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⑪

市長 雑記帳

調べ物をしているとき、ある記事が目に留まりました。それは「ありがとう」の反対語は何でしょう？というもの。随分頭を巡らせても分かりませんでしたが、答えは「当たり前」という思いもしない言葉でした。ありがとうを漢字で書けば有ることが難しいと書きます。その意味は稀とか貴重です。普段の何気ない暮らしを人は当たり前だと思いがちですが、そのこと自体が有難いことだと気付かされることがあります。

豪雨災害からまもなく3カ月。被災された皆さまが元の暮らしを取り戻すため、国や県と連携しながら復旧復興に全力で取り組んでまいります。

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

詳しいレシピはこちらから

使用する材料

- サツマイモ
- キュウリ
- ニンジン
- ハム
- プロセスチーズ(5mm 角)
- カシューナッツ
- マヨネーズ
- 酢
- 塩こしょう

今回は秋の味覚のサツマイモを使用した1品です。サツマイモの自然な甘さとナッツの香ばしさがマッチした食べ応え満点のサラダです。

ご活用ください

市内の情報をお届けしています

ホームページ

詳しくはこちらの二次元コードから

2	目次／10月1日現在の人のうごき／市長雑記帳 給食センターからこんにちは
3	特集 今こそ、「人生会議」。
7	あなたの血糖、大丈夫？ 食後高血糖にご注意を！
8	MISUMI WEST PORT FES
9	三角西港 世界文化遺産登録10周年記念イベント
10	まちのわだい
12	災害支援の重要なお知らせ
14	防災拠点センターで広がる可能性！
16	現在進行形の宇城市を知る THE UKI NEWSLETTER
18	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／使ってみよう公共交通
20	あなたのくらしにピタッと 月刊 宇城通信
26	おでかけガイド
28	不知火美術館・図書館
29	UKI WORK／芸をつなぐ
30	みんなのひろば 地域の魅力再発見／みんなの掲示板／＃投稿／＃読者の声／編集局から
32	uki_smile

10月1日現在の人のうごき

総人口
55,803人　男 26,825 人／女 28,978 人
(うち外国人) 男 571 人／女 518 人

前月比
−44　男 −3 ／女 −41
(うち外国人) 男 +12／女 +6

まちごと

		前月比
三角	6,148 人	−13
不知火	8,054 人	− 4
松橋	25,641 人	−14
小川	12,317 人	−13
豊野	3,643 人	± 0

出生 20 人　死亡 74 人
転入 125 人　転出 115 人

世帯数
25,383世帯　前月比 −15

特集 今こそ、「人生会議」。

問 高齢介護課 ☎32-1406

あなたは自分の最期について、家族と話したことがありますか――。

誰もが、年齢にかかわらず、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。自分がそのような場面に直面し、自分で判断できないとき、どのような対応をしてほしいか考えたことはありますか。そして、それを家族などに伝えたことはありますか。

厚生労働省では、11月30日(いいみとり・いいみとられ)を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療やケアについて考えることを推進しています。

人生会議とは、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称であり、医療や介護が必要になったときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

命の危険が迫った状態になると約70％の人が、医療やケアなどの方針を自分で決めたり、自分の意思を人に伝えたりすることができなくなると言われています。

もしもの時のために、今、自分や家族のことについて考え、話し合いませんか。

(厚生労働省「人生会議(ACP)普及・啓発リーフレット」より)