



第4回 健康支援セミナー

どなたでもご自由に参加いただけます。

- ▶日時:8月9日(土) 午後2時～4時
(開場午後1時50分)
- ▶会場:かなもり地域ケアクリニック

- 第一部
「健康講演・装具体験・福祉用具展示」
- ▶講師:宇土市健康福祉部 健康づくり課 管理栄養士様
 - ▶担当:ケアパーク株式会社 宮崎様
 - ▶担当:(株)徳田義肢製作所 井出様

- 第二部
「フレイル測定・リハビリ体験」
- ▶担当:かなもり地域ケアクリニック リハビリ部
 - ▶担当:うと地域総合ケアセンター 金森会ケアプランセンター ※講演会は予約不要 午後2時～となります。
- ☎かなもり地域ケアクリニック リハビリ部 魚瀬 ☎(22)0017

うと日曜朝市の 開催場所が変わります

3月～12月の毎週日曜日に市民会館駐車場で開催している朝市は、7月から市役所駐車場で開催します。

- ▶6月29日(日)まで:市民会館駐車場
- ▶7月6日(日)から:市役所駐車場
- ▶開催時間:午前6時～7時
(商品がなくなり次第終了)

※うと日曜朝市では会員を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

☎うと日曜朝市 堀内 ☎090(1514)2523



親子でうちわ作り

筆と色墨を使ってオリジナルのうちわを作りましょう!参加希望の方は、お電話ください。汚れてもよい服装またはエプロン持参でお越しください。

- ▶日時:
7月26日(土)
①午前10時～11時
②午後2時～3時
7月27日(日)
③午前10時～11時
④午後2時～3時
 - ▶場所:こずえ書道教室(花園小近く)
(宇土市古保里町1127)
 - ▶対象:小学生の親子ペア
 - ▶定員:各回3組
 - ▶料金:1組500円
- ☎こずえ書道教室(田代) ☎090(1162)4160(14時以降)



宇土市民会館 夏休みファミリープログラム

8/3(日)

～お話を聞く 体験する～ はじめての狂言

- ▶場所:市民会館大ホール舞台上
- ▶時間:10:30開演
- ▶講師:狂言みのる会 田嶋晴雄
- ▶内容:狂言解説、体験(台詞・小舞・装束のつけ方)
- ▶対象者:小学生～中学生と保護者
- ▶定員:20人
- ▶参加費:無料(靴下をご準備ください)。



8/3(日)

はじめての落語



- ▶定員:30人
- ▶参加費:無料

8/11(月)・祝

ダンスを創ろう



- ▶場所:市民会館大会議室
- ▶時間:14:00開演
- ▶講師:古家優里
(ダンサー・振付家。ダンスグループ“プロジェクト大山”主宰。カンパニー活動の他に、演出・演劇作品の振付や、NHK Eテレの人気子ども番組「みつけた!」では、番組コーナー「よんだす!」にてダツイージョ役で出演中。
- ▶対象者:小学生
- ▶定員:20人
- ▶参加費:500円(保険代込)

相談する前には、各問い合わせ先への確認をお願いします。全ての相談日は年末年始・祝日を除きます。

相 談 種 目		日 時	場 所	問い合わせ・申し込み先 ほか	
市民生活	消費生活相談	月曜、火曜、水曜、金曜 午前10時～午後4時	市消費生活センター (市役所別館1階)	電話相談か来庁かメールによる相談 ☎市消費生活センター ☎(23)3251	
	暮らしの行政相談	7月9日(水)、23日(水) 午前9時～正午	市役所2階会議室8	当日会場で申し込み 定員3人程度 ☎総務課 行政係 ☎(27)3303	
	行政書士相談 (要予約)	7月11日(金)、8月8日(金) 午前11時～午後4時	市役所1階ロビー (うと小路)	電話かホームページから申し込み 定員5人 ☎総務課 行政係 ☎(27)3303	
	人権相談	7月17日(木) 午後1時～4時	市役所2階会議室8	当日会場で申し込み 定員3人程度 ☎総務課 行政係 ☎(27)3303	
	自立相談	月曜～金曜 午前9時～午後4時	うと自立相談センター (宇土市社会福祉協議会内)	☎うと自立相談センター ☎(23)3756	
	司法書士消費生活 相談(要予約)	7月24日(木) 午後1時～午後4時	市役所2階 会議室8	電話で申し込み ☎商工観光課 商工振興係 ☎(27)3328	
社会福祉協議会	宇土 ふれあい 福祉 相談所	成年 後見相談	毎月第1金曜 午後1時～午後4時	宇土市社会福祉協議会	【申込不要】 ☎宇土市社会福祉協議会 ☎(23)3756
		法律相談 (要予約)	毎月第3金曜 午後1時～午後4時		【申込必要】※初回の人優先 法律相談の予約受付は毎月1日から8人まで ☎宇土市社会福祉協議会 ☎(23)3756
		不動産相談 (要予約)	お問い合わせください		
福祉	ふくしの相談窓口	月曜～金曜 午前8時30分～ 午後5時15分	福祉課 ふくしの相談窓口	☎福祉課 ふくしの相談窓口 ☎(22)1111 (内線433)	
	こもりびと (ひきこもり)相談会	7月2日(水) 午後2時～4時	福祉センター 1階 相談室	☎福祉課 ふくしの相談窓口 ☎(22)1111 (内線433)	
	熊本県ひきこもり 地域支援センター ゆるここ出張相談	7月18日(金)	宇城保健所	事前予約制 ☎熊本県ひきこもり地域支援センター ゆるここ ☎096(386)1177 (月・火・木曜) 午前9時～正午、午後1時～3時	
	こころの健康相談 (要予約)	7月8日(火) 午後2時～午後4時	宇城保健所 相談室	☎宇城保健所 ☎(32)1207	
家庭・子ども	家庭児童相談・ 女性相談	月曜～金曜 午前9時～午後5時15分	こども家庭センター	☎こども家庭センター ☎(27)3322 ※ご相談の際には、事前にお電話ください。	
	ヤングテレフォン	月曜、水曜 午後1時～5時	電話かメールによる相談	☎ヤングテレフォン ☎(23)1139 ✉young01@city.uto.lg.jp	
	健康相談	7月4日(金)、18日(金) 午前9時～11時	保健センター	☎健康づくり課 母子保健係 ☎(27)4428 電話か右記QRコードから 申し込み	
高齢者	高齢者のための 相談窓口(要予約)	月曜～金曜 午前8時30分～ 午後5時15分	☎地域包括支援センター ☎(24)1555 轟・花園・全地区 ランチ本町(うと地域総合ケアセンター内) ☎(23)5266 宇土・走湯担当 ランチ西部(介護老人保健施設景雅苑内) ☎(27)1010 網田・網津・緑川担当		
就労	ハローワーク宇城 地域職業相談室	月曜～金曜 午前9時30分～ 午後5時	市役所別館2階 ※正午～午後1時は閉庁と なる場合があります。	☎地域職業相談室 ☎(26)1003	
	ジョブカフェ・ 宇城ランチ (無料就労相談窓口)	月曜～金曜 午前10時～午後5時	宇城地域振興局1階 (松橋町久具400-1)	☎ジョブカフェ・宇城ランチ ☎(32)1529	