料化を開始します。小中学生を対象に制度化するのは県内14市で初です。

図 市学校給食センター
☎32-0493

学校給食は「生きた教材」

- そもそも、学校給食には、次の7つの目標があります。
- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進
 - 2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う
 - 3 明るい社会性と協同の精神を養う
 - 4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う
 - 5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する
 - 6 伝統的な食文化を理解する
 - 7 食料の生産や流通、消費について、正しく理解する

このように学校給食は、地域の伝統的な食文化や関わる人々への感謝などを学ぶことができる「生きた教材」といわれています。

現在も、児童生徒が健康で健全な食生活を営むことができるよう、地場産物を使用した献立や食育の指導など、さまざまな取り組みを行っています。

健やかな成長を育む給食

給食費を無料化することで、子どもたちの安全で充実した食の環境を整えるとともに、経済的負担の増大が懸念される子育て世代への支援を拡充。

また、「生きた教材」である学校給食を通して、子どもたちの心身の健やかな成長を地域全体で支え、と同時に、子育て世代の移住定住の促進につながることを期待しています。

学校給食にかかる経費

現在、学校給食に必要な施設や人件費などは学校の設置者である市が、食料費は保護者の皆さんが負担しています。

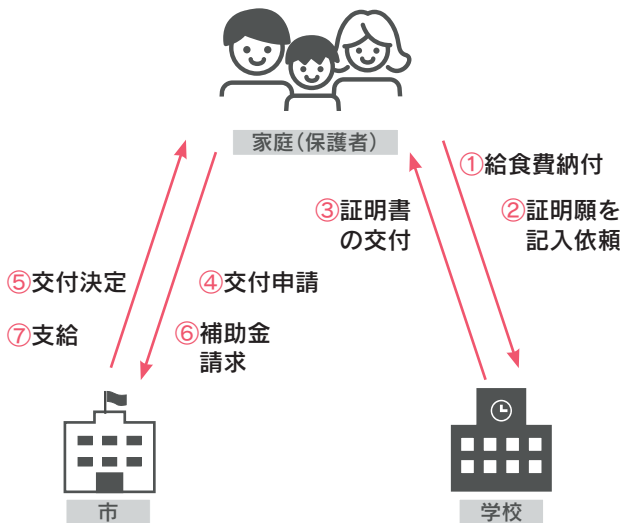
ただ、長期化したコロナ禍や不安定な世界情勢の影響で、物価高騰の落ち着きが見えない昨今。家庭の負担を軽くし、子育て環境を少しでも良くするための手立ての1つとして、市内に住所のある保護者が負担する全ての給食費を市が負担します。

食を通じた教育を平等に提供することで、市は、未来を担う子どもたちの成長を支えていきます。

無料化までの流れ(市内に保護者の住所がある人のみ)

- アレルギーなどで一切の給食を受けていない
- 宇城市立の学校以外に通学している

point 給食費相当額を上限に、保護者に補助金として交付



※アレルギーなどの対象者は①給食費納付はありません。

申請方法 学校に依頼した給食費支払い状況証明書と申請書を市学校給食センターへ提出

給食費相当額の上限(1人当たり)

小学生 29,400円/年

中学生 32,900円/年

※8月30日～令和6年3月31日で算定

申請受付期間

令和6年3月1日(金)～18日(日)

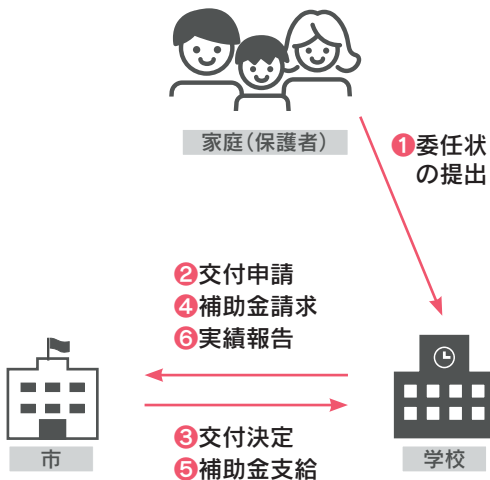
各種様式のダウンロードは市HP



- 宇城市立の学校に通学している

※給食提供を受けていない人や納付誓約書を提出せずに給食費を滞納している人は除く

point 委任状提出で、給食費支払い不要(学校に補助金を交付)



物価高騰対策で給食の品質を保持

市では、食料費高騰で給食の質を低下させないよう、食料費の一部を補助します。

給食費無料化と同様、児童生徒の保護者の経済的負担を軽減し、子育てを支援します。

1人当たり補助金の額

小学生 500円/月

中学生 560円/月

対象期間 8月30日～令和6年3月31日まで

※保護者の手続きは不要です。

三角・小川地区も給食センターに統合します



現在、各学校の調理場で行っている、三角・小川地区小中学校の給食。

今後、学校給食センターへ統合し、センターから各学校に給食を提供していきます。

統合時期	対象校
8月	小川中
令和6年4月	三角小 青海小 三角中 小野部田小 河江小 小川小 海東小

子育て経験を生かせるお仕事です。週3日以上勤務できる人歓迎。
勤務時間 平日13時30分～18時30分、土曜7時30分～17時30分、夏休みなど7時30分～18時30分



松橋第2学童保育所 支援員募集



宇城募集案内所 ☎23(2)047

募集項目	募集期限
一般曹候補生	9月 5日㊤
航空学生	9月 7日㊤
防衛医科 看護学科学学生	10月 4日㊤
大学校 医学科学学生	10月11日㊤
防衛大学校学生(一般)	10月18日㊤

自衛官候補生は
随時募集

自衛隊熊本地方協力本部 HP

自衛官になりませんか

内閣府では、今後の地震防災対策に向けて、避難意識などに関する調査を実施します。
回答時間 8分程度



地震防災対策現状調査 意見募集



世界中にあるさまざまな課題を解決するための17の目標、SDGs。この世界共通の目標を意識できるよう、紙面上の市の取り組みに各項目を表示します。



SDGs 17の目標を表示

月刊 宇城通信

あなたの
くらしに
ピタッと

なかも 宇城市で働く職員 募集

一次試験日 9月24日㊤
募集職種・採用人数 事務職(一般) 3人程度
事務職(障がい) 2人程度
受験資格 高卒程度
申込期間 8月1日㊤～31日㊤
宇城 総務課 ☎32-1798

市 HP

※1日約4～6時間のシフト制
休日 日曜、祝日、お盆、年末年始
勤務地 松橋町松橋1666
内容 小学生60人程度の学習や遊びの見守り、おやつ提供など
給与 時給890円
※通勤手当あり
応募方法 電話後、履歴書提出
※年齢・資格の有無は問いません。
宇城 松橋第2学童保育所
☎32(0)292

内閣府政策統括官(防災担当)
付参事官(防災計画担当) 付
☎03(3501)6996

放送大学 入学生募集

心理学・福祉・経済・歴史・情報・自然科学など、300以上の授業科目を、テレビやインターネット



回答期限 8月31日㊤
※回答は1人1回限り。回答途中で一時保存はできません。

ふるさと祭り 一緒に盛り上げませんか



小川町ふるさと祭り



4年ぶりに開催する祭りの各参加者を募集します。

日時 10月22日㊤ 13時～20時(予定)
場所 イオンモール宇城 駐車場
募集内容 ステージイベント、総踊り、大なわとび選手権、クイズ王決定戦
募集期限 8月31日㊤
※ステージ出演は8月15日㊤
申込方法 申込用紙をメール、ファックス、持参
宇城 実行委員会事務局(商工観光課)
☎32-1604

市 HP

松橋町ふるさと祭り

出店者と実行委員を募集しています。
日時 11月4日㊤ 13時30分～20時
場所 市役所北側駐車場
募集期限 8月31日㊤
市 HP

市 事務局 (有)守田建設
☎32-3276



日時 8月22日㊤ 14時
場所 松橋西防災拠点センター
対象 小学生以上
定員 12人
参加費 1600円
講師 井筒華代子さん
申込期限 8月14日㊤
申込方法 電話、窓口

2 晩夏の寄せ植え講座

夏こそ、暮らしに花を。夏場の花の管理の方法もレクチャーします。

日時 9月7日㊤ 19時30分～21時
場所 豊野防災拠点センター
定員 15人



宇城市公民館 主催講座

1 レジンで作るイニシャルキーホルダー作り(タッセル付き)

合成樹脂のレジンを使ってオリジナルキーホルダーを作ります。

日時 8月22日㊤ 14時
場所 松橋西防災拠点センター
対象 小学生以上
定員 12人
参加費 1600円
講師 井筒華代子さん
申込期限 8月14日㊤
申込方法 電話、窓口

講座・講演

職業訓練生募集

障がいがある人対象

宇城 放送大学熊本学習センター
☎096(341)0860

パソコン実務資格取得科

場所 (特非)アイ・ネットワークくまもと(熊本市中央区)
内容 基本から実践的なパソコン技能を習得し、就職に有利なパ

で学べます。資料請求も受け付けています。
出願期限 ①8月31日㊤ ②9月12日㊤

ソコン資格取得までを目指す。
IT・Web技術習得科(熊本校)

場所 自宅(eラーニング)
内容 Web技術(HTML・CSS)とクラウド実践、パソコン操作スキルの習得を目指す。
共通事項
訓練期間 10月3日㊤～12月27日㊤
募集期限 8月31日㊤
定員 8人

宇城 熊本県立高等技術専門学校
☎096(297)9915

県 HP

3 総務省デジタル活用支援推進事業 初心者スマホ講座(第1弾)

ドコモ ショップ松橋店の講師が、電話のかけ方からインターネット、マイナンバーカード、LINEや地図アプリの使い方を一から丁寧に教えます。

日時 9月7日、14日、21日㊤(全3回) 10時～12時
場所 豊野防災拠点センター
定員 12人
参加費 無料
申込期限 8月14日㊤
申込方法 電話、窓口

※ドコモ加入者以外でも受講可。
※スマートフォンは貸し出し可。

1 3 共通事項

対象 市在住・勤務の人
※申込多数の場合は抽選
宇城 文化スポーツ課
☎32(1)945



参加費 1800円
講師 熊谷みはるさん
申込期限 8月31日㊤
申込方法 申し込みフォーム、電話、窓口

さわやか パートナーシップ講演会

日時 8月22日(火) 14時～15時30分
場所 桜十字ホールやつしろ(八代市)

演題 「ボクの昭和詩」～歌とおしゃべり笑いと涙の物語～

講師 シンガーソングライター
むたゆうじさん

申込期限 8月16日(水)

申込方法 電話

豊本さわやか長寿財団

☎096(354)3083

刈払機取扱安全講習

就業時の刈払機の安全な作業方法を習得します。

日時 8月24日(木) 8時50分～16時40分

場所 松橋町高齢者センター

対象 60歳以上の健康な人

定員 10人

受講料 無料

申込期限 8月14日(日) 必着

申込方法 申込書を郵送または、

FAX096(312)3312

申込書設置場所 市シルバー人材センター、ハローワーク宇城、

市高齢介護課

豊本県シルバー人材センター連合会
☎096(312)3310

豊野町コミュニティ センター講座



1 ストレッチヨガ

ヨガを始めてみたい人におすすめ。

日程 9月1日(日)

12月1日(第1・3金曜)

時間 13時30分～15時

講師 ナデイヨガスクール公認講師
師 ヒロエ先生

持参物 ヨガマット、タオル

定員 先着15人(新規受講生優先)

2 ぶらり・ウキ・歴史探訪

学芸員が解説しながら、

市内の史跡を巡ります。

日程 9月28日(令和6年1月25日)

時間 13時30分～16時

定員 先着8人(新規受講生優先)

3 初心者向けスマホ教室

スマートフォンの簡単な使い方



ダンボールコンポスト 作り方を教えます

就労継続支援B型「まつの木作業所」が作成した「まみ」が「燐炭」と、豊野町の竹チップを基材に制作するコンポストの作り方を教えます。

対象 行政区

参加費 1000円/区

申込方法 電話

豊ダンボールによる生ゴミ堆肥化を推進する会森川 ☎(33)3007



出張ハローワーク ひとり親サポート



市役所にハローワーク宇城の臨時窓口を設置します。

児童扶養手当の現況届の提出など合わせて、仕事探しの悩みを相談しませんか。

日時 8月10日(金) 9時30分～12時
場所 市子ども未来課前相談

ブースA

豊ハローワーク宇城

☎(32)8609

夏季の無料相談会 詐欺被害110番

副業詐欺や投資詐欺などの悩みを司法書士に相談しませんか。

日時 8月26日(土) 14時～20時

相談電話番号(当日のみの番号)

☎096(364)0800



豊司法書士角田

☎096(201)3766

不動産に関する疑問を 相談しませんか

不動産の売買・賃貸、相続、空き家・空き地などについて

の相談を、相談員と

弁護士が受け

付けます。

日時 9月7日(土) 13時～16時

※弁護士相談は13時30分～16時

場所 市役所新館第2会議室

持参物 関係資料



サークル紹介

松橋スポーツ吹矢クラブ



独自の呼吸法でさまざまな健康効果のあるスポーツ吹矢。当クラブは、現在90歳の人でも所属するなど、年齢や性別問わず誰でも楽しめるクラブです。皆さんも健康づくりのために一緒にやってみませんか。

日時 毎週木曜 13時30分～15時30分
場所 希望の里サン・アビリティーズ(松橋町)

費用 5,000円程度/年
豊野 ☎090-4519-7119

豊野町コミュニティセンター

☎(45)20955

はじめての歩でより早く 走り方教室2023

日時 9月18日(日) 午前の部 10時

午後の部 13時30分

場所 ウイングまつばせ

参加費 500円/人

申込開始日 8月19日(土) 9時

申込方法 申し込みフォーム、電話

申し込みフォーム



豊ウイングまつばせ

☎(32)55555

受け付け相談窓口

日時 平日 8時30分～17時15分

場所 市役所1階 給付金相談窓口

※世帯に住民税の申告が済んでいない人がいる場合は申告をしてください。

豊社会福祉課 ☎(32)1387

生殖補助医療費を 助成します

対象 生殖補助医療(体外受精、顕微授精)を受けている夫婦

対象費用 保険が適用される生殖補助医療費の自己負担分

助成額 1回の治療につき自己負担分の2分の1

申請期限 治療終了日から6カ月以内(令和5年3月31日までに治療を終了した人は、10月31日)

(※)

※令和3年度以前から特定不妊治療を開始し、県の承認通知を受けている夫婦で、その差額を市へ申請していない人は、助成を受けることができる場合があります。

(上限8万円/年度)

市保健福祉センター

☎(32)7100

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

市HP

今年の集団健診を受けていない人対象
秋の集団健診

〒市保健福祉センター ☎32-7100

日程 9月下旬(申込者へ個別に通知)

場所 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5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した・受診予定の人は除く

内容 基本健康診査(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)

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月下旬に案内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。

申込期限 8月10日Ⓜ

個別健診 市内の医療機関で受ける健診です

〒医療保険課 ☎32-1417

■ 国保特定健診
対象 40～74歳の国民健康保険被保険者
※はがきまたは A4サイズの受診券を7月上旬に郵送しています。

■ 後期高齢者医療健診
対象 後期高齢者医療被保険者
※受診券付きはがきを8月中旬に郵送します。

■ 共通事項
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6年3月31日Ⓜ

※集団健診・人間ドックの受診者・申込者には、受診券付きはがきは送付しません。

各種健診・検診を実施します

〒市保健福祉センター ☎32-7100

種類	生活習慣病健診 (基本健診)	子宮頸がん検診	無料クーポン検診	
			子宮頸がん	乳がん
対象	受診日に宇城市に住民票があり、 令和5年度の宇城市の集団健診で同じ項目を受診していない人で、次に該当する人			
	▪ 昭和59年4月1日～平成16年3月31日生まれ ▪ 生活保護受給者(20歳以上)	20歳以上(平成16年3月31日以前生まれ)で、令和6年3月31日現在で偶数年齢の女性 ※すでに申し込み済みの人には8月下旬に問診票を発送予定	平成14年4月2日 ↓ 平成15年4月1日 生まれの女性	昭和57年4月2日 ↓ 昭和58年4月1日 生まれの女性
受診期間	9月1日金～令和6年2月29日木			
場所	市内協力医療機関 (申込時に案内)	まつばセレディースクリニック		熊本南病院・宇城総合病院 済生会みすみ病院
費用	1,100～2,000円 ※生活保護受給者は無料(保護証明書が必要です)。	1,300円	無料 ※職場での検診や人間ドックなどをすでに受けた人は、払い戻しなどの対象外。	
申込先	市保健福祉センター		協力医療機関	
その他	事前に電話または窓口で申し込み、 問診票などの交付を受けてください。 受診希望者は右のフォームからも申し込みます。		持参物 無料クーポン券、身分証明書(マイナンバーカード、保険証や運転免許証など)	



集団健診、人間ドック、個別健診
受診できるのは、いずれか一つです。

優性手術などを受けた人への一時金
国では、対象者の請求に基づき、一時金を支給しています。
対象 次のいずれかに該当する人
1 昭和23年9月11日～平成8年9月25日に、旧優性保護法に基づき優性手術を受けた人
2 1のほか、同じ期間に生殖を不能にする手術または放射線の照射を受けた人
※生存している人に限る
一時金の額 320万円(一律)
請求方法 県の相談窓口へ請求書を提出
請求期限 令和6年4月23日Ⓜ

〒一時金受付・相談窓口
☎096(333)2352

〒児童扶養手当の現況届提出は8月中に

11月以降に引き続き受給資格があるかを現況届で確認します。届け出がないと11月分からの手当が



マイナポイント 申し込みは9月末まで
ポイント対象 令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した人
ポイント申込期限 9月30日Ⓜ
(支援窓口は29日Ⓜ)
※決済事業者によっては、早期に事業を終了する場合があります。
申込方法 スマートフォン(一部機種を除く)、申し込み支援窓口(本庁、各支所)
必要なもの マイナンバーカード、カードに設定している数字4桁の暗証番号、ポイントの対



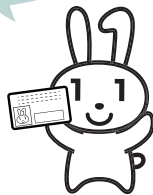
受けられなくなります。
提出期限 8月31日Ⓜ
※受給者本人の手続きが必要です。
※未提出のまま2年が経過すると時効で受給資格が消滅します。
※全部支給停止の場合でも、届け出が必要です。

まだ、マイナンバーカードを受け取っていない人が多いです。期限間近の窓口は、混雑するので早めに受け取ってくださいね。

〒市民課 ☎32-1446

マイナポイントの申し込み方法は
こちら▶

象となる決済サービス(未成年者を除き本人名義に限る)、公金受取口座として登録したい口座の通帳(本人名義に限る)



肥後銀行移動店舗車「ハモニカ」が巡回
営業時間 10時～14時
8月の運行スケジュール

運行日	運行先
毎週Ⓜ	肥後銀行旧松合代理店跡地
毎週Ⓜ	戸馳地区生涯学習センター(旧戸馳小)
17日Ⓜ	大岳市民館 10時～11時30分 豊洋園 12時～14時

※天候などの影響で運行日時を変更・休止する場合があります。

〒肥後銀行 HP

節水に 取り組みましょう

水は私たちの生活に欠かすことのできない大切な資源です。暑さが続けば水の使用量も増えていきます。大切な水を上手に使うために、普段の生活から節水を心掛けましょう。

家庭でできる 節水対策とその効果(1回あたり)

歯を磨くときはコップを使う 約5ℓ	食器洗いを流し洗いからため洗いへ 約83ℓ
風呂の残り湯を洗濯や掃除に再利用 約50～100ℓ	シャワーを小まめに開け閉め 約36ℓ

〒上下水道課 ☎32-1674

大腸（S状結腸） 内視鏡検査



事前説明会・検査日程(説明会は対象地区以外でも参加できます)			
対象地区	事前説明会日時	検査日	会場
三角	28日(日) 13:30 15:00	23日(日)	三角防災 拠点センター
			豊野防災 拠点センター
豊野	全地区	24日(火)	小川防災 拠点センター
小川	30日(水) 13:30 15:00	27日(金)	市保健 福祉センター
			25日(水) 10:30 26日(木) 13:30 30日(日) 15:00
松橋	当尾・豊福 松橋・豊川	1日(金)	市保健 福祉センター
不知火	全地区		

対象 今年度に市の大腸がん検診を受診し異常なしの人(対象者には個別通知)、年度末年齢が84歳以下の希望者
※受診する人は、必ず事前説明

Jアラート 全国一斉情報伝達訓練

弾道ミサイル情報、緊急地震速報、津波警報など、瞬時の対応が必要な情報を速やかに伝達する「Jアラート」の訓練を実施します。



日時 8月23日(水) 11時
訓練内容 防災行政無線から次のように放送します。

土砂災害警戒区域などの 基礎調査結果を公表



地すべりで土砂災害が発生する恐れがある土地を、県が調査しました。

対象区域(箇所名) 三角町波多(宮崎)、不知火町永尾(永尾)、不知火町長崎(長崎)、小川町東海東(蔵野)
調査結果縦覧場所 県砂防課、宇

会に参加してください。

内容 直腸からS状結腸(肛門より40〜50センチ)を内視鏡カメラで直接検査
料金 4,400円
問 市保健福祉センター
(32)7100

産後の体調管理と育児をサポート 産後ケア事業



市では、出産後のお母さんが安心して子育てができるよう、産後の体調管理と育児をサポートしています。
対象 市在住の産後1年未満の母子で、次のいずれかに該当する人
・出産後の身体的な不調や回復の遅れがあり、休息が必要
・出産後に精神的な不調があり、身近に相談できる人がいない、または今後の育児に不安がある
・出産後の保健指導や身体的ケアが継続的に必要
・入院中や退院後の産婦健診で、医療機関から事業利用を勧めら

城地域振興局工務課、市用地管理課
市 HP
(32)1675

宝くじの購入は ネットが便利です

「宝くじ公式サイト」では、いつでもどこでも宝くじが購入できます。宝くじの収益金は、まちづくりに役立てられています。

宝くじ公式サイト
宝くじがネットで
購入できる！
宝くじ公式サイト
宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます
お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

ネット購入の特徴

- ① ネットで全て完結
- ・原則1年中、24時間宝くじを購入入できる
- ・抽せん結果の確認や当せん金の

れた

事業内容

- ・産婦さんの身体的・心理的ケア
- ・保健指導や栄養指導
- ・赤ちゃんの発育・発達確認と育児手技の指導・相談
- ・生活相談・支援

申請方法などは市 HP
(32)7100



市税の納期限

第3期集合税
8月31日(金)
問 債権管理課
(32)1497



戦没者を追悼し 平和を祈り黙とうします

平和を願い、行政無線で次の放送をします。
16 平和と公益を
すべての人に

宝くじ助成金で 砂川区の備品を整備



宝くじの受託事業収入を財源とする(一財)自治総合センターの「コミュニティ助成事業」。

令和5年度は、松橋町砂川区自治会がこの事業を活用し、コミュニティ施設で使用するテーブルやテントなど備品の整備を行いました。地域コミュニティ活動の活性化につながることが期待されます。

問 地域振興課 (32)1906



原爆死没者の慰霊・平和祈念

日時(広島) 8月6日(日) 8時15分
日時(長崎) 8月9日(水) 11時2分

戦没者の追悼・平和祈念

日時 8月15日(火) 12時
問 社会福祉課 (32)1387

県新広域道路交通計画 10分・20分構想パネル展

日時 8月21日(月)〜9月1日(金)
場所 市役所1階ロビー
※各支所、防災拠点センターなどにはポスター・パンフレットの設置

10分・20分構想とは

県と熊本市が策定した「熊本県新広域道路交通計画」で、熊本市中心部から高速道路インターチェンジまでを約10分、熊本空港までを約20分で結ぶ新たな高規格道路の計画。

問 県土木部 道路整備課
(096)(333)2497

「福祉のお仕事」 体験できます

県では、福祉施設での職場体験を行っています。体験終了後、希望者には就業支援などのフォローアップを行います。

対象 福祉の仕事に関心のある小学生以上の人、福祉の仕事への就職を希望する人
体験先 高齢者施設、障がい者就業支援施設など

問 熊本県福祉人材・研修センター
(096)(322)8077
方法などは市 HP
熊本市福祉協議会
熊本市福祉協議会 HP

大事なペットを迷子にさせないよう 事前の備えを

犬や猫は、雷や花火の音に驚いて逃げ出して、自力で家に帰れなくなる場合があります。

- 事前に行える備え**
- ・犬はリードでつなぎ、猫は室内で飼う
- ・鑑札などを装着したり、首輪に名前や連絡先を記入しておく
- ・マイクロチップを装着・登録しておく

問 県宇城保健所 (32)0598

イベント

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
7月	11:00 ひろば	★ おはなしの日
	10:30 豊福	★ 音楽遊び
8月	10:30 かもめ	親子ふれあい遊び
	11:00 豊川	ベビーイングリッシュ
17日	10:30 小川	★ 誕生会
	10:30 豊野	★ ふれあい遊び
21日	10:00 小川	★ フォトアルバム
	10:30 豊野	★ 鳴子作り
22日	10:30 かもめ	簡単クッキング
	11:00 豊川	ベビーイングリッシュ
23日	10:30 ひろば	★ ミニミニ講座「ボディートーク」
	10:30 豊川	リフレッシュセミナー
24日	10:30 三角	★ 親子クッキング
25日	10:30 豊福	★ セラピー体操
28日	10:30 かもめ	のびのびランド
29日	11:00 豊川	ベビーイングリッシュ

- 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
(こどもセンター ☎27-5353)

※7月18日に、不知火支所2階のこどもセンター内に移転しました。

- 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 豊野保育園子育て支援センター
(豊野保育園 ☎45-2161)

- 期限 ● 10月号 8月24日 ☎ 当日 必着
11月号 9月26日 ☎
- 申込先 ● 〒869-0592(住所不要)
宇城市企画課広報プロモーション係
☎32-1902 FAX 32-2222
✉ koho@city.uki.kumamoto.jp

ティールラン T-BOLAN LIVE

in ウイングまつばせ

11月24日 ☎

開場18時 開演19時

場所 ウイングまつばせ
文化ホール

チケット料金 7,800円

チケット発売開始日 8月27日 ☎ 10時

チケット販売方法 プレイガイドなど
※先行予約は受付中。

☎ ウイングまつばせ ☎32-5555



街なか図書館

☎ 平山 ☎090-5486-6836
開館日時 土～火曜 10時～17時

濱まち 松橋町松橋1157

出町 松橋町松橋521-8

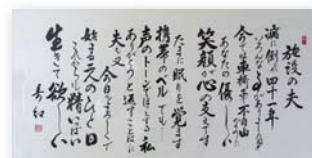
■ 濱まち館・出町館 臨時休館します

期間 8月9日 ☎～18日 ☎

8月19日 ☎～29日 ☎

田中スミ子個展 濱まち

長年にわたり書に親しんだ松橋町の田中スミ子さんが、日頃の生活への感謝や生きる指針などを詩に表し、毛筆の跡も鮮やかに、額や掛け軸10点を展示。



成松貴美子水彩画展 出町

20代でデッサンの基礎を学び、50代半ばから再び絵を学び始めた甲佐町の成松貴美子さんの、公募展入賞作品など直近5年間の水彩画作品20点を展示。



街なか図書館 一濱まちー 購入本紹介

新・地図のない旅Ⅰ／五木寛之
川のほとりに立つ者は／寺地はるな
終わらない戦争 復員船「鳳翔」 終戦、までの長き航路／戸津井康之
牧野富太郎と寿衛 その言葉と人生／牧野一おき(監修)四條たか子(著) くまモン知事
東大教授から熊本県知事に転身した蒲島郁夫の決断力／伊藤典昭、鈴木哲夫
親子4世代とわんこ3匹の日々 たまねぎ家の暮らし／たまねぎ 介護の世話にならない鎌田式「90歳の壁」を元気に乗り越える5つの極意／鎌田實

熊本のいのちの電話チャリティー公演

8月21日 ☎ 14時～16時

場所 くまもと森都心プラザホール(熊本市中央区)

内容 舞踏団「花童」、琴・詩吟、高校生の振り袖着付け実演、自殺予防熊本のいのちの電話の紹介など

チケット料金 2,000円

チケット販売窓口 熊本のいのちの電話事務局、大谷楽器、プレイガイド

☎ 熊本のいのちの電話事務局 ☎096-354-4343

熊本のいのちの電話 HP



豊野町 ふるさと祭り

8月12日 ☎ 17時

※荒天時は13日 ☎に花火のみ打ち上げ

場 所 豊野グラウンド

駐車場 豊野防災拠点センター、農業者トレーニングセンター、豊野小中学校など

プログラム 演歌ショー(満月リョウ、大海カツ絵)、市伝文化の披露、花火打ち上げなど

■ 浴衣の着付けサービス

祭り当日、浴衣の着付けを無料で行います。 浴衣を持参してください。

時間 16時30分～17時30分
場所 豊野防災拠点センター
対象 祭りに参加する人

☎ 実行委員会事務局(商工観光課内) ☎32-1604

詳しいプログラムなどは市 HP



幸せの鐘を鳴らして 平和を祈りましょう

長崎原爆の日 8月9日 ☎ 10時

場所 道の駅不知火「幸せの鐘」前芝生

内容 意見発表、ミニコンサート、鐘鳴らし、黙とう(11時2分)

☎ 新日本婦人の会宇城支部 日高 ☎080-1737-9985



内田の清流でヤマメのつかみ取り大会

8月11日 ☎ 9時 ※荒天中止

集合場所 内田公民館

対象 小学生 ※要保護者同伴

参加費 500円(保険料込み)

定員 先着50人

申込方法 電話 申込期限 8月5日 ☎

☎ 内田いのべ会 谷口 ☎090-6423-2322

第2回塩屋座敷市

8月19日 ☎・20日 ☎ 10時～16時

アンティーク品を扱う県内外の古物店約20店が出店。ご飯やスイーツ、マジック、ギター演奏もあります。

場所 小川町商店街
駐車場 風の館塩屋裏、他

☎ (一社)kite 川村 ☎090-5864-7699
✉ info@kite-ogawa.org



親子 yoga 体験会

8月26日 ☎ 12時30分～13時20分

場所 光照寺(豊野町糸石2249)

参加費 500円／組 定員 先着10組20人

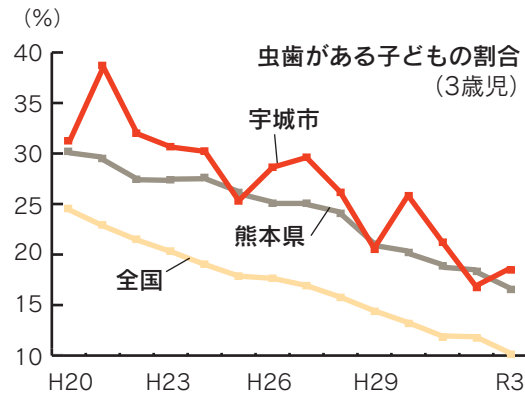
持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物

申込方法 申し込みフォーム

☎ 事務局 糸山

☎090-4865-8476





宇城市での虫歯のある子どもの割合は減少傾向ですが、全国平均と比較すると、まだまだ多い状況です。歯の健康を維持するためには、定期的に歯科医院を受診し、年に2〜4回は歯のフッ化物塗布を受けることが大切です。

美容と健康からだを
おもう

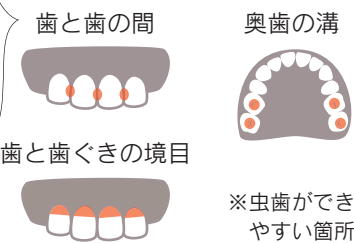
今回のテーマは
子どもの歯



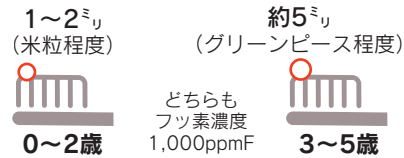
楽しく学べる動画

子どもの虫歯予防 3ポイント

その3 毎日の仕上げ磨き



その2 フッ化物配合歯磨き剤



- うがいは軽く吐き出すか、大さじ1程度の水ですすぐ
- うがいができない子はティッシュなどで軽く拭き取るだけでOK

その1 糖分の取り方



- 甘い食べ物×甘い飲料 にしない
- おやつは時間と量を決め、だらだら食べない
- 水分補給はむぎ茶や水で

おじゃましま〜す

空き家バンク お宅訪問 VOL.5

2022年に市外から移住 Dさん

今月は空き家バンクで海の近くにある築90年の物件を購入、改修したDさんの紹介じゃ。「この家の改修費は約280万円程でしたが、市の改修補助で自己負担が抑えられました。黄色に塗り替えた外壁が特にお気に入りです。追加で設置した屋外シンクで釣った魚をさばいたり、納屋を趣味の自転車や釣り具置き場にしました。」

☎ 地域振興課 ☎ 32-1906

市民投票 健康のためにするなら

どっちがあなた？

食事から派 149票 (60%)
運動から派 101票 (40%)

ちなみに 選ばない! 24票

PICK UP 運動から派

天候がいい日は、ほぼ毎日20分程お散歩をしています。食事でもお魚を食べるようにしていますね。

高木 ヒロ子 さん (73) 豊野町

次号は... ★新企画★

あなたが知る 宇城市の方言 と紙面で紹介してくれる人を募集しています。

回答期限 8/7月

市公式 LINE



4月に初めての交流。お互い緊張しながらの自己紹介です。2・3回目は、お互いの学校を案内。4回目には、学校行事を紹介し合い、今後の交流について話しました。今後も両校がさらに盛り上がり、発展するように交流を深めていきます。

新校舎で新たな交流

4月から、松橋西支援学校高等部は、松橋高校南門を正門にして、新校舎での生活がスタート。今回は、生徒会メンバー同士の交流の様子を紹介します。

南側グラウンドにできた作業棟と農業用のハウス

広報特派員 松橋西支援学校 星子 がお届けします

熊本県立 松橋西支援学校 高等部

星子 洋祐 教諭
特技 剣道
趣味 魚釣り、ドライブ
楽しみ 愛犬との散歩

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。

仲町の茶わん鉢

松橋町の5区内の「仲町」で受け継がれ、松橋神社夏祭りに奉納。太鼓やかね、チャルメラ、三味線の出ばやしと、人形遣い、歌で構成され、その保存会には、計16人が在籍する。

豊かな動きで魅わす
明治初期から松橋神社の祭りに奉納していた仲町の茶わん鉢。豊年を祝うおはやしを背景に人形が皿を回すという世界的にも珍しい出し物だ。人形は観客に手を振りひょうきんに登場。まるで生きているかのように動きながら、その手は皿を回し続ける。たまには落としておどけてみせ、ご愛敬。観客は笑顔だ。「あとは「トロー」の呼び声で人形は「灯り灯籠」に大変身。はい、おしまい。

- 1 人形を囲むおはやし
- 2 愛嬌たっぷりの人形
- 3 明治34年から伝わる皿
- 4 人形は2人で操る

芸をつなぐ

地域に伝わる伝統芸能。その担い手が受け継ぐ芸の技を紹介します。

きいろさん 小川町



ウイングまつばせでお願いごと♡願いがかないますように♡

海に浮かぶくまモンさん 三角町



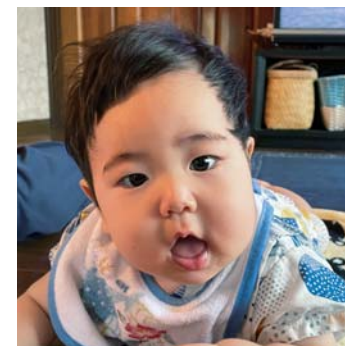
戸馳神社 夏越祭
「茅の輪」くぐり

夕風さん 小川町



かわいいかご入り娘は今日もモテモテ♡

大和くんママさん 不知火町



基平デビューしました
じいじはあば、いつもありがとう♡

ぼちたさん 松橋町



つかまり立ちマスター

双子のママさん 三角町



前回投稿したんですが、載らず母がっかりしていたので次こそは載せてもらえると嬉しいです。



ウキカラ 読者の声

回答期間 7/1～14
回答者数 17人



ひーちゃんパパさん 松橋町

お外を歩けるようになりました。



ふーみんさん 小川町

電車でお出かけ
ワクワクするね♡

ゆのちゃんママさん 小川町

5月25日生まれたよ。おねえちゃん、ぱぱ、よろしくね！



カブトムシさん 松橋町

甘い匂いに誘われた私



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



「宇輝人」良かったです。宇城市にこんなボランティアがあるなんて知りませんでした。素晴らしいですね。皆さまのご健康とご活躍を祈念申し上げます。
くまモンはあばさん 60代女性 小川町

◎宇城市の福祉はこの人たちのようなボランティア団体に支えられています。まだまだ地域に貢献するボランティア団体はたくさん。これからもどんどん紹介していきますね。

「みんなで学ぼうじんけん」の「修学旅行、行ってきましたー」。親の切なる願いが感じられ、本田先生の視点が大変良いと思いました。
千葉崎園児さん 80代男性 松橋町

◎毎回考えさせられるテーマで人権の大切さを伝える本田先生のコーナー。私たちも人として大事なものを学んでいます。

広告

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎096-327-9541

結婚相談所 ムスベル

マル適マークCMS取得(第2113001-1号)

「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



編集局から

▽8月号では、初めて宇輝人を担当。矢崎地域活性化委員会の皆さんと話をする中で子どもから高齢者まで世代を巻き込んで矢崎を盛り上げていくという姿勢が感動的でした。8月の竹灯籠をはじめ、今後どんなアイデアが生まれ、実行されるのか楽しみです。（ぜん）

▽うきもよつの新コーナー「芸をつなぐ」。初回は仲町の茶わん鉢です。人形遣い歴10年以上の緒方さんと酒井さんは、人形にも負けない生き生きとした表情を見せます。本番で黒子になるのがもったいないなと感じてしまいました。（える）

▽特集はさしより野菜。取材をするにつれ私自身、全然野菜を取っていないと気付きました。食は健康の基本。私も意識して毎日350gを目標に野菜を取るようになり張りります。皆さんも一緒にさしより野菜で健康への第一歩を。（けけ）