

【今月の表紙】
豊かな実りに感謝して

だいおう
「大王のひつぎ実験航海」から20年
“古代と海への挑戦”を振り返る



広報うと
TEL:0964(22)1111(代)
HP:https://www.city.uto.lg.jp/

発行：編集/宇土市・まちづくり推進課
☎0964(27)6608
mail:kouhou01@city.uto.lg.jp

UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
OIL INK

広葉などは地盤にやさしい「植物油インキ」を使用しております。
印刷事業所/株式会社西川印刷

【当番医】診療時間9:00~17:00
※当番医は変更になる場合があります。
右記QRからご確認ください。



■健診 ■相談 ■市民
■議会 別の会議等により開始時間が変更になる場合があります。
うと日曜朝市 【開催時間】6:00~7:00頃
【開催場所】市役所駐車場

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
8/24 高浜眼科医院(眼) 城之浦町 ☎(22)0108 うと日曜朝市	8/25	8/26 ★らっこのじかん 10:30~ 図書館	8/27 行政相談 P21 9:00~正午 市役所2階会議室6 ★えほんのじかん 16:00~ 図書館	8/28 3歳児健診 (R4年1月生) 保健センター 司法書士相談 P21 13:00~16:00 市役所2階会議室8	8/29 健康相談(要予約) P21 保健センター ★親子ふれあい 広場 P16 11:00~11:30 児童センター	8/30 ★えほんの じかん 14:00~ 図書館
8/31 本多医院 (内・リウ・泌) 浦田町 ☎(22)3692 うと日曜朝市	1	2	3 資源ごみの日 ★こもりびと (ひきこもり)相談会 P21 14:00~16:00 福祉センター 1階 相談室 ★えほんのじかん 16:00~ 図書館	4 1歳6か月健診 (R6年2月生) 保健センター 年金相談(要予約) P21 9:30~15:00 福祉センター	5 開会 10:00~ 議場 健康相談(要予約) P21 保健センター ★親子ふれあい 広場 P16 11:00~11:30 児童センター 子育て広場 P16 10:00~11:00 花園幼稚園	6 ★えほんの じかん 14:00~ 図書館
7 幡手耳鼻咽喉科 クリニック (耳・ア・小) 南段原町 ☎(24)1187 うと日曜朝市	8 地域高規格道路促進 等対策特別委員会 10:00~ 委員会室 3か月児健診 (R7年5月生) 保健センター	9 質疑・一般質問 10:00~ 議場 6か月児健診 (R7年2月生) 保健センター (事前予約必要) マイナンバーカード 夜間交付 17:15~19:30 市民保険課市民係	10 質疑・一般質問 10:00~ 議場 行政相談 P21 9:00~正午 市役所2階会議室8 子育て広場 P16 10:00~11:00 宇土幼稚園	11 質疑・一般質問 10:00~ 議場 2歳児歯科健診 (R5年2月生) 保健センター	12 文教厚生常任委員会 10:00~ 委員会室 行政書士相談 P21 11:00~16:00 市役所1階ロビー (うと小路) ★親子ふれあい 広場(英語教室を開 催) P16 11:00~11:30 児童センター	13 集団(複合) 健診 保健センター
14 かなもり地域ケア クリニック(内・胃) 築籠町 ☎(22)0017 集団(複合)健診 保健センター (事前予約必要) マイナンバーカード 休日交付 9:00~正午 市民保険課市民係 うと日曜朝市	15 敬老の日 吉野整形外科(整) 高柳町 ☎(22)6000 集団(複合)健診 保健センター	16 総務市民常任委員会 10:00~ 委員会室 集団(複合)健診 保健センター	17 経済建設常任委員会 10:00~ 委員会室 集団(複合)健診 保健センター	18 人権相談 P21 13:00~16:00 市役所2階会議室8	19 健康相談(要予約) P21 保健センター ★親子ふれあい 広場 P16 11:00~11:30 児童センター	20
21 福田医院(内・小) 本町3丁目 ☎(22)0002 うと日曜朝市	22	23 秋分の日 上野小児科医院(小) 城之浦町 ☎(22)0324	24 閉会 10:00~ 議場 行政相談 P21 9:00~正午 市役所2階会議室8	25 3歳児健診 (R4年2月生) 保健センター ★子育て講座(つど いの広場サンサン) P16 10:00~11:30 市役所別館2階和室 司法書士相談 P21 13:00~16:00 市役所2階会議室8	26 カミカミ離乳食 教室(要予約) 保健センター ★親子ふれあい 広場 P16 11:00~11:30 児童センター	27
28 近藤クリニック (内・消・外) 松山町 ☎(23)5558 うと日曜朝市	29	30	10/1 資源ごみの日	10/2 1歳6か月児健診 (R6年3月生) 保健センター 年金相談(要予約) P21 9:30~15:00 福祉センター	10/3 健康相談(要予約) P21 保健センター	10/4

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



令和7年8月 突然襲った 豪雨



CONTENTS

- 2 令和7年8月豪雨の記録
- 4 「大王のひつぎ実験航海」から20年 “古代と海への挑戦”を振り返る
- 8 こども未来都市シンポジウム
- 10 認知症予防とサポートを紹介
- 12 暮らし情報
- 20 宇土中高の今
消費者トラブル注意報
- 21 暮らしの無料相談窓口
- 22 暮らしと健康のヒント
- 23 知っておきたい国民年金
- 24 うとのできごと
- 26 市民のひろば
私たちと人権
- 27 図書館だより
- 28 あなたの学びを応援します
- 29 地域おこし協力隊通信
- 30 元樹だより
香典返し
編集後記
- 31 ハッピーバースデー
- 32 カレンダー

今月の表紙



9月から旬を迎えるシャインマスカットを育てる農家さんを撮影しました。協力いただいたのは、網引町でシャインマスカットを含むブドウを育てる「マルショウぶどう園」の野添正三さん。もともとブドウを育てていたのは、野添さんの妻章子さんと、正三さんは大工一筋でした。しかし、章子さんが3年前に亡くなったこときっかけで、正三さんが章子さんの意志を継ぎ、本格的にブドウの栽培を始めました。時々ブドウ栽培の手伝いはしていたものの、ブドウ栽培に関しては素人の正三さん。周りの友人に支えられ、本やインターネットを使って独学で必死に勉強して現在ではブドウ一筋に。大きく実ったシャインマスカットがとてもおいしそうです。

▲令和7年8月豪雨の記録

熊本県内は、8月10日深夜から11日早朝にかけて記録的な豪雨となり、広い範囲で住宅の浸水や道路の冠水、土砂崩れを起こすなど大きな被害を受けました。近隣の宇城市や八代市、上天草市など7市町に大雨特別警報が発表され、各地で1時間に80ミリを超える猛烈な雨を観測しました。宇土市では、大雨特別警報は発令されませんでした。市内各地で河川の氾濫や道路冠水により通行止めを行うなど災害の対応に追われました。

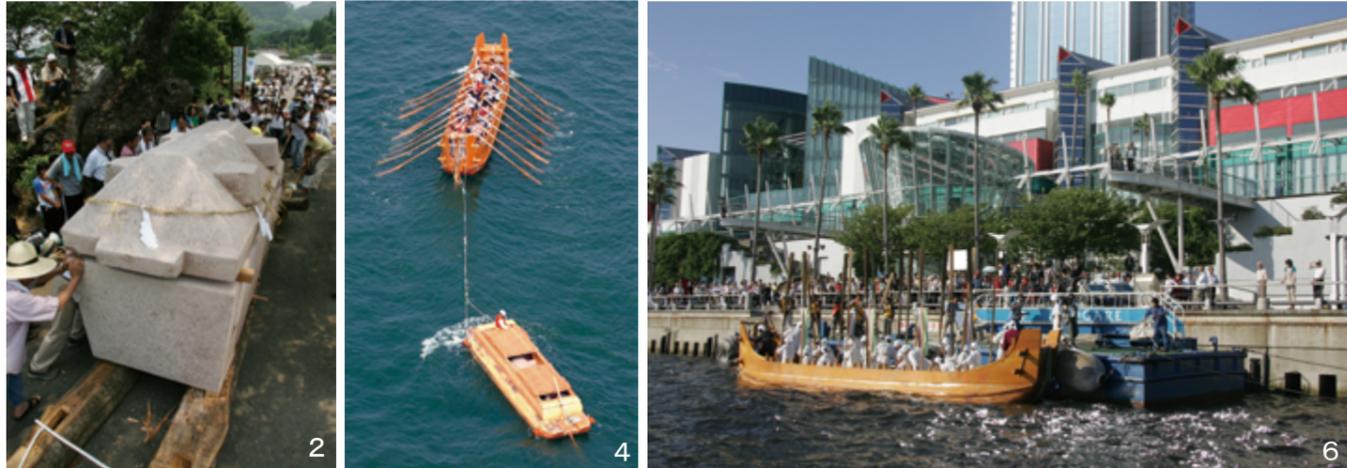
住宅被害(戸)※令和7年8月19日時点
床上浸水:13戸 床下浸水:54戸

8月11日の豪雨災害に関する情報
宇土市ホームページ▶



- 1-2.三捨町 3.笹原町 4-5.水町
- 6.南段原町 7.馬之瀬町 8.新開町
- 9.花園町 10.網津町 11.岩古曾町
- 12.上綱田町 13.住吉町 14.下綱田町
- 15.網田地区村下・峠線 16.宮庄町
- 17.長浜町

データで見る宇土市					
人口・世帯数		交通事故発生件数		火災発生件数	
(R7.7.31現在)		(R7.1.1~7.31)		(R7.1.1~7.31)	
人口: 35,878人	(-8人)	発生件数	33件(+2件)	発生件数	4件(-2件)
男性: 17,268人	(+13人)	負傷者数	51人(+14人)	建物火災	2件(±0件)
女性: 18,610人	(-21人)	死者数	0人(-1人)	その他火災	2件(-2件)
世帯: 16,271世帯	(+1世帯)	()は前年同月比		()は前年同月比	
()は前月比		準備よしあなたを守る 反射板		守りたい未来があるから 火の用心	



1 「海王」お披露目式（宇土マリーナ、平成16年10月31日） / 2 石棺曳き出し式（宇土市網津町大歳神社前、平成16年7月24日） / 3・4 宇土マリーナを出航、有明海を進む「海王」（平成17年7月24日） / 5 愛媛県今治市来島での歓迎（8月12日） / 6 大阪市大阪南港到着（8月26日） ※写真は、1を除いて読売新聞西部本社撮影



「大王のひつぎ実験航海」20周年記念 講演会・パネルディスカッションを開催！

継体大王と日本古代史上最大の内乱「磐井の乱」をテーマに講演会を開催します。あわせて「大王のひつぎ実験航海」関係者によるパネルディスカッションを行います。ぜひご来場ください！

【日時】令和7年10月18日（土） 開場 13:30 開会 14:00～（16:00 終了予定）
 【会場】宇土市民会館 大会議室 ※入場無料（事前申込不要）
 【講演】「水運王継体と磐井の乱」 講師：森田 克行（高槻市文化財アドバイザー）
 【パネルディスカッション】「古墳時代の船と石棺輸送」
 【パネリスト】森田 克行（上掲）・高木 恭二（宇土市文化財保護審議会委員長）
 下川 伸也（国立研究開発法人水産研究・教育機構 水産大学校長）
 【コーディネーター】藤本 貴仁（宇土市教育委員会文化課長）
 【主催】（一社）熊本県青年塾 【共催】大王のひつぎ保存委員会 【後援】宇土市・宇土市教育委員会



今城塚古墳で行われた馬門石棺修羅曳きイベント「1000人で運ぶ大王の石棺」（平成17年8月28日） ※読売新聞西部本社撮影



「大王のひつぎ実験航海」から20年 “古代と海への挑戦” を振り返る

一五〇〇年前の石棺輸送の謎に挑んだプロジェクト

「大王のひつぎ実験航海」とは、今から一五〇〇年前の古墳時代、宇土・網津産の馬門石で造られた石棺は、どうやって、どのようなルートで近畿地方の大王（天皇の古い名称）を含む有力豪族の「ひつぎ」として長距離輸送されたのか。その謎に挑むため、今から二〇年前の夏に行われた「大王のひつぎ実験航海」。延べ七四〇人の漕ぎ手が参加し、宇土・大阪間の海路約一〇〇kmの石棺輸送を再現・検証するという世界的にも類をみないプロジェクトでした。

馬門石製石棺の謎
 継体大王の陵墓・大阪府高槻市今城塚古墳（六世紀前半）や推古女帝が葬られた奈良県橿原市植山古墳（六世紀末〜七世紀前半）をはじめ、中国・近畿地方では十四基の馬門石製の石棺が確認されています。このことを地道な石棺研究で明らかにした市職員（当時）の高木恭二さんは、古墳時代における石棺輸送の実態解明を目指して実験航海を発案。多くの賛同者を得て、平成十六年（二〇〇四）四月に考古学等の研究者で組織する石棺文化研究会、宇土市の地域おこし団体・熊本県青年塾、読売新聞西部本社、宇土市の四者で構成される「大王のひつぎ実験航海実行委員会」が組織されました。



継体大王（531年没）の陵墓・今城塚古墳。総長350mの巨大前方後円墳



今城塚古墳から見つかった馬門石製石棺の蓋の破片



推古女帝と息子の竹田皇子が葬られた植山古墳出土の馬門石製石棺

「大王のひつぎ」海を渡る
 平成十六年の夏から一年かけて、実験航海で使用する重さ約七トンの馬門石製石棺や古代船「海王」、石棺積載台船「有明」・「火の国」等を復元。航海をサポートする現代船三隻とともに、平成十七年（二〇〇五）七月二十四日、目的地の大阪南港（大阪市）を目指して宇土マリーナを出航しました。会場に駆けつけた五〇〇人を超える人たちは、「頑張り！」と大きな声を上げながら手を振って盛大に船団を見送りました。有明海、玄界灘、瀬戸内海を経て、大阪南港到着までに船団が立ち寄った港は計二二ヶ所。船団は各寄港地で温かく迎えられ、和やかな雰囲気の中歓迎会や交流会が催されました。しかし、航海中は困難な場面の連続。山口県下関市の水産大学校端艇（カッター）部を中心とする漕ぎ手の学生たちは、時に荒波の中、激しく揺れる「海王」を懸命に操船しました。

遥か一〇〇六kmの大航海
 実験航海では、順風、逆風、逆潮等の様々な条件で航海データを取得しました。平均速度は、「海王」単船で四三ノット（時速約八・〇km）、石棺を載せた「有明」や「火の国」を「海王」が曳いて二二・五ノット（同約三・七〜四・六km）の速度が得られました。宇土マリーナ出航から三四日目にあたる八月二六日の夕方、ついに大阪南港に到着。準備期間を含めて約三年にわたる「古代と海への挑戦」は、大成で幕を閉じました。

※実験航海の詳細は、市ホームページ「宇土市デジタルミュージアム」をご覧ください。



対談 実験航海から二〇年 当時を振り返って

実験航海発案者・高木恭二さんと航海隊長を担った下川伸也さんに、市文化課・藤本貴仁課長（学芸員、実行委員として陸上支援を担当）がお話をうかがいました。

石棺研究が導いた実験航海

藤本 発案の経緯をお尋ねします。
高木 長年の石棺研究がきっかけです。研究を進めるうち、近畿等の九州外の一部の石棺が宇土の馬門石（阿蘇溶結凝灰岩）に似ていることに気づいたので、熊本大学の渡辺一徳先生（地

高木 恭二 さん
1951年生まれ。宇土市出身。長年、市職員として文化財保護行政を担当。市教育部長、市民会館館長を歴任。現在、市文化財保護審議会委員長。



▲下川 伸也 さん
1960年生まれ。熊本市出身。専門分野は水産学（漁船運用学等）。現在、水産大学校（山口県下関市）校長。



高いと考えています。
下川 まさに国家的プロジェクトですからね。

実験航海を支えた人々

高木 出航前の準備では、寄港地選定が重要でした。熊本的な特徴がある古墳の分布等を基に航路の原案を固めました。古墳時代の寄港地（推定）近くにある現代の港を探して、それぞれの自治体に相談しました。また、実行委員会ですぐ支援班を編成し、寄港地ごとに一人ずつ担当者を置きました。
藤本 各自自治体の文化財担当者等、多くの方に協力いただきました。また、実験航海の漕ぎ手として延べ七四〇名もの学生さんが参加されました。
下川 とにかく一人でも多く参加してもらいたいから、各地の大学に呼び掛けて学生を集めてもらいました。
藤本 私は鞆の浦（広島県福山市）の担当でしたが、それぞれの寄港地で



口之津港で寄港記念石碑とともに



鞆の浦港に入港する海王丸

携わらないと難しいということですね。
下川 瀬戸内海は島が多く、複雑な海域ですからね。実験航海の結果をふまえると、当時

質学）との共同研究で論文を発表。考古学界の知るところとなりました。
藤本 論文を発表された一九九〇年頃、近畿に分布するピンク色の石棺の石材産地は、大阪府と奈良県の境にある二上山（にじょうざん）というのが定説でした。馬門石説は支持されなかったのでは。
高木 発表当初、学界では否定的でしたが、二〇〇〇年頃には定説になりました。研究に没頭するうちに、復元した石棺を実際に運んでみたいと考えようになりまして、誰に話しても「面白い話だね」と言うだけでした。

実験航海の実現に向けて

高木 ところが、友人の北九州の研究者はとても積極的で、実現に向けてどんどん話が進んでいきました。宇土の地域づくり団体・熊本県青年塾や読売新聞西部本社の協力も得ました。
下川 実験航海の話が聞いたのはその頃でした。大王のひつぎ実験航海の三〇年前に「野生号プロジェクト」（釜山―博多間の人力航海）というのがあるって、漕ぎ手として水産大学校が参加した経緯がありました。
藤本 下川先生が水産大学校の学生だった頃、野生号に関わった方たちが、まだ水産大におられたんですね。

盛大な歓迎を受けましたね。

高木 佐賀の唐津では、早くから衣装の準備をしていただき、盛大な歓迎イベントがありました。口之津（長崎県南島原市）では、寄港記念の石碑まで作っていただきました。特に印象に残っているのは、中世の村上水軍の復元船といっしょに海王丸が入港した今治市（愛媛県）の歓迎イベントですね。
下川 寄港地では、たくさんの幼稚園児や小学生が待っていたので、なるべく入港予定時刻どおりに港に入らせてあげたいと思っていました。

実験航海でわかったこと

下川 実験航海の結果、船速は平均二ノット（時速三・七km）前後と推定されます。風や波の力、潮流を読み取らないと目的地に着かない状況下で、一五〇〇年前に長距離を運んでいた事実。すごい航海能力だと感じました。
藤本 海のことを熟知した人たちが

下川 そうです。その方たちの経験を聞いたので、大阪までの実験航海の計画を立てやすかったと思います。

藤本 修羅（石棺等の重量物運搬用木製ソリ）の原木を伐採して製作が始まったのは二〇〇四年の春。同じ頃、復元石棺の製作も動き出しましたね。
高木 三ツ塚古墳（大阪府藤井寺市）出土修羅を参考に、同じものを作ろうと考えました。青年塾のメンバーが宇土半島で必死になって原木を探し、宇城市不知火町で良木を見つけました。

藤本 石棺復元用の馬門石の巨石は、身が二〇t、蓋が一五tの重さ。なかなか見つかりませんでしたね。
高木 二〇〇四年の夏、石棺と修羅が完成し、機運が高まりました。

下川 志賀島（福岡市）での海王丸の造船では、座る所や櫂の間隔をいつも漕いでいるカッターボートの寸法に近づけてほしいと依頼しました。
高木 海王丸は宮崎県の西都原一七〇号墳出土舟形埴輪をモデルにしましたね。運搬方法は、石棺を載せた台船を海王丸で曳航する案を採用しました。

「大王のひつぎ」海を渡る

藤本 宇土マリーナでの出航式終了後、職場に戻ってインターネットを見たら、検索サイトのトップページに実験航海の記事があつて驚きました。
高木 それだけ全国的に注目を集めた

の一日の航続距離は、二〇マイル（約三二km）ぐらいだったと思います。

高木 航海時期は、海が比較的穏やかな五月から八月頃でしょうか。大体その時期以外は荒れてますね。
下川 冬場の海は特に荒れます。台風の時も避けたでしょうね。

高木 古墳時代、大阪湾に到着後も石棺は川を利用したり、陸上輸送で各地の古墳まで運ばれた。特に内陸の滋賀県野洲市の石棺（円山古墳・甲山古墳）を運ぶのは大変だったと思います。
下川 重い石棺を運べる能力があるとなると、石棺以外にも人や色々な物を運んでいた可能性がありますね。
高木 漕ぎ手以外にも、石棺を送る豪族側も全権大使みたいな人が随行したと思う。特に相手が大王であれば、それなりの人が随行し、到着時にはセシモノーが行われたと考えられます。

藤本 地域の豪族としては、王権とのつながりを地域支配の後盾として利用した側面もあったのでしょうかね。
高木 むしろそれが強いと思います。古墳時代は、王権から地域に技術者を派遣して色々な技術を伝えて、王権の力を地方に拡散させました。一方、地方豪族は、地域支配に王権の後盾を利用した。石棺輸送のような大がかりな事業を民衆に見せることで、「うちの首長はあんな事業に参加するほどの大物なのか」という驚きを与えて地

た事業でした。
下川 途中の玄界灘で海が荒れて、台船に海水が入った時は大変でした。
高木 宗像市（福岡県）の沖ですね。本当に沈みかけたんですね。最大の難関だったんじゃないですか。
藤本 やはり瀬戸内海とは、海の場合が違いますか。

下川 波が全然違います。瀬戸内海は両側が陸地で外海の波が入ってきませんので。関門海峡を抜けるまでは外海ですから、全体的に荒かったです。
高木 まさに実験考古学。やって初めてわかることがたくさんある。

下川 古墳時代には灯台が無いので、その役割を海辺の古墳が果たした可能性がります。海際に少し目立つような物があれば目標にできるので。
高木 古墳があるということは、集団や豪族がいることを示しています。確かに航海の上で大事なことです。



瀬戸内海（愛媛県沖）にて（下川さん）

域支配を強固にしたと思います。

藤本 机上ではわからないことを、実験航海で検証できたと思います。
高木 古代人がやったことを、今考え得るなかで限界まで検証した実験航海でした。船、石棺、修羅を復元し、実験航海を行ったことで、多くのことが証明されました。また、航海では漕ぎ手の学生や、寄港地で多くの協力がありましたが、古墳時代当時もそれに代わる人がいたということ。その協力無しに石棺輸送はできなかったということも証明できたと思います。

藤本 世界的にも、この規模以上の実験航海は行われていないですよ。
高木 実験航海で使った船や石棺をどのように残して活用するか。今後の課題ですね。

藤本 お二人とも長時間にわたりありがとうございました。ごさいました。
高木・下川 ありがとうございます。



大阪南港を目指す海王丸



大阪南港にて（高木さん）

※航海時の写真は、全て読売新聞西部本社撮影。また、対談内容の詳細は、市ホームページ「宇土市デジタルミュージアム」で公開中





こども未来都市シンポジウム

8月1日、宇土市役所で「こども未来都市シンポジウム」を開催しました。宇土市内の小中学校11校の代表者、総勢27名が集まり、身近な問題から地域の諸問題、将来のまちづくりなどについて自由な発想や視点から発表がありました。

〈宇土市こどもまんなか応援サポーター宣言〉の取組として、こどもたちの意見や考えを尊重した社会を目指します。

- ①大人たちが協力し合って、こどもたちの声をしっかりと聴きます
- ②こどもたちの意見を市の政策に反映させます

「こども基本法」をご存じですか？

こども基本法とは、こどもや若者に関する取り組みを進めていくうえで基本となることを定めた法律です。「こどもまんなか社会」の実現に向けて、こどもや若者のみならず一人ひとりが自分らしく幸せに成長でき、暮らせるように、社会全体で支えていくことを目指しています。こどもも大人もみんなが幸せな生活を送ることのできる「こどもまんなか社会」をつかっていきましょう。

花園小学校

私が大人になったときの
宇土市の未来「住みたい、
住みたいまち宇土市」をめざして

佐藤 麗心さん 内田 空音さん

未来もずっと住みたい宇土市にするために、商店街の活性化と小袖餅の人気アップを提案しました。商店街には電子マネーの導入や空き店舗の活用、小袖餅は、ばら売りや味のコラボ・トッピングなどの工夫を加え「映え」を目指すことで、よりたくさんの人に宇土市の魅力を楽しんでもらい、賑やかな街にできると思います。

走瀧小学校

私たちが大人になった
ときの走瀧町の人

白井 星空さん 岩越 智咲さん

地域の方々たくさん活動を通してつながってきました。田植えやカヌー体験、読み聞かせなどの取り組みは楽しく、地域の魅力にもなっています。これからも続けるには、学校以外の場所や、地域行事への参加を広げていくことが大切です。みんなで協力して盛り上げ、走瀧の良さを未来につなげたいです。

宇土東小学校

宇土市の未来を創る

石井 創さん 寺本 佐吏以さん

宇土市の未来を明るくするために、台南市との交流と宇土職業体験の二つを提案しました。交流では英語力と好奇心が育ち、宇土市の魅力も世界に広がります。職業体験では夢や目標が生まれ、将来また宇土市に戻る人が増えて地域がもっと元気になります。みんなで協力して、宇土市の未来をつかっていきたいです。

網田小学校

私が大人になったときの
宇土市のまちづくり
～網田の未来を考える～

中村 莉媛さん 三戸 凜月さん 北里 小春さん

網田の人口減少や高齢化、交通や買い物の不便さなどの課題に向き合い、網田をもっと住みやすく楽しいまちにしたいと思いました。観光名所づくり、伝統の発信、交通環境の整備、小中一貫校の充実など6つの工夫で、遊びに来る人も住んでいる人もハッピーになれる、世界に自慢できる網田になってほしいです。

宇土小学校

私が大人になった時の
宇土市の教育について

中村 優さん 橋口 蓮人さん

学習時間が減っている現状に疑問を持ち、楽しく続けられる学びの仕組みについて考えました。スマイルゼミやチャレンジタッチなどの仕組みを活かした「成績ぐんぐんタブレット」を学校でも導入すれば、ゲーム感覚で学んで自然と意欲がわき、みんなの将来の夢を叶えることにも繋がると思います。

網津小学校

私たちが大人になったときの
宇土市のリサイクルへの関心

木附 琉偉さん 中島 颯利さん 伊藤 勇太さん

リサイクル率が低い宇土市の現状に注目し、徳島県の上勝町の取り組みを調べました。ゴミの分別や再利用、施設の工夫などを学び、宇土市でも資源ゴミ回収施設の活用やゼロウェイスト目標の導入、ゴミを新しいものに変える技術を広げることで、環境にやさしく、世界に誇れる町にできると思いました。

宇土中学校

宇土市の道路について

飯干 結優奈さん 内村 莉香さん 江口 友菜さん

宇土の道路の課題であるゴミや陥没に注目し、美しく安全な道づくりを目指す取り組みを考えました。ゴミ拾いイベントを実施し拾ったゴミの量で金額を決めて、街灯を設置する仕組み、道路の穴の情報をアプリで集める、などで自分たちの行動がまちを守る力になり、美化と安全への意識が高まる未来を目指せると思います。

鶴城中学校

私が大人になったときの
宇土市の街並み

佐伯 楓華さん 大谷 蘭奈さん 水谷 優杏さん

車いすの生徒へのインタビューをもとに、学校と町のバリアフリーの改善案を考えました。スロープやエレベーターの設置、車いす用ショッピングカートや広い歩道など、誰もが安心して過ごせる宇土市を目指します。宇土市の人の温かさを広げ、誰ひとり取り残さない、思いやりあふれる町にしていきたいです。

住吉中学校

私が大人になったときの
宇土市の観光と施設

古庄 洸暉さん 高木 太尊さん 勝永 明輝斗さん

自然の豊かさを活かして、住吉をもっと魅力あふれるまちにしたいと思いました。提案として、長部田海床路ではゴミを減らすポスターの掲示、ブランコやイルミネーションの設置。また、住吉のスポットを巡るスタンプラリーなどを考えました。宇土市の特産品や自然の豊かさが広く知れ渡ると嬉しいです。

網田中学校

私が大人になった時の
宇土市の観光・交通

北里 日依さん 坂木 虹介さん

網田の交通の不便さや観光の課題に目を向け、バスの運行改善、地図や看板の設置、PR活動の三つの提案を考えました。観光マップの作成や特産品アイスの販売などを通じて、地域の魅力を発信し、環境も整備することで多くの人が訪れたい、誰にとっても住みやすく温かい網田を目指していきます。

緑川小学校

私が大人になった時の宇土市

西田 一太さん 住本 莉愛さん

SDGsの視点から、誰もが安心して過ごせる宇土市の未来を考えました。子育て支援やフードシェア、水やトイレの安全、文化財や観光地を守るなど、やさしさと工夫にあふれたまちづくりを進めていけば、人が集まる街になると信じています。その未来のために今からできることを一つずつ行動していきたいです。

わたしたちが発表しました!!



元松 茂樹市長

小中学生の視点から、地域のために自分ができることは何かという考えを発表してくれました。どれも「地域愛」を感じる素晴らしい内容ばかりでした。これからも地域のことを深く知って、もっと好きになって、大人になっても宇土市に住み続けてくれることを願っています。



野口 修一議長

シンポジウム後の議場見学の際に「将来、ぜひとも市議会議員になって欲しい」と伝え、採決ボタンで議員希望者を募ると、15人が賛成ボタンを押してくれ、嬉しく思いました。議場体験は主権者教育に有意義なので、議会でも取り組みたいです。

認知症の方のサービスを紹介

認知症対応型通所介護 デイサービスえがお

「えがお」は、認知症の方が住み慣れた自宅での生活を長く続けられることを目標としたデイサービスです。

定員は12名と小規模で、利用者一人ひとりに寄り添った手厚いケアを提供しています。活動内容は、日常生活の動作を取り入れた生活リハビリや、季節を感じられるレクリエーション・外出行事などさまざま。近所には立岡自然公園、敷地内には畑もあり、自然とふれあう時間も大切にしています。

デイケア ぎんなん

在宅生活の維持を目的として、レクリエーション等を行っています。認知症の方が対象の医療保険サービスで、介護保険サービスとの併用が可能です。

利用者やご家族からは「ここは楽しいよ」「職員さんがよくしてくれます」という声が挙がっています。



〒869-0413
宇土市花園町1054番地1
☎(26) 1820



〒869-0416
宇土市松山町1901
☎(22) 1081

認知症カフェ～うきうきカフェ～のご案内～

コロナ禍で中止になっていた認知症カフェが再開されました。認知症の方とその家族だけでなく、地域の方など基本的に誰でも参加できるカフェです。悩み事の相談や情報交換などを、お茶やお菓子を食べながら行っております。参加無料ですので、みなさんも参加してみませんか。カラオケも設置してあります。

- ▶開催：月1回(偶数月) 14:00～開催(年6回)
日にちは不定ですので
開催月にお問い合わせください。
- ▶場所：グループホームうきうき
宇土市松原町120-2
- ▶問合せ：(22) 6916



家族介護者への支援

介護老人保健施設 あさひコート

認知症介護者のつどい

- ▶開催日：奇数月の第3土曜日 13:30～15:00開催
 - ▶対象者：認知症の方、または疑われる方を介護している家族など
 - ▶参加費：無料
- 「認知症家族を支援し隊」の宇土みどりさんを講師に迎えています。
※次回は9月20日(土)開催予定
☎介護老人保健施設 あさひコート ☎(23) 5211まで



介護老人保健施設 景雅苑

介護者のつどい

- ▶開催日：9月11日(木)、令和8年3月12日(木) 13:30～15:00開催予定
 - ▶対象者：介護をしている家族など
 - ▶参加費：無料
- 介護者も高齢、交通手段が乏しい地域など参加したくてもできない方は送迎の個別対応を行います。
☎介護老人保健施設 景雅苑 ☎(27) 1708まで



認知症予防とサポートを紹介

認知症予防



認知症予防とは、「認知症にならない」ことではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を遅らせる」ことです。予防する方法は脳に刺激を与えることで、他者交流が有効です。認知症予防も兼ね、介護予防サポーターとして活動をされている井本さんに、お話しを伺いました。

質問 介護予防サポーターを始めたきっかけは何かありますか？

全体の仕事をしていたのですが、膝を痛めてできなくなり、何もせず家に居る状況となりました。もともと認知症に関心があったこと、介護予防サポーターの活動内容にも興味を持っていたので、第1回の介護予防サポーター養成講座(H20.8)を受講することとしました。何もせずに家に居ることは避けたかったので、受講したきっかけは、「自

分の為」ということが一番大きいです。

何でもできる大好きだったおばあちゃんが認知症になったことを思い出し、認知症予防に関心を持つようになりました。何でもできているおばあちゃんでも認知症になるのだから、自分ならもっと予防しないといけないとの気持ちが芽生えました。

質問

続けられている(続けている)理由は何ですか？

- ・ふれあいクラブやお元気クラブに参加した方が喜んでくれるので励みになります。
- ・「井本さんじゃないとクラブをまとめられない」と言われ、頼りにされていると感じることがあります。これからは頑張ろうと思えます。
- ・ただ一番は自分のためです。生活に張り合いが出ます。

質問

担うことで生活へ良い影響はありますか？

- ・活動することで楽しく生活できています。
- ・認知症のことを学びたいと思うきっかけになりました。認知症の方の対応方法を学んだことで、「優しい対応」や「認知症じゃない人と同じ様に接する気持ち」が大切だと考えます。

ふれあいクラブでの活動の様子



認知症フォーラム in うと 2025

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症フォーラムを開催します。今年度は、近年関心が高まっている「遺産・遺言」についての講演、介護と医療が連携して認知症の方の在宅生活を支えた事例の発表の2本立てです。ぜひご参加ください。



- 日時 9月20日(土) 10:00～11:30 (受付は9時半から行います)
 - 場所 宇土市役所 1階会議室1
 - 内容 1) 事例発表：認知症を患っても家族と最後まで暮らしたい【小規模多機能型居宅介護あじさい】
2) 講演：「遺言のはなし」【法テラス高森法律事務所】
 - 参加費 無料 ※事前の申込は不要です。
- ☎宇土市地域包括支援センター(門司・矢野) ☎(24) 1555



認知症に関する相談窓口

65歳以上の方の相談窓口

宇土市地域包括支援センター

- 【花園・轟担当】 ☎(24) 1555 ●【ランチ本町(宇土・走湯担当)】 ☎(23) 5266
- 【ランチ西部(緑川・網津・網田担当)】 ☎(27) 1010

受付時間：8時15分～17時15分 ※土日祝日・年末年始を除く

認知症に関するお悩みや心配ごとの相談を受ける医療機関

くまもと心療病院 認知症疾患医療センター ☎(22) 1106

受付時間：9時～17時 ※土日祝日・年末年始を除く

お知らせ

秋の全国交通安全全運動

▼期間 9月21日(日)～30日(火)
秋の全国交通安全全運動が実施されます。歩行者は、反射材を活用するなどして明るい服装を心がけましょう。自転車や車を運転される方は、「ながら運転」などの危険行為をやめ、安全運転に努めてください。一人ひとりの心がけで、交通事故を防ぎましょう。

▼期間 9月21日(日)～30日(火)
秋の全国交通安全全運動が実施されます。歩行者は、反射材を活用するなどして明るい服装を心がけましょう。自転車や車を運転される方は、「ながら運転」などの危険行為をやめ、安全運転に努めてください。一人ひとりの心がけで、交通事故を防ぎましょう。

飼い主のいない猫の避妊去勢手術を実施しています

県では、飼い主のいない猫によるトラブルの防止や地域猫活動の推進のため、県内(熊本市内を除く。)に生息する飼い主のいない猫の避妊去勢手術を動物愛護センターが無料で実施しています。
※事前予約が必要となります。
宇土保健所 ☎(32)0598

9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

悩みをお持ちの人、困っている人は、ひとりで抱え込まずに、まずは家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してください。身近な人に話づらい時には、電話

宝くじ助成事業で公民館備品を整備しました

地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的とした「一般コミュニティ助成事業」で、旭町江部区に備品が整備されました。この事業は、宝くじ社会貢献広報事業費を財源に、一般財団法人自治総合センターが助成するものです。

整備場所 旭町江部区
整備品 エアコン・テレビ・冷蔵庫など



生涯活動推進課・生涯学習係 ☎(22)6510

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
各1枚 300円
9月19日(金)2種類同時発売!
発売期間 9/19(金)～10/19(日)
公益財団法人熊本県市町村振興協会

やSNSによる相談窓口もあります。
福祉課障がい者支援係 ☎(27)3318

オストメイト医療相談会を開催します

オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者の皆さんとご家族を対象にストーマケア(人工肛門の手入れの仕方)などの相談会を行います。参加費は無料です。
▼日時 9月20日(土) 午後1時30分～3時30分
▼場所 松橋西防災拠点センター (宇城市松橋町松橋564-2)
▼申込方法 電話
☎日本オストミー協会熊本県支部事務局 (大腸肛門病センター高野病院) ☎096(206)3330

戦没者などの遺族の方へ「第十二回特別弔慰金ののご案内」

戦没者等のご遺族のうち、一定の条件を満たす方に、特別弔慰金が支給されます。申請には期限がありますので、お早めにご確認ください。
▼支給対象者 令和7年4月1日現在で、「遺族年金」や「公務扶助料」などを受けている方がいない場合に、戦没者等の死亡当時にご遺族であった方のうち、先順位のご遺族お一人に支給されます。
▼支給内容 額面27万5千円の記名国債(5年償還)
▼請求期限 令和10年3月31日まで
☎福祉課福祉政策係 ☎(27)3317

税の納付方法が一部変わります

令和8年度から、市県民税・固定資産税・国民健康保険税の納付は、税目ごとに納期を設ける「単税方式」に変わる予定です。これに先立ち、令和7年度途中から一部の納付方法が変更になります。
※納付回数や納付月に変更ありません。
▼口座振替 5期(10月分)から、税目ごとに毎月引き落としされます。
▼納付書払い 7期(12月分)から、税目ごとに納付書が毎月届くようになります。

9月は動物愛護月間です

県では、毎年9月を熊本県動物愛護月間と定め、動物の適正な飼育の仕方や命と向き合うことの大切さについての理解と関心を高めるため、県保健所と県動物愛護センターでは普及啓発イベントを開催します。この機会に、改めてペットとの付き合い方を考えてみませんか。イベント詳細は「動物愛護HP」をご確認ください。
☎熊本県動物愛護センター ☎(27)8115



第27回参議院議員通常選挙の投開票結果をお知らせします

市全体の投票率(在外選挙人含む)

参議院熊本県選出議員選挙	57.85%
参議院比例代表選出議員選挙	57.84%

参議院熊本県選出議員選挙 宇土市開票区
候補者別得票数(届出順)

候補者氏名(届出政党)	得票数
立花 勝樹(NHK党)	372
馬場 せいし(自由民主党)	6,603
山口 誠太郎(参政党)	4,354
かまた さとる(立憲民主党)	5,450

地区別投票者数及び投票率(選挙区)

地区	当日有権者数	投票者数	投票率(%)
宇土	10,756	6,454	60.00%
花園	8,292	4,711	56.81%
轟	2,615	1,467	56.10%
緑川	1,556	875	56.23%
網津	2,476	1,433	57.88%
走湯	1,689	979	57.96%
網田	2,373	1,315	55.42%
在外	36	2	5.56%
合計	29,793	17,236	57.85%

参議院比例代表選出議員選挙 宇土市開票区

政党等別得票数(届出順)

名簿届出政党名	得票数
日本共産党	332
日本維新の会	608
無所属連合	58
日本保守党	632
立憲民主党	2,383
参政党	2,553
国民民主党	1,388
チームみらい	179
日本誠真会	86
社会民主党	311
れいわ新選組	1,235
日本改革党	14
自由民主党	4,975
再生の道	143
公明党	1,628
NHK党	151

※按分による小数点以下の得票数は省略しています。
※候補者個人への得票数は政党等の得票数に合算しています。
☎選挙管理委員会事務局 ☎(27)4556

困難を有する子ども・若者によりそいましょうin天草を開催します

家庭・学校・地域から寄せられる相談に応じ、関係機関と連携しながら、困難な状況にある子どもや家庭を支援しています。こうした活動を通じて、子ども虐待の防止に向けた講演やワークショップを継続して行っています。今回のテーマは「聞こえていますか?子どもや若者の声」。子どもたちの声に耳を傾けながら、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。
▼日時 9月27日(土) 午後1時～3時30分
▼会場 天草市民センター 大会議室
▼第一部 午後1時10分～2時40分
▼講演 「聞こえていますか?子どもや若者の声」～支えとなるか?試される大人たち～
▼講師 社会福祉法人甘木山学園 理事 坂口明夫氏
▼第二部 午後2時50分～3時30分 各機関との交流会 ※会場参加のみ可
▼料金 無料
▼申込方法 電話、FAX、オンラインのいずれか
☎熊本県子ども・若者総合相談センター ☎096(387)7000 ☎096(387)8000



広告

B型肝炎給付金申請

借金問題 や 過払い金請求 の
ご相談は平松剛法律事務所にお任せください

熊本県で
無料出張相談会
随時開催中

弁護士法人 平松剛法律事務所 鹿児島県弁護士会
鹿児島県鹿児島市中央町18-1 南国センタービル3階 弁護士登録番号 36033号

人として、人と向きあう。
平松剛法律事務所 ☎0120-554-931 紙面番号 うと01 をお伝えください
お気軽にお問い合わせください。

広報うとへの広告については、販売代理店の株式会社ウィット(☎072(668)3275)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。

募集

二の丸墓園納骨堂第6期募集

▼場所 古城町181番地
▼募集壇数と使用料(最初のみ)
・最上段(4段目)30万円 4壇
・下段(1段目)20万円 8壇
▼受付期間 9月16日(火)～10月17日(金)
▼使用開始 12月1日(月)～
▼管理料 年間5千円
☎(27)3316



介護予防サポーター養成講座
受講生募集

地域で活動する「お元気クラブ」などで、体操の指導や運営サポーターを行う「介護予防サポーター」を目指す無料の講座です。健康や筋力づくりに関する知識、実技を学び、地域で元気を支える活動を始めてみませんか?
※介護技術(車いすへの移乗など)を学ぶ講座ではありません。
▼期日 10月6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)
▼時間 時間は別途お知らせします。
▼場所 市役所2階会議室4
※27日のみ1階会議室1
▼対象 宇土市在住で、市内の介護予防・生活支援活動に協力できる人
▼定員 15名程度
▼申込期限 9月26日(金)

申込方法 電話か高齢者支援課窓口
☎(27)3320

高齢者支援課 高齢者支援係

人権メッセージを募集します

人権について考えたことや、まわりの人に伝えたいメッセージを募集します。受賞者には、表彰状と記念品(QUOカード)を贈呈します。
▼募集内容 人権メッセージ(10字～60字程度)
▼応募締切 9月12日(金)
☎(27)3303



福祉スポーツ大会参加者募集

年齢や障がいの有無に関わらず楽しめる「UDeスポーツ大会」を開催します。障がいのある人やひとり親家庭の人など、参加者同士の交流を通じて、互いの理解と社会参加を深めることを目的とした大会です。
※「UDeスポーツ」とは、誰もが楽しめるユニバーサルデザインのeスポーツです。
▼日時 10月18日(土) 午前10時30分～
▼場所 ecowin宇土アリーナ
▼申込期限 9月30日(火)
☎(27)3318

市営住宅入居者募集

現在空きがある市営住宅について、入居者を募集します。申し込みには一定の資格要件があります。ペットの飼育はできません。募集住宅や申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。申込多数の場合は抽選となります。
▼申込期間 9月10日(火)～30日(火)
☎(27)3332



中央公民館の自主講座
参加者を募集中

中央公民館では、地域の皆さんが自主的に企画・運営する「自主講座」を実施中です。現在、各講座で受講生を募集中。趣味、健康、教養など、さまざまなテーマで開催されています。初心者の方も大歓迎。地域の仲間と一緒に学び、楽しむ時間を始めてみませんか?講座の内容・日程などは、QRコードからご確認ください。
☎(27)0325



受講生募集

わたしの一步が このまちをつくる
うとみらいカレッジ

女性がイキイキと活躍できる宇土市を目指して、「うとみらいカレッジ」を開講します。宇土市の男女共同参画の現状について知り、自分の新しい可能性を発見し、一緒に活動する仲間づくりを進めていきます。環境、子育て、防災、暮らし...あなたの興味・関心を広げ、まちづくりにつながる新しい一步を踏み出しましょう!

2025
日時 ①10.4 ②10.18 ③11.15 ④12.6 ⑤12.13 各10:00～12:30
会場 ①②④市役所1階会議室 ③網田コミュニティセンター 全5回 ※原則、全ての回受講できる方優先

対象 宇土市に在住、在勤、在学中の18歳～50代の女性 定員 15人(要申込・先着順) ※公開講座は別途募集 ※応募者多数の場合は選考あり
参加費 無料(※交流会費は別途徴収) 託児 あり(無料・要申込・1歳～未就学児) ※小学生以上同席可

10/4 SAT	①開講式・講演 地域における男女共同参画の未来 講師 澤田道夫 さん (熊本県立大学総合管理学部教授)
10/18 SAT	②講義・ワークショップ 私が創る私の未来、夢をカタチにする 講師 広瀬美貴子 さん (国家資格キャリアコンサルタント)
11/15 SAT	③ゲストトーク(+交流会) まちの未来をつくる ゲスト チームうと さん ロールモデルの活躍 NPO法人網田倶楽部 さんなど
12/6 SAT	④公開講座 講師 星子桜文 さん (一般社団法人リーゼン協会代表理事)
12/13 SAT	⑤「わたしが目指す宇土の未来」宣言 修了式



申込フォーム、電話にて受付
(有) ミュースプランニング
☎(096)285-7764

問 総務課 行政係 ☎(27)3303 / 有限会社ミュースプランニング ☎(096)285-7764

いきいきスポーツ教室
「モルック」参加者募集

話題のニユースポーツ「モルック」に挑戦してみませんか?フィンランド発祥のモルックは、木の棒を投げてピンを倒す、子どもから高齢者まで楽しめるスポーツです。得点を競いながら、運動と交流を楽しめます。
▼対象 市内在住または在勤の人
▼日程 9月24日(火)から 毎週水曜日(全7回)
▼時間 午後7時30分～9時
▼場所 各地区体育施設
▼参加料 1回300円(保険料込み)
☎(23)2642



宇城看護高等专科学校
生徒募集

宇城・上益城地域の看護人材の養成を図るため、令和8年度的一般入学試験を行います。
▼応募資格 中学卒以上
▼一般入学試験 11月29日(土)
▼願書受付 11月4日(火)～26日(水)
☎(33)7474



ご不要になった車 査定無料 すべて買い取ります!
軽自動車・普通自動車・トラック・バス・フォークリフト・トラクターなど
LINEからお気軽に お問い合わせください!
引き取りご希望の方もご相談ください!
株式会社 カネムラエコワークス 正社員募集中!! お気軽にお問い合わせください
TEL(0964)22-0715
【宇土本社】宇土市岩古曾町2063番地1 https://www.kk-kanemura.co.jp/

募集

📍ロード・クリーン・ボランティア
協定団体を募集します

県では、県が管理する道路での清掃や除草、植栽などのボランティア活動への支援を目的として、「ロード・クリーン・ボランティア事業」を実施しています。個人や団体を問わず申し込み可能で、ゴミ袋や車手などの支給、清掃用具の貸し出し、保険の加入補助などの支援を行っています。多くのご参加をお待ちしています。

☎096(3333)2495

注意

🚧「鉄道近接工事」にご注意ください

鉄道に関する事故は、一歩間違えれば脱線事故や感電事故等、大惨事を引き起こす可能性があります。建物の建設・解体や、庭木や山林の木の伐採等、線路に近接した作業を行う場合は、安全に関する打合せをさせていただきますので、事前にJR九州へご相談ください。

📍JR九州熊本工務所
☎096(3226)6965

子育て

👶子育て講座参加者募集

9月の講座は「赤ちゃんの発達を促すかわり方」です。子育てについて、一緒に学びませんか。

▼講師 たけたまき先生(たけ助産院)
▼日時 9月25日(木) 午前10時～11時30分
▼場所 市役所別館2階和室
▼対象 0～3歳児と保護者
▼定員 10組程度
▼申込方法 電話(事前予約制)か母子手帳アプリ
📍つどいの広場
☎(27)2408

👨👩👧👦親子ふれあい広場

手遊びや運動遊び、リズム遊び、おしゃべりタイムなど、児童センターで遊びませんか。申込不要、自由参加です。

▼対象 就学前の子とその保護者
▼日時 9月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金) 午前11時～11時30分
※9月12日(金)は幼児対象の英語教室を開催します。
▼場所 児童センター3階プレイルーム
📍児童センター
☎(27)3303

補助・助成

🏠(在宅)で介護
在宅介護手当を支給します

令和6年9月1日から令和7年8月31日までの1年間、要介護3・4・5に認定された人を在宅で常時介護された人に、在宅介護手当を支給します。申請が必要ですので、担当のケアマネジャーへご相談ください。

▼手当額
・要介護4・5認定者：年額12万円
・要介護3認定者：年額6万円
▼申請受付期間
10月1日(水)～31日(金)
📍高齢者支援課 高齢者支援係
☎(27)3320

🏠(在宅)で障がいのある人を介護
在宅介護手当を支給します

令和6年9月1日～令和7年8月31日の1年間、①か②に該当する人を常時介護された人に、在宅介護手当を支給します。

①身体障害者手帳を所持し、医師判定書で要介護状態と認められる者
②療育手帳A1所持者
▼手当額 要介護者1人につき年額12万円
▼申請受付期間
10月1日(水)～31日(金)
📍福祉課 障がい者支援係
☎(27)3318

👉障がいのある人への手当について

いずれも申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

📄障害福祉手当
▼対象 在宅で、身体や精神に重度の障がいがあり、日常生活で常時介護が必要な20歳未満の人
▼手当額 月額16,100円
▼特別障害者手当
▼対象 在宅で、身体や精神に重複して重度の障がいがあり、日常生活で常時介護が必要な20歳以上の人
▼手当額 月額29,590円
📄特別児童扶養手当
▼対象 20歳未満で、法令に定められた程度の障がいがあるお子さんを監護・養育している父母など
▼手当額 1級月額56,800円
2級月額37,830円
📍福祉課 障がい者支援係
☎(27)3318

👉若年がん患者
在宅療養生活支援事業

がん在宅療養する40歳未満の人が、住み慣れた自宅で安心して療養生活を送れるよう利用するサービス費用の一部を補助します。

📍健康づくり課 健康推進係
☎(27)3324



👉飲用井戸水の水質検査
(PFOs,PFOA)費用を助成します

▼対象者
・水道(宇土市の水道水)を使っている家庭や事業所で、飲用として井戸水を利用している人
・各地区で独自に運用している「専用水道」や「簡易水道」の代表者
・助成を受けるには、検査を行う前市への申請が必要です。

▼補助額 検査費用の1/2(上限3万円)
📍環境交通課 環境交通係
☎(27)3316

👉がん患者アピランスケア
推進事業

がん治療によるアピランス外見の変化を補完するウィッグや乳房補正具等の購入費用を助成します。

📍健康づくり課 健康推進係
☎(27)3324



授乳・搾乳室をご利用ください

出産後も安心して職場復帰できるよう、事業所や公共施設には授乳・搾乳スペースの設置が求められています。外出先での授乳や搾乳にも利用できる、大切な場所です。市役所本庁舎では、1階と4階に授乳・搾乳室を設置しています。ぜひご利用ください。



【搾乳とは】

出産後の女性が母乳を自分で搾ることです。手で搾る方法と搾乳器を使用する方法があります。出産後は、授乳をしない間にも身体が母乳を作り続けるため、職場復帰などで授乳回数が減った場合、母乳が溜まって乳房が張ってくる場合があります。乳房の張りを放置した場合、「乳腺炎になり、痛みや熱が出ることもある」「母乳の量が減ってしまう」といった可能性があります。
📍こども家庭センター
☎(27)3322

幼稚園で「子育て広場」を開催します

2歳以上のお子さんと一緒に、幼稚園で遊んでみませんか？子育て広場では、在園児の様子を見たり、一緒に遊んだりできます。幼稚園の雰囲気を知るチャンスとしてもおすすめです。

参加希望者は、QRコードからお申し込みください。

【宇土幼稚園】

▶日時 9月9日(火)
午前10時～11時
📍宇土幼稚園 ☎22-0326
📧uto-youchien@city.uto.lg.jp



【花園幼稚園】

▶日時 9月5日(金)
午前10時～11時
📍花園幼稚園 ☎22-0031
📧hanazono-youchien@city.uto.lg.jp



広告

OPEN 記念キャンペーン開催中!!

厚労省認可の医療機器導入
女性専用フィットネス
ココチェ
1日30分！予約不要
フィットネス

入会金 + 月会費 = **23,320円お得!**

入会金
初月会費 → **0円**
※年間契約の方限定

定額通い放題▶月額 6,820円(税込)～

女性専用フィットネス「ココチェ」宇土市北段原町 69-3 宇土ピア敷地内 TEL.080-4690-6596

「保育士等人材バンク事業」
9月1日スタート

保育分野で働きたい方と人材を求める施設をつなぐ「宇土市保育士等人材バンク事業」が始まります。市内の保育所、認定こども園、小規模保育事業所、放課後児童クラブ、病児・病後児保育施設と、働きたい人のマッチングを支援する制度です。登録いただいた情報は、求人施設に提供し、面接などを通じてマッチングを行います。

▼対象職種 保育士、保育士補助、保育教諭、幼稚園教諭、看護師、准看護師、栄養士、管理栄養士、調理師、放課後児童クラブ支援員、補助員、子育て支援員
▼子育て支援課 保育支援係
☎(27)33323



障がいのある人対象
職業訓練生募集

県立高等技術専門学校では、多様な職業訓練を行っている。11月開始訓練科の募集締切は9月30日(火)です。

☎(096)(37)83000



創業にチャレンジしたいあなたへ
参加無料の創業講座を開催します

宇土市商工会では、これから創業を考えている方、創業に興味のある方、創業して間もない方を対象に、無料の創業講座(全4日間)を開催します。創業の心構えや経営のフレームワーク、マーケティングなどの基礎知識を学び、経営計画書の作成実習を通じて、創業に必要なノウハウを実践的に身につけていただけます。

▼開催日 10月21日(火)、29日(水)、11月5日(火)、19日(水)
▼時間 午後7時～9時
▼場所 就業改善センター2階会議室(新小路町139)
▼定員 20名(先着順)
▼申込締切 10月15日(水)
☎(22)55555

くまじョブ(水道町)から
「労働相談」のご案内

くまじョブ(熊本県)ごと相談・支援センターでは、解雇、労働条件、賃金などの職場トラブル等様々な労働相談に、専門の相談員が中立の立場から助言します。まずは、お電話を。

▼相談無料・秘密厳守
▼利用時間 (月)～(金)午前9時～午後7時(土)午前10時～午後5時
☎(096)(55)3613

「労使間トラブルの解決相談会」を開催します

熊本県労働委員会では、自主的な解決が難しい労使間トラブルの解決のため、3名の委員(公益労働者・使用者)による相談会を実施します。お気軽にご相談ください。

▼日時 10月25日(出) 午前10時～午後4時30分(受付午後4時まで)
▼会場 くまもと県民交流館パレア9階 会議室5
☎(096)(333)2752

お願い

道路の異常を発見したら道路緊急ダイヤル(99910)通報しましょう

道路緊急ダイヤルは、道路における倒木や穴ぼこ等、道路異常を発見した場合の通報窓口です。このダイヤルに通報いただくことにより、速やかに応急処置等を実施することができ、道路の異常による事故を未然に防ぐことができます。道路異常を発見された場合は、速やかに#99910に連絡いただきますようお願いいたします。

☎(096)(333)2495

宇土市男女共同参画に関する意識調査を実施します

第4次宇土市男女共同参画推進計画の策定に向けて、市民の皆さまの意識や実態を把握するためのアンケート調査を行います。調査票が届いた方は、計画づくりへの協力をお願いします。

▼調査票発送時期 9月中(順次発送)
▼調査方法 郵送配布・返信方式
▼対象者 宇土市在住の18歳～75歳の方(2,000人(無作為抽出))
☎(27)33003



台風接近時のごみ出しは控えましょう

台風が接近しているときは、けがや事故防止のため、ごみの排出を控えてください。強風でごみが飛ばされ、道路に散乱すると交通事故の原因になることもあります。できるだけ、次の回収日まで保管をお願いします。

☎(27)3316



ごみ分別早見表「ごみサク」をご活用ください。

分ければ資源・混ぜればごみ 分別排出に御協力をよろしくお願いいたします。
宇土市では、2021年から、パソコンやスマートフォンでごみの分別方法を簡単に検索できる分別サイト「ごみサク」の運用を開始しております。ごみの捨て方や分別方法について、詳しく掲載していますので、迷ったときには、アクセスしてみてください。
https://www.gomisaku.jp/0127/

必見! ごみの出し方

◎拠点回収資源ごみ置場に出せないごみ

●拠点回収資源ごみ置場で回収するのは「家庭から出るごみ」「蛍光灯と電球」です。



道路標識灯用乾電池などの事業活動に伴う乾電池は「産業廃棄物」として処分してください。
●照明器具の本体は「小型家電類」に出してください。
●プラスチック製の照明器具の傘は「プラごみ」で出してください。

◎その他の間違いやすい事例

●資源ごみとして回収するスチール缶は「飲料や食品の缶」です。 ●燃えるごみ置場に出せるのは「宇土市の指定袋」のみです。



道路に張り出している木の伐採にご協力を

道路や歩道への枝の張り出しや倒木により歩行者や自動車等に損害が発生した場合、樹木所有者の管理責任を問われることがあります。

このため、道路沿いで樹木を所有されている方は点検を実施していただき、危険な場合は伐採する等の措置を講じていただきますようお願いいたします。

企業版ふるさと納税

地方創生に向けた取組にご寄附をいただきました。

飯塚電機工業株式会社

株式会社ティューシー

「魅力あるしごとをつくり、雇用を創出する事業」として農水産加工施設整備事業に活用させていただきます。

☎(27)33005

住み慣れた地元で教習を受けませんか
熊本南自動車学校
熊本県宇土市松山町2300番地
TEL:0964-22-0856
MAIL: info@minami-ds.co.jp
HP: https://www.minami-ds.co.jp/

広報うとへの広告については、販売代理店の株式会社ウィット(☎072(668)3275)へ。*広告内容などは本市が推奨するものではありません。

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
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	9月10日(水)、24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)	9月12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 ☎総務課 行政係 ☎(27)3303 定員5人
人権相談	9月18日(木) 午後1時～午後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
年金相談 (要予約)	9月4日(水)、10月2日(水) 午前9時30分～午後3時	福祉センター	☎熊本東年金事務所 お客様相談室 ☎096(367)2503
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
司法書士相談 (要予約)	9月25日(水) 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
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	【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】 法律相談の予約受付は毎月1日から8人まで ※初回の人優先 ☎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 ☎(22)1111 (内線433)
	こもりびと (ひきこもり)相談会	9月3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)
家庭・ 子ども	こころの健康相談 (要予約)	9月9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
	家庭児童相談・ 女性相談	月曜～金曜 午前8時30分～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
高齢者	健康相談	9月5日(金)、19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・走潟担当 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

14名の外国人学生が 宇土中学校に やって来ました!

宇土中高の今

☎宇土中学校・宇土高等学校 ☎(22)0043

宇土中学校では、7月15日(火)～17日(木)の3日間、中学3年生全員を対象にグローバルスタディーズプログラム(Global Studies Program)を開催しました。外国人学生がグループリーダーとなり、中学生は原則として全て英語でグループ活動やディスカッションに取り組みました。招へいた外国人学生の内訳は、京都大学や大阪大学などの国内大学に在籍する学生とUCバークレーやUCLA、またスタンフォード大学など海外の一流大学に在籍する学生の合計12人です。その中には、一週間生徒の家にホームステイをした学生もいました。ま

た、外国人学生とは別に2人の外国人講師が来校して、研修全体をファシリテイトしてくれました。研修最終日には、生徒たちは3日間で学んだ内容を英語でプレゼンしました。このような研修は既に全国約200の中学・高校で導入されており、年間約12,000人以上の生徒が受講するグロー

バルな学習体験プログラムですが、学年全体での開催は九州内では宇土中学校が初めての試みとなります。現在TSMCの進出などでグローバル教育やグローバル人材の育成に対するニーズが急激に高まっている熊本において、宇土中学校で新たな取り組みを開始しました。



消費者トラブル注意報

慌てないで！災害後に増える住宅修理のトラブル

☎市消費生活センター ☎(23)3251
(相談受付時間:月・火・水・金(祝日除く)10:00～16:00)
消費者ホットライン ☎188

事例

突然事業者が来訪し「お宅の屋根瓦がずれているのが見えた。地震の影響かもしれない。3千円で点検する」と言われ、地震の後で影響が心配だったので依頼した。翌日点検してもらったところ、屋根瓦の写真を見せられ「放置すると雨漏りがして大変なことになる」と屋根工事を勧められ、約60万円で契約した。しかし、慌てて高額な契約をしたことに不安を抱いたので解約したい。(80歳代)

ひとこと助言

- 台風や大雨・大雪、地震等の自然災害が毎年のように全国各地で起きています。自然災害の発生後は、災害に便乗した悪質商法のトラブルが多くなる傾向があります。
- 「今直さないと大変なことになる」などと不安をあおり、契約をせかせる手口がみられます。
- 工事の必要性、工期や費用が適正なのか、すぐに判断するのは難しいため、その場では契約せず、複数の事業者から見積もりを取って検討しましょう。不要な場合はきっぱりと断りましょう。
- 事業者からの訪問や電話勧誘を受けて契約した場合、クーリング・オフできる可能性があります。困ったときは、早めに宇土市消費生活センターへご相談ください。

不安に思うことやトラブルが生じた場合は、早めに宇土市消費生活センターへご相談ください。

国民年金の任意加入制度をご存じですか？

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなってしまう。

国民年金には、ご本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間、国民年金保険料を納めることで65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる任意加入制度があります。

以下の条件をすべて満たす方が加入できます。

- 日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- 老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- 20歳以上60歳未満までの保険料納付月数が480月(40年)未満の方
- 厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

また、上記の方以外にも、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方や、外国に居住する日本人で20歳以上65歳未満の方も加入できます。詳しくは熊本東年金事務所へお尋ねください。

保険料の納付方法は口座振替が原則となります。この制度は受給資格期間を満たした時点で終了となります。詳しくは熊本東年金事務所へお問い合わせください。

●付加年金もぜひ！

定額保険料(月額17,510円)に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせます。対象者は、国民年金第1号被保険者と任意加入被保険者(60歳~65歳未満)の方です。

保険料は月額400円で、申し込んだ月分から納付となります。

※国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることはできませんのでご注意ください。

年金生活者支援給付金について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。日本年金機構が令和6年の所得情報を基に判定を行い、年金生活者支援給付金の対象となる方にハガキ型の請求書を送付されます。9月頃から順次発送予定です。原則、お手続きいただいた翌月分から支給の対象となりますので、お早めに手続きをお願いします。

また、請求書が届かなかった方も、申告の修正を行った場合等に対象となる可能性があります。市役所にも請求書を備え付けていますので、請求を希望される方は国保年金係の窓口までお越しください。

すでに、年金生活者支援給付金を受給中の方はお手続き不要です。

●給付金を受け取れる方(以下の全ての要件を満たす方)

老齢(補足的な老齢)年金生活者支援給付金	障害年金生活者支援給付金	遺族年金生活者支援給付金
・65歳以上で老齢基礎年金を受けている ・請求される方の世帯全員の市民税が非課税となっている ・前年度の年金収入額とその他の所得額の合計が以下のとおりである ●昭和31年4月2日以後生まれ 889,300円以下(令和7年10月1日から909,000円以下) ※1、※2 ○昭和31年4月1日以前生まれ 887,700円以下(令和7年10月1日から906,700円以下) ※1、※3	・障害基礎年金の受給者である ・前年の所得が4,721,000円以下である ※1、※4	・遺族基礎年金の受給者である ・前年の所得が4,721,000円以下である ※1、※4

※1 障害年金、遺族年金等の非課税収入は給付金の判定に用いる所得には含まれません。
 ※2 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が789,300円を超え889,300円以下(令和7年10月1日から909,000円以下)の場合は、「補足的な老齢年金生活者支援給付金」を支給。
 ※3 前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が787,700円を超え887,700円以下(令和7年10月1日から906,700円以下)の場合は、「補足的な老齢年金生活者支援給付金」を支給。
 ※4 扶養親族等の数に応じて増額。

年金相談(無料・要予約)

年金請求の手続きや受給している年金についてなど、年金事務所の職員が相談に応じます。事前予約制です。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※状況により中止になる可能性があります。

詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

▶期 日 9月4日(木)、10月2日(木)

▶時 間 午前9時30分~午後3時

▶場 所 福祉センター

▶申 込 先 熊本東年金事務所お客様相談室

☎096(367)2503

☎ 市民保険課 国保年金係 ☎(27)3312

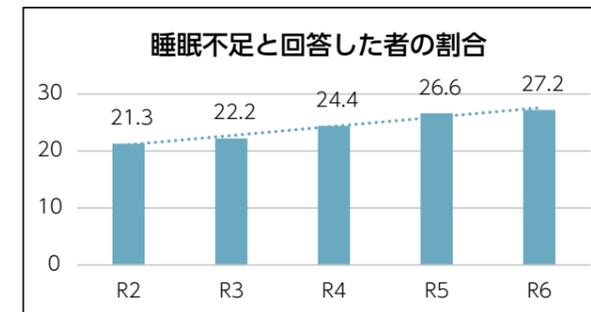
☎ 熊本東年金事務所 ☎096(367)2503

良い睡眠から健康に！

9月は健康増進普及月間です！

健康増進普及月間では、運動、食事、禁煙、睡眠など、生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深めるための啓発活動が行われます。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活に制限のない期間がどの程度あるかを示す指標で、平均寿命と健康寿命との差は日常生活に支障のある「不健康な期間」を意味します。みなさん！日常生活に気を付けて、すこやかな毎日を送りませんか？宇土市では、国民健康保険加入者の人を対象に特定健診を実施しています。その中で、睡眠不足だと回答した人の割合は、年々増加傾向にあります。そこで！今回は、良い睡眠についてお話ししたいと思います。



宇土市特定健診 質問調査票より

良い睡眠から健康に！

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則



- 睡眠不足は肥満・メタリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。このため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。
- 交替制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にし、健康リスクを高めます。このため、仮眠の取り方や光の浴び方を工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身につけましょう。
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害や、うつ病などが隠れている可能性がありますので、医師へ相談してください。

参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」GoodSleepガイド



左から光井副市長、草野関



(上)7月26日出、27日回開催された応援会
(下)先場所優勝時のお祝いメッセージを見る草野関

草野関、名古屋場所で堂々の新入幕 11勝4敗、三賞ダブル受賞の快挙

宇土市出身の草野関が、7月に開催された大相撲名古屋場所で新入幕ながら11勝4敗の好成績を挙げ、敢闘賞と技能賞の2つの三賞を同時受賞する快挙を成し遂げました。千秋楽まで優勝争いに絡み、地元のみならず多くの相撲ファンの注目を集めました。

草野関は、これまで十兩で2場所連続優勝を果たし、今場所から幕内昇進。今場所からは力士の象徴でもある「まげ」を結び、より一層力士らしい風格が漂っています。草野関は「まげが崩れる前に、応援してくれた地元の皆さんに見せたかった」と千秋楽の翌日である7月28日(月)に市役所を表敬訪問されました。

名古屋場所を振り返り、「15日間あたたかい応援ありがとうございました。優勝には一步届きませんでしたが、新入幕としていい結果を残せたので、今後もまた優勝を狙えるように頑張っていきます」とあいさつされました。宇土市では、地元力士を応援しようと、市役所1階で「応援会」が開催され、多くの市民が力強い取り組みに声援を送りました。草野関は、「市役所で応援していただいたときの写真が送られてきて、とてもうれしく感じました。力になりました。」と話されました。



左から、渡邊敬仁さん、渡邊みのりさん

7/24 第67回小学生・中学生全国空手道選手権大会出場

鶴城中1年の渡邊敬仁さんと宇土東小3年の渡邊みのりさんが市役所を訪れ、8月2日(出)から岩手県で開催される第67回小学生・中学生全国空手道選手権大会の出場を報告されました。



セルベスタ Jr.男子の選手の皆さん

7/23 第38回全国小学生ハンドボール大会に出場

宇土市を拠点に活動するセルベスタ Jr.男子が市役所を訪れ、7月31日(木)から京都府で開催される第38回全国小学生ハンドボール大会への出場を報告されました。

1問1答

- 新入幕での11勝4敗という結果でした
「優勝したかった思いもあるが、周りから新入幕で11勝4敗は立派な成績だと言われて素直にうれしい。来場所に向けてまた頑張りたい」
- 幕内で戦ってみて手ごたえは？
「投げの技術や前に出る圧力が通用したと思う」
- 今後の課題は？
「立ち合いから状態が起きたり、腰が高くなってしまっているので、低い姿勢を意識したい。」
- 今後の目標は？
「来場所も千秋楽まで優勝争いに残りたい。三賞もまた狙いたいし、今場所のように二桁勝利を目指す。」
- 地元の皆さんへのメッセージ
「15日間応援ありがとうございました。新入幕として挑んだ名古屋場所で三賞を2つ受賞でき、来場所につながる相撲が取れたと思う。来場所も頑張るので、応援よろしくをお願いします。」



災害用の救命ボートなどを寄贈した宇土ロータリークラブの皆さん

7/25 宇土ロータリークラブ 防災機材寄贈

宇土ロータリークラブ(石井政宏会長)が市役所を訪れ、救命ボート1艇、救命浮輪1個、避難所でフロアに敷くマット240枚(80人分)、訓練用の段ボールベッド2個を寄贈されました。いただいた防災機材は、市や市消防団を通じて市民の安心、安全の為に活用されます。



左から、中川斗央豪さん、今村流星さん

7/25 全国中学生ハンドボールクラブカップ2025出場

松橋HCに所属する鶴城中学校2年の今村流星さんと1年の中川斗央豪さんが市役所を訪れ、8月5日(火)から岩手県で開催される全国中学生ハンドボールクラブカップ2025への出場を報告されました。
※大会出場は今村さんのみ



発表を行った児童・生徒の皆さん



大会の様子

7/30 少年の主張大会

宇土市民会館で、少年の主張大会が開催され、市内小中学校代表の11名が自身の生活体験をもとにした思いや考えを堂々と発表しました。この大会は、市教育委員会が青少年育成市民会議と宇城地区保護司会宇土支部の共催を得て開催しています。会場には各学長をはじめ、多くの関係者が来場されました。子どもがらの視点に立った意見や大人へ問いかけるような主張に、会場からは大きな拍手が送られました。

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| 【小学生】 | 宇土東小5年 濱口紬珠 | 住吉中3年 宮田桃花 |
| 網田小6年 北里小春 | 宇土中2年 本田結菜 | |
| 宇土小6年 今村亮輔 | 網田中3年 鎌守佑哉 | |
| 走湯小6年 田代昊太郎 | 鶴城中3年 坂田瑞希 | |
| 緑川小6年 中島 新 | | |
| 花園小6年 堺 鈴果 | | |
| 網津小6年 中村大輝 | | |
- 発表作品は
こちらから→



左から、熊本泗水ボーイズ松崎秀昭監督、中島辰徳さん

7/29 日本代表として野球でアジア大会へ出場

泗水ボーイズに所属する鶴城中3年の中島辰徳さんが市役所を訪れ、8月17日(日)から台湾で開催される第12回BFA U15アジア選手権大会への出場を報告されました。中島さんは、硬式野球の日本代表「侍ジャパン」の15歳以下メンバーに選出。ポジションは捕手。



中継訓練で火点に向かって放水する消防団員

7/27 宇土市消防団夏季訓練

立岡総合グラウンドで、宇土市消防団の夏季訓練が行われ、団員220名が参加しました。訓練は、小型ポンプ3台とホース9本を使った中継訓練など、大規模な消火活動を想定した訓練を実施しました。酷暑の中でしたが、北消防署員指導の下、実践的な訓練となりました。

9月のおすすめ図書

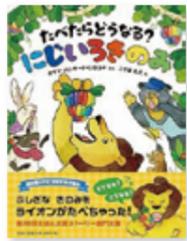
開館時間 平日・土:9:30~18:00 日・祝日:9:30~17:00
休館日 毎週木曜、毎月第4金曜日、年末年始
問い合わせ 宇土市立図書館 ☎(22)4512



幼児向け

たべたらどうなる?にじいろのみ

オヤマ・ハンサード・ヒロユキ / 文
こやまもえ / 絵
文芸社



丘の上の木になる、にじいろの実。どんな味がするのか、食べたら何が起るのか、誰も知らない。そこへ食いしんぼうのライオンがやってきて、実を食べると…。ライオンの「言葉」に読み聞かせの腕が試される、ユーモア絵本。

中高生向け

この世は生きる価値がある

長谷川 まりる / 作
ポプラ社



人間の世界を知らない「魂」は、中学2年生男子の体に飛び込み、季節がひとめぐりする間だけその子として生きることに。最初はすべてがキラキラしていたけれど、人と交わるうちにどうしようもできない苦しさにも襲われ…。

小学生低学年向け

おばあちゃんのおおいバラ

由美村 嬉々 / 作
森 みどり / 絵
ポプラ社



新種のバラを作り出す「育種家」の仕事をしている、ゆいのおばあちゃんの夢は、「青いバラ」を作ること…。みんなに不可能と言われている「青いバラ」を作る夢をかなえようとするおばあちゃんと、それを応援する孫の物語。

一般向け

Nの逸脱

夏木 志朋 / 著
ポプラ社



ペットショップでアルバイトをする金本篤は、売れ残ったトカゲを店長に譲ってくれと頼む。提示された金額はあまりに高額で、「ある男」を強請って金を得ようとするが…。3つの物語。[WEB asta*]連載を単行本化。

小学生高学年向け

まるみかん大一番

まはら 三桃 / 作
小学館



丸美市立みんなの図書館、通称「まるみかん」。創設50周年を迎えたばかりの「まるみかん」だったが、ある日突然閉館することが決定した。小6の研心ら、まるみかん利用者たちは、閉館を止めるために力を合わせて声をあげ…。

一般向け

認知症の親が満足する最高の介護術

榎本 睦郎 / 著
永岡書店



認知症介護の不安やモヤモヤをスッキリ解消! 認知症の人がとる不思議な言動の理由&接し方のコツや、早期発見で進行を防ぐ受診のポイントを解説。介護する側とされる側の両方の気持ちがラクになる介護テクニックも紹介する。

0・1・2歳向けおはなし会

「らっこのじかん特別号」開催!

日時: 10月28日(火)
10:30 ~

場所: 宇土市立図書館1階
郷土資料室

対象: 乳幼児(0~2歳)と保護者の人
15組程度

申込方法: 図書館窓口か電話

※定員になり次第受付終了とします。お気軽にご連絡ください。

いつもより盛りだくさんのおはなし会です! 赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか? みなさんのご来館お待ちしております!



認知症コーナーを設置しました!

9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、2階に認知症の当事者や介護を経験した人達の体験談などを集め、特設コーナーを設置しました。書棚にも、認知症に関する児童書や医療分野の説明本などの図書がありますので、ぜひ読んでみてください。

※コーナー終了後は書棚に戻しますが、貸し出しすることができますので、図書をお探しの際は、お気軽にお尋ねください。



中央公民館自主講座
焼き物教室グループわかば会員募集

楽しく和気あいあいと作陶しています。興味のある人はぜひご入会ください。

▶募集人数 3~5名

▶日時 月曜・水曜・土曜
午前9時~午後1時

▶場所 中央公民館別館 焼き物教室

▶対象 宇土市民

▶会費 年額1万円
(粘土、焼代等は別)

☎090(1166)5599 上村



中央公民館自主講座
葉山ダンス教室メンバー募集

大人も子どもも通えるダンス教室です。ストレッチ、可動域トレーニング、簡単なステップ、姿勢の改善、表現力、想像力を鍛えることを目指します。

▶募集人数 15名

▶日時 第2、第4木曜
午後7時30分~8時30分

▶場所 中央公民館 多目的室1

▶対象 小学生~大人

▶会費 1回 1,500円~2,500円

☎080(2721)4885 田上



シリーズ私たちと人権 107

岡生涯活動推進課 生涯学習係 ☎(22)6510

誰にでもありうる
無意識の思い込み
~アンコンシャス・バイアス~



『アンコンシャス・バイアス』とは

日本語で「無意識の思い込み」などと表現され、誰にでもありうるものです。

例えば、こんな風に思ったことはありませんか?

- ・「女性に理系の進路(学校・職業)は向いていない」
・「仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い」
・「性別による向き、不向きがある」

これらは全て、数多くあるアンコンシャス・バイアスの一部です。

『アンコンシャス・バイアス』に
気付くことから

こうした思い込みは、日常にあふれていて、完全に払拭するのは難しいかもしれません。しかし、気付かないまましていると、自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。まずは「アンコンシャス・バイアスに気付こう!」と心がけてみてください。



参考資料: 政府広報オンライン「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント! 誰もが活躍できる社会に」

今すぐできる!

アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント
一人ひとりがアンコンシャス・バイアスに向き合わなければ、個人には成長機会の損失、社会や組織にはコンプライアンス違反といったネガティブな影響が出てしまう可能性があります。

次の3つのポイントを意識してみましよう。

Point 1 「べき」「普通は…」に注意!

「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった決めつけの言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。

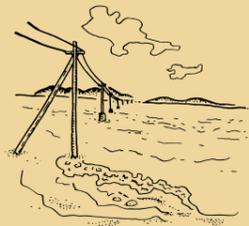
Point 2 相手の「サイン」を見逃さない

家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか? そんなときは、自身のアンコンシャス・バイアスから出た言動で相手を傷つけたのではないかと振り返ってみてください。

Point 3 常に自分に問いかける

先にも説明したとおり、アンコンシャス・バイアスを完全に払拭するのは難しいです。だからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。違和感のあったことをメモしていけば、自分の考え方や物の見方の傾向がつかめるかもしれません。

わたしのうと活動記



まちづくり推進課所属
吉田 裕史

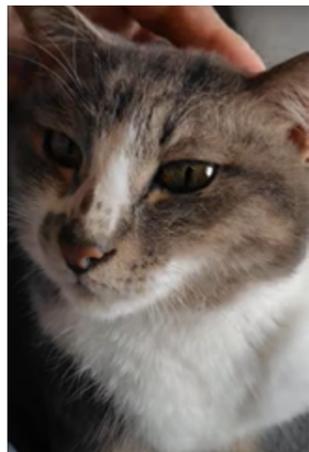
協力隊mission
秘められた宇土のポテンシャルを少しずつ引き出し、発信する



◆愛猫と一緒に宇土市へ移住しました

6月に福岡から愛猫の温(ぬく)と一緒に移住しました。猫も新環境に馴染んで、穏やかな暮らしと、新しいお仕事から受ける刺激で充実した日々を過ごしております。

私の協力隊ミッションは「秘められた宇土のポテンシャルを少しずつ引き出し、発信する」です。このフレーズを見たときに「私がやりたいのはこれだ」とピンとききました。そして実際に宇土に足を運んだときに、「地域にステキがあふれている」と思い、即応募して今に至ります。



愛猫の温。5歳の男の子。大人しい子ですが甘えん坊で食いしん坊。

◆「うとぐる」はじめました

宇土の魅力を若い世代にも届けるために7月からインスタグラム「うとぐる」(@uto.guru)を始めました。宇土をグルグル廻って、グルメ情報を写真と文章で共有しています。うとぐるの取材と記事更新を活動の柱にして、まずは宇土のことを知るべく西へ東へ走っております。市内全店を巡る予定です。市内店主の皆様、「よっすい」が来たらよろしくお願ひします。



「うとぐる」の取材で宇土市全域を走り中、宇土市には美味しいものがいっぱいあります。

◆高齢者eスポーツは新鮮な体験

6月に福岡県北九州市小倉から来ました。高齢者eスポーツの地域普及という先進的でユニークな取り組みに魅了され、地域おこし協力隊に応募しました。現在、市老人福祉センターや地域の公民館で活動されているお元気クラブ、ふれあいクラブでのeスポーツ体験活動を支援しており、13年間の高齢者介護事業所経営で培った「寄り添う力」を活かし取り組んでいます。



e-スポーツに熱中する皆さん(恵里区公民館)

◆高齢者eスポーツから地域の課題解決に向けた支援へ

高齢者から地域を元気にするために、高齢者eスポーツは魅力的な手段の一つと考えています。高齢者eスポーツに関する活動としては、他にも地域内の子どもから高齢者までeスポーツが楽しめる多世代交流の場の創出に取り組んでいます。

加えて、私のDXアドバイザーとしてのデジタルの知識や高齢者福祉に関する知識を活かし、高齢者のデジタルデバインド解消に向けた取り組みや、AIを用いて高齢者や事業所、ケアマネジャーから多くの意見を集め、意見の大小を可視化し、宇土市に届けることができるような仕組みの構築に取り組んでいるところです。



私も皆さんに交じって参加してみました。皆さんお強い！

高齢者支援課所属
有馬 義之介

協力隊mission
eスポーツでつなぐ、高齢者の元気と地域の未来



あなたの学びを応援します

生涯学習講座は、市民のふれあいや暮らしに役立つ知識・健康づくりを目的とした楽しい学びの場です。

気軽に始めて、仲間と一緒に新しいことに挑戦してみませんか？

※応募多数の場合は抽選となります。
※定員に満たない場合は開講しないこともあります。
※受講の可否はハガキで通知します。
※複数講座への申込み可。曜日・時間の重複にご注意ください。

◆申込方法

【対象】市内に住んでいるか、勤務している人

【締切】9月16日(火) ※当日消印有効

以下のいずれかでお申し込みください

①市役所窓口にて

②ハガキまたはメール(件名に「生涯学習講座申込」と明記)

必要記載事項:①講座名 ②氏名(ふりがな)③年齢 ④住所・郵便番号 ⑤電話番号

③スマート申請(二次元コードから簡単申し込み)

【申込先・問合せ】

〒869-0492 宇土市浦田町51番地

宇土市教育委員会 生涯活動推進課 生涯学習係

☎(22)6510 E-mail:syougai01@city.uto.lg.jp



生涯学習講座(後期)受講生募集!

◆講座内容(すべて定員制/先着または抽選)

暮らしに役立つ筆ペン講座

のし袋や年賀状など、筆ペンの基本を学びます。

▶日時 10/6・10/20・11/10・11/17・12/1・12/15(すべて月曜)

▶時間 午後1時30分～3時

▶場所 市役所別館1階 会議室

▶講師 山下静雨さん

▶受講料 2,500円(6回分・用具代込)

定員
15名

ガーデンエコフラワー

季節の草花を使って、気軽にお花のある暮らしを楽しみます。

▶日時 10/8・11/12・12/10(すべて水曜)

▶時間 午前10時～正午

▶場所 市役所別館1階 会議室

▶講師 堀川弘子さん

▶受講料 1,600円(3回分・用具代込)

定員
10名

リズムで楽しく骨盤体操(女性向け)

音楽に合わせて骨盤を調整し、全身のバランスを整えます。

▶日時 10/2・10/16・11/6・11/20・12/4・12/18(すべて木曜)

▶時間 午後2時～3時

▶場所 市役所別館1階 会議室

▶講師 三沢礼子さん

▶受講料 1,200円(6回分)

定員
15名

終活講座

自分の余命を楽しく、家族に迷惑をかけないため身の回りの整理と財産の渡し方を学びます。

▶日時 10/10・11/14・12/12(すべて金曜)

▶時間 午後1時30分～午後3時30分

▶場所 市役所別館1階 会議室

▶講師 河野富寛さん

▶受講料 600円(3回分)

定員
20名

骨格調整ヨガ

無理なく体の歪みを整え、肩こり・腰痛の改善にも効果的。

▶日時 10/7・10/21・11/4・11/18・12/2・12/16(すべて火曜)

▶時間 午前10時30分～11時30分

▶場所 市役所別館2階 和室

▶講師 林田 舞さん

▶受講料 1,200円(6回分)

定員
10名

クラフトかごバッグ講座

クラフトテープを使い、実用的でおしゃれなかごやバッグを作成します。

▶日時 10/3・10/17・11/7・11/21・12/5・12/19(すべて金曜)

▶時間 午前10時00分～正午

▶場所 市役所別館1階 会議室

▶講師 山下日出子さん

▶受講料 2,700円(6回分・材料費込)

定員
10名

HAPPY BIRTHDAY

3歳までのお子様の写真を募集しています

申込期限 誕生日の前月10日
※10日が休日の場合は前日

申込方法 右記QRコードから
お申し込みください
(先着15人)



3歳
なかやま きほ
中山 季歩ちゃん
(古保里町)

いつまでもおてんば
プリンセスでいてね♡



3歳
いわもと たき
岩本 匠生ちゃん
(岩古曾町)

いつも周りを笑顔にしてくれて
ありがとう♡



3歳
しんの とわ
新野 杜和ちゃん
(三拾町)

お誕生日おめでとう♡
とわくん大好きだよ♡



3歳
うちぬの きほ
内布 希穂ちゃん
(走湯町)

お誕生日おめでとう!
だいすきだよ♡



3歳
ひがしはるあ
東 花空ちゃん
(花園台町)

お誕生日おめでとう♡
大好きだよ♡



2歳
ふじもと りょうた
藤本 怜汰ちゃん
(栄町)

お誕生日おめでとう!
元気に育ってね♡



2歳
ひがしはら ともかず
東原 友和ちゃん
(松山町)

2歳の誕生日おめでとう!



2歳
しまだ りく
島田 理玖ちゃん
(境目町)

我が家のパワフル怪獣!
2歳おめでとう!



2歳
にし みろく
西 美禄ちゃん
(走湯町)

お兄ちゃんと仲良く、
大きくなあれ♡



1歳
そのだ しおん
園田 詩恩ちゃん
(松山町)

お誕生日おめでとう!
元気に大きくな～れ



1歳
いわかみ
岩上 みのりちゃん
(新松原町)

1歳おめでとう!
すくすく育ってね!



1歳
これえだ かりん
是枝 香凛ちゃん
(恵塚町)

お兄ちゃんお姉ちゃんが
大好きです♡



1歳
えがわ
江川 すずちゃん
(神馬町)

すずちゃん大好き♡
元気に大きくなってね!



1歳
うちぬの ゆうり
内布 悠里ちゃん
(走湯町)

おめでとう!
すくすく大きくなあれ★



1歳
いのうえ ひまり
井上 陽葵ちゃん
(高柳町)

お誕生日おめでとう!
みんな陽葵が大好き♡

8月10日の深夜から11日早朝にかけて県内各地を襲った記録的豪雨。本市におきましても、家屋や車、農地等への浸水被害が確認されており、河川の氾濫や土砂災害など甚大な被害に見舞われた近隣自治体では、尊い命も奪われました。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族や被災された全ての皆様に心よりお見舞い申し上げます。

今回の豪雨では、気象庁から近隣自治体に大雨特別警報が発表されました。「特別警報」は、「これまでに経験したことのないような災害が迫っている」ことを知らせ、最大級の警戒を呼びかけるものです。大雨特別警報が発表された地域での被害の大きさを目の当たりにし、この言葉が持つ重みや深刻さを強く実感された方も多いのではないのでしょうか。

そこで、市民の皆様が改めて認識していただきたいことがあります。それは、「災害時に、ある心の働きが避難を遅らせ、命をも危険にさらしてしまうことがある」ということです。

例えば、大雨や大型台風の接近が報じられた際、「前日も大丈夫だったから、今回もきっと大丈夫」「自分の身に限って、大変なことは起こらない」と感じてしまふことはありませんか。これは「正常性バイアス」という心理現象で、危険が迫っていても「大したことはない」との意識が働き判断を鈍らせ、避難行動の妨げになります。

また、「誰も逃げていないから」「みんなと一緒に大丈夫」と、周囲の様子をうかがい行動をためらう「同調性バイアス」も避難の遅れにつながります。こうした心の働きが命に関わる危険を招くということを意識していただき、早めの避難や身を守る行動につなげていただきたいと思います。

9月は防災月間です。私たちが暮らす日本は、地震や台風など、さまざまな災害のリスクと常に隣り合わせにあります。市としましては、これまでの経験や教訓をもとに、早めの避難誘導をはじめ、さらなる災害対応力の強化に努めてまいります。この防災月間が、皆さまにとりましてご自身やご家族の防災対策を今一度振り返り、日頃からできる備えについて考えていただくきっかけとなれば幸いです。

元樹だより

市長からのメッセージ

元松 茂樹

市長の部屋

こちらからも
ご覧いただけます



香典返し

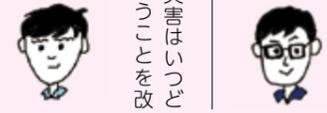
市社協に次の方々から寄附がありました。厚く御礼申し上げますとともに故人のご冥福をお祈りいたします。(敬称略)

- ▽長浜町 飯田一成 (九八)
- ▽松山町 澤田雅治 (九二)
- ▽宇城市不知火町 岩谷孝子 (九二)
- ▽網津町 野村直文 (九四)
- ▽野鶴町 松本 始 (九九)
- ▽福岡市中央区西公園 氏原勝也 (九八)
- ▽新町一丁目 山口かずみ (八二)
- ▽城之浦町 小山幸子 (九二)
- ▽走湯町 田代雄一 (七四)
- ▽栗崎町 田口整功 (六七)
- ▽花園町 江村由美子 (一〇一)
- ▽松山町 岡崎良二 (九七)
- ▽住吉町 山本賢一 (九七)
- ▽熊本市西上区熊本 那須 保 (九七)
- ▽松山町 浦上フジ子 (九二)
- ▽野鶴町 野村直文 (九四)
- ▽松山町 松本 始 (九九)
- ▽福岡市中央区西公園 氏原勝也 (九八)
- ▽新町一丁目 山口かずみ (八二)
- ▽城之浦町 小山幸子 (九二)
- ▽走湯町 田代雄一 (七四)
- ▽栗崎町 田口整功 (六七)
- ▽花園町 江村由美子 (一〇一)
- ▽松山町 岡崎良二 (九七)
- ▽住吉町 山本賢一 (九七)
- ▽熊本市西上区熊本 那須 保 (九七)
- ▽松山町 浦上フジ子 (九二)
- ▽野鶴町 野村直文 (九四)
- ▽松山町 松本 始 (九九)
- ▽福岡市中央区西公園 氏原勝也 (九八)
- ▽新町一丁目 山口かずみ (八二)
- ▽城之浦町 小山幸子 (九二)
- ▽走湯町 田代雄一 (七四)
- ▽栗崎町 田口整功 (六七)
- ▽花園町 江村由美子 (一〇一)
- ▽松山町 岡崎良二 (九七)
- ▽住吉町 山本賢一 (九七)
- ▽熊本市西上区熊本 那須 保 (九七)

編集後記

▽8月14・15日、豪雨被害の大きかった八代市と宇城市で災害ごみ受け入れ支援を行いました。早朝から多くの家財が運び込まれ、自然災害の厳しさを実感。できることには限りがありますが、防災の大切さを改めて感じました。(東)

▽このたびの豪雨を通じて、災害はいつでも起こるかわからないということを感じて実感しました。広報やSNSの発信を通じて、少しでも皆様の力になれるよう努めていきます。(古)



▽今月の表紙は、大きく実ったシャインマスカットと農家の野添さん。ハウスや直売所などなんでも自分で建てる、物作りのスペシャリストでした。シャインマスカットの販売が始まる9月中旬が待ち遠しいです。(松)

▽このたびの豪雨を経験し、災害時は正しい情報を早く知ることの大切さを改めて感じました。宇土市では、公式LINEやSNSを使って、避難情報や交通規制などの緊急情報を、いち早くお届けしています。日頃からの備えとして、ぜひこの機会にチェックしてみてください。(鳥)

