



[ 今月の表紙 ]  
つつじヶ丘農村公園で  
ピクニック

CONTENTS

- 2 うとの絶景
- 4 あたたかい春、家族と出かける公園日和
- 8 令和8年度各種健診・がん検診申込受付中
- 10 暮らし情報
- 16 宇土中高の今  
消費者トラブル注意報
- 17 暮らしの無料相談窓口
- 18 うとのできごと
- 21 地域おこし協力隊通信  
「わたしのうと活動記」
- 22 暮らしと健康のヒント
- 23 知っておきたい国民年金
- 24 温故知新～うと学だより～
- 25 図書館だより
- 26 元樹だより  
香典返し  
編集後記
- 27 ハッピーバースデー
- 28 カレンダー



今月の表紙

今月の表紙は、つつじヶ丘農村公園でピクニックを楽しむ子どもたちを撮影。今回は宇土市でこども服や小物を制作販売している「Little Lily(リトルリリイ)」さんのお子さまとそのお友達に撮影に参加していただきました。手作りのふんわりかわいいお洋服を着たモデルの2人。撮影の合間には、遊具で元気いっぱい遊んだり、イチゴやミカンをほおぼったりと、春の公園を全力で満喫してくれました。



表紙撮影：地域おこし協力隊 宮本恭平

▲宇土の絶景 御興来海岸(令和8年2月4日撮影・準絶景日の様子)

有明海の豊かな干満が作り出す御興来海岸の三日月型の砂紋は、実は”宇土市でしか見られない”特別な景観です。渚百選・夕陽百選にも選ばれ、絶景日には国内外から多くの方が訪れます。日没と干潮が重なる限られた日にだけ現れる光景は、季節ごとに表情を変え、見るたびに新しい感動をくれます。

広報うと裏表紙のカレンダーには、「絶景日」「準絶景日」を掲載していますので、お出かけの参考に。さらに、約50台が駐車できる新しい駐車場もオープンし、より訪れやすくなりました。



御興来海岸展望所  
Google map

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	
(R8.1.31現在)		(R8.1.1~1.31)		(R8.1.1~1.31)	
人口：35,845人	(-2人)	発生件数	4件(+2件)	発生件数	3件(+3件)
男性：17,267人	(+3人)	負傷者数	3人(±0人)	建物火災	1件(+1件)
女性：18,578人	(-5人)	死者数	1人(+1人)	その他火災	2件(+2件)
世帯：16,317世帯	(+15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	

## 2 運動公園



住所 旭町441番地2

駐車場 多数有り トイレ 有り

遊具が充実していて、テニスコート、野球場、プール、武道場、体育館などの施設が充実している。



Google map



P.N Poochさん  
初めて登れた！  
お茶がおいしい！



P.N せなさん  
滑り台が大好きなので、滑り台の大きさが子ども1人でも登れて、親も下から見守りやすいです。



P.N まめさん  
子どもたちが遊ぶ遊具が全て揃ってる。駐車場も近くて、たくさんあるので行きやすいです。



P.N なりさん  
遊具も色々あって楽しい。砂場があると近場にあまりないので重宝しています。

# あたたかい春、家族と出かける公園日和



春風が心地よい季節は、おでかけが楽しみになりますね。

あたたかい陽ざしの中で歩いたり、のんびり過ごしたりできる公園は、気分転換にもぴったり！今月号では、市民のみなさんが教えてくれた「お気に入りの公園」を、写真とともにご紹介します。春風に誘われるまま、あなたならではの公園時間を見つけてみませんか？



宇土市民が選んだ！

子どもと行くわが家の定番公園

BEST 3

宇土市公式LINEでアンケートを実施！アンケートで選ばれた公園ベスト3と市民のみなさんから寄せられたとっておきの公園スナップをご紹介します。

## 3 中央公園



住所 浦田町91番地

駐車場 無し トイレ 有り

小さな子どもも遊べる遊具や噴水がある。

木陰にあるベンチが休憩に最適。



Google map

P.N 三児のばばさん  
シーソーで遊んで楽しい！滑り台で遊んで楽しい！



P.N ひろせさん  
ゆらゆら遊具で身体がゆれる新体験！しっかり遊具を掴んでにっこにこで乗っていました。

P.N ゆいくん・あいくんママさん  
小さい子ども遊びやすい遊具なので、遊ばせやすい。大きな木があり、陰ができ、夏も他の公園と比べると涼しいです。



## 1 つつじヶ丘農村公園広場施設



住所 椿原町785番地

駐車場 多数有り トイレ 有り

広い芝生広場と滑り台やアスレチックが組み合わさったコンビネーション遊具が特徴



Google map

P.N クレヨンさん  
子どもが楽しめる遊具がある。芝生エリアも広く、ラジコンやサッカーなどで遊べます。



P.N ちびっこライダーさん  
走り回って体をいっぱい動かせる！兄弟で楽しく遊べる公園です。



P.N とみーさん  
子どもがいつもこの公園に行きたがります！長い滑り台が大好きみたいです！



P.N 7人のばあばさん  
孫とよく一緒に行きます。遊んだ後のアイスが最高です。

# 水辺の自然が楽しめる公園



## 住吉海岸公園

住 住吉町3162番地1 駐 多数有り トイレ 有り



ジンベエ像も  
いるよ!

カニさんみつけ!

@kofanatueroさん  
#宇土日和フォトコン2025受賞作品

@niiicoonさん

## 網田海岸公園

住 下網田町3028番地10地先 駐 有り トイレ 有り



海が見える東屋で  
ひと休み

近くには、御興来海岸も!  
見頃の日はカレンダー  
をチェック!

# まだまだあります、春におでかけしたい公園

## 桜やあじさいなど季節の花が咲く公園

### 立岡自然公園

住 立岡町1170番地 駐 多数有り トイレ 有り



P.N ueh .housouさん  
池周りコースは散歩に  
ちょうどよい!

P.Nまめさん  
桜並木が綺麗

P.Nクレヨンさん  
春の桜がとてもきれい。  
遊具で子どもも遊べる。  
湖周辺を散歩するのも  
気持ちいい。

# ちょっとした外遊びにちょうどいい公園

## 宇土城山公園

住 古城町139番地 駐 有り トイレ 有り



P.Nなりさん  
ボール遊びも思う存分  
できる。桜の季節はお花  
見もできる。

## 宇土駅前公園

住 三拾町144番地26 駐 無し トイレ 有り



P.Nひろしじいちゃんさん  
広くて安心して遊べる公園です。

## 境目児童公園

住 境目町499番地 駐 有り トイレ 有り ※遊具無し



P.Nクレヨンさん  
グラウンドが広く、  
サッカーや野球など  
を思いっきり楽しめる。

## チビっ子広場

その他市内11カ所にチビっ子広場  
を設置しています。



## 住吉自然公園

住 住吉町2065番地 駐 多数有り トイレ 有り



近くにある住吉駅の  
アジサイもおすすめ!

## 轟泉自然公園

住 宮庄町419番地 駐 有り トイレ 有り



暑い日は、轟水源  
で水遊び!

徒歩3分の場所に  
水源前広場も!  
滑り台やブランコが  
あるよ!

Step  
3

電話またはオンラインで申し込む

※日にちと時間で予約枠に上限があります。予約が埋まり次第、受付終了となります

電話予約

健康づくり課

☎(27) 3324  
(平日8:30~17:15)

集団健診  
オンライン  
予約



24時間受付できます。

## 個別健(検)診

特定健診、高齢者健診、子宮頸がん検診、大腸がん検診は個別健(検)診を選ぶこともできます。

対象は、集団健診と同じです。

	内容	受診場所	料金	申込み
特定健診	問診・診察・身体計測・検尿・ 血圧・血液検査	指定する市内医療機関	無料	不要 ※対象者全員に受診券を送付
高齢者健診	※医師の判断により、心電図、眼底 検査を実施		800円	電話またはオンライン ☎(27) 3324
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	田山産科婦人科医院	2,100円	個別健(検)診オンライン申込み 
大腸がん検診	郵送による便潜血検査 (2日間便採取)	指定する医療機関	500円	

## 健(検)診料金が無料になる人

乳がん検診無料対象者

▶ S60.4.2~S61.4.1生まれの女性  
対象の人には、2月に受診券を送付しています。

子宮頸がん検診無料対象者

▶ H17.4.2~H18.4.1生まれの女性  
対象の人には、4月に受診券を送付します。

生活保護受給中の方

▶ すべての健(検)診料金が免除されます。



●個人で健康診断や人間ドックを受けられる人へ

40歳~74歳の国民健康保険に加入している人で、個人で健康診断や人間ドックを受けられた場合、検査結果の情報を提供していただくと、「特定健診を受けた」とみなすことができます。結果を提供していただくことで、特定健診受診率の向上につながります。また、熊本健康アプリ「もっと健康!げんき!アップくまもと」のポイントを20pt付与します。

情報提供の方法

- ▶健康づくり課に直接持参する
- ▶健康アプリ内にあるミッションからアンケート機能で結果を回答する。



App Store



Google Play

令和8年度

# 各種健診・がん検診 申込受付中

~年に1回は健診を受けましょう~



各種健診・がん検診を下記のとおり実施します。令和8年度の受診券が届いておらず受診を希望する人は、健診項目や日程を確認し、電話またはオンラインにてお申し込みください。(受診券が届いている人はお申し込み不要です)

下記の方には2月末に受診券を送付しています

- 過去3年間(R5~R7年度)で市健診を受けたことがある人
- 乳がん検診無料対象者(S60年度生まれ)と子宮頸がん検診無料対象者(H17年度生まれ)
- 30~74歳の宇土市国民健康保険に加入している人

## 集団健(検)診

※各種健診とがん検診が同時に受診できます。地域の会場・検診車での受診です

Step  
1

受診する項目を選ぶ

	対象 (年齢はR9.3.31時点)	内容	料金
特定健診	30~74歳の市国保加入者	問診・診察・身体計測・検尿・血圧・血液検査 ※医師の判断により、心電図、眼底検査を実施。	無料
高齢者健診	後期高齢者医療被保険者	特定健診は心電図全員実施。	800円
胃がん検診	18歳以上(学生除く)	胃部X線撮影(バリウム)	1,500円
大腸がん検診		便潜血検査(2日間便採取)	500円
肺がん検診		胸部レントゲン撮影	500円
腹部超音波検診		超音波検査による内臓の撮影	1,000円
乳がん検診	18~39歳(学生除く)の女性	超音波検査	800円
	40~49歳の女性	マンモグラフィー検査(2方向)	1,500円
	50歳以上の女性	マンモグラフィー検査(1方向)	1,100円
子宮頸がん検診	18歳以上(学生除く)の女性	子宮頸部の細胞診検査	1,500円
骨粗鬆症検診	18歳以上(学生除く)の女性	踵部の超音波検査	1,000円 ※40・45・50・55・60・ 65・70歳は半額
前立腺がん検診	18歳以上(学生除く)の男性	血液検査(PSA測定法)	1,000円

Step  
2

日程・受付時間を決める

受付時間はAM7:30~AM11:00までの30分毎

	健診日	会場
4月	8(水)・9(木)・10(金)	網田コミュニティセンター(網田)
	11(土)・12(日)・13(月)	網津防災センター(網津)
5月	14(火)・15(水)・16(木)・17(金)・18(土) 19(日)・20(月)・21(火)・22(水)・23(木)	宇土市保健センター
8月	20(水)・21(木)・22(金)・23(土)・24(日) 25(月)・26(火)・27(水)・28(木)・29(金)	
9月	17(月)・18(火)・19(水)・21(金)	
10月	12(土)・13(日)・15(火)・16(水)・17(木)	
	10(土)・11(日)・12(月)	

お知らせ

休日窓口を開設します

転入・転出などの住民異動が増える時期に合わせ、休日窓口を開設します。住民異動手続きや各種証明書(税証明除く)の発行などが可能です。
日時 3月29日(日)
午前8時30分～午後5時15分
対象 住民異動、証明書発行(税証明除く)、保険(介護除く)、年金、障がい福祉、子育て関連手続きなど
宇土市民保険課 市民係
☎(27)33311



オンラインで転出手続きができます

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーからオンラインで転出手続きができます。「引越し手続き」より、必要事項を入力してください。転出処理には2～3日程度かかります。処理完了メールが届き次第、転入手続きを行ってください。
宇土市民保険課 市民係
☎(27)33311



備蓄非常食を配布します

市では、災害に備えて保存水や非常食を備蓄しています。今回、賞味期限が近づいた備蓄非常食(アルファ化米)を、市民の皆さまに配布します。この機会に、ぜひ試食してみてください。
配布期間
第1回 3月23日(月)～
第2回 5月7日(木)～
※なくなり次第終了
配布場所 市役所1階、網津支所、網田支所
宇土市民保険課 危機管理係
☎(27)33304



結婚活動支援センター「よっほ」閉所のお知らせ

宇城内内の未婚化・晩婚化の解消や少子化対策、定住・移住の促進を目的に、平成23年から活動してきた結婚活動支援センター「よっほ」は、2月25日をもって閉所しました。
宇土市民保険課 危機管理係
☎(27)33304

確定申告の納付期限と振替日

令和7年分の確定申告に係る税金は、口座振替(振替納税)が便利です。事前手続きで自動引き落としとなります。
振替日
・所得税・復興特別所得税
4月23日(木)

宇土市 エコポスターコンクール作品展

市内小学5年生が、環境について考えながら描いた作品を展示します。子どもたちの視点で表現された、未来へのメッセージをご覧ください。3月13日(金)まで、市役所1階市民交流スペースで、応募されたすべての作品をご覧いただけます。ぜひお立ち寄りください。
宇土市民保険課 環境交通係
☎(27)33316

発達障がいへの理解を深める週間

4月2日(木)～8日(水)は「発達障害啓発週間」として、全国各地でさまざまな啓発イベントが実施されます。
自閉症啓発デー in 八代
映画「ちゅる」上映イベント
日時 4月2日(木)
午前10時30分～正午
午後2時～3時30分
場所 八代市立図書館本館2階
発達障がい啓発イベント in 宇城
書籍や支援グッズ、パネルの展示
日時 4月5日(日)
正午～午後4時
4月6日(月)
午前10時～午後4時
場所 イオンモール宇城
宇土市民保険課 市民係
☎(27)33311



海上保安庁職員の採用試験を実施します

海上保安学校学生(令和8年10月採用)、海上保安官(令和9年4月採用)の採用試験を実施します。いずれもインターネット受け付けです。
受付期間
・海上保安学校学生
3月2日(月)～3月23日(月)
・海上保安官
2月19日(木)～3月23日(月)
宇土市民保険課 総務部 人事課
☎(27)33300



自衛官を募集します

令和8年度幹部候補生、医科・歯科幹部、幹部候補生、一般曹候補生、自衛官候補生を募集しています。
宇土市民保険課 総務部 人事課
☎(27)33300



し尿汲み取り料金が変わります

物価高騰や収集件数の減少により、現行料金での事業継続が困難となったため、令和8年4月1日から、し尿汲み取り料金が改定されます。
料金(税抜)
・改定前:12円/リットル
・改定後:15円/リットル
※詳しくは、汲み取りを依頼している業者へ直接お問い合わせください。
宇土市民保険課 総務部 環境係
☎(27)54933

第4回宇土市モルック大会を開催します

スポーツを通して健康増進と市民交流の活性化を促進することを目的としたモルックの大会を行います。
日時 3月20日(金)・(祝)
午前8時30分受付開始
午前9時開始
場所 宇土市運動公園
料金 1チーム2,000円(保険費用含む)
対象 市内在住または市内に勤務・通学している人
申込期間 スポーツ振興係、網津・網田支所、ecowin宇土アリーナへ直接申し込み
宇土市民保険課 スポーツ振興係
☎(27)2642

国の重点支援地方交付金活用事業
宇土市物価高騰対策
商品券を給付します

エネルギーや食品などの価格高騰による家計への負担を軽減するとともに、地域経済の活性化を図るため、宇土市内の全世帯を対象に商品券を給付します。
給付対象者 令和8年2月1日時点で、宇土市の住民基本台帳に登録されている人
給付内容 1人あたり12,000円分(1,000円券×12枚)
※世帯員数分を給付します
給付方法 4月から順次、世帯主宛に「ゆうパック」で郵送します。(全世帯への配布完了は4月末を予定しています)
※申請などの手続きは不要です
使用期限 7月31日(金)まで
宇土市民保険課 商工振興係
☎(27)33328



令和8年度から市税(普通徴収)の納付方法が変わります

令和8年度から、市税(普通徴収)は、税の種類ごとに納付する「単税方式」に変わります。これまでの「まとめて納付(集合税方式)」は廃止されます。
変更のポイント
・市・県民税、固定資産税は、納付回数4回になり、納付月が変わります
・固定資産税の第1期は、7月納付となり、これまでより1か月遅くなります(市外・法人分は3か月遅くなります)
・国民健康保険税と軽自動車税は、納付回数・納付月ともに変更ありません
・市・県民税を給与・年金から天引き(特別徴収)している人は、変更はありません
口座振替をご利用の人へ
・口座振替も、新しい納付回数・納付月になります
・税の種類ごとに引き落とされるため、月ごとに金額が異なる場合があります
・残高不足にご注意ください
宇土市民保険課 収納係
☎(27)33315



Advertisement for Kiten School (KITEN SCHOOL) featuring a woman at a laptop. Text includes '大人のためのデザインスクール' and contact information: 072-668-3275.



### 募集

#### 宇土市物価高騰対策商品券取扱事業所を募集します

「宇土市物価高騰対策商品券」事業の実施に伴い、商品券を取り扱っていただける事業所を募集します。すでに登録が完了している事業所は、再申請の必要はありません。取り扱いを辞退される場合は、辞退届の提出が必要となります。

※申請方法や提出書類などの詳しい内容は、市ホームページをご覧ください

☎ 環境課 商工振興係  
☎(27)33328



#### 手話奉仕員養成講座 受講者募集

手話を学び、聴覚障がいのある方とのコミュニケーションを支える「手話奉仕員」を目指してみませんか。本講座では、手話通訳活動に必要な基礎的な知識と技術を学びます。

▼日時 毎週金曜日  
午後6時45分～8時45分

▼【入門課程】 4月10日(金)～8月28日(金)

▼【基礎課程】 9月18日(金)～令和9年3月19日(金)

▼場所 松橋西防災拠点センター

▼費用 テキスト代等 8,590円

▼申込方法 4月10日(金)～5月1日(金)の受付日にお申し込みください

☎ 熊本県ろう者福祉協会  
☎096(635)5587

#### さわやか囲碁・将棋大会 参加者募集

高齢者の交流と生きがいづくりを目的に、第38回熊本県さわやか囲碁・将棋大会を開催します。囲碁や将棋を楽しみながら、仲間との交流を深めてみませんか。

▼日時 5月30日(土)、31日(日)

▼場所 熊本県総合福祉センター

▼定員 囲碁140人/将棋70人

▼対象 県内在住で、令和9年4月1日時点で60歳以上のアマチュア

▼募集期間 3月9日(月)～4月17日(金)

▼参加費 1,200円

☎ 熊本さわやか長寿財団  
☎096(354)3083



### 宇土市クリエイター塾 コラボ企画 PR映像や写真を撮ってほしい方募集



市では、地元の魅力を写真や動画、SNSで発信できるクリエイターを育成する「宇土市クリエイター塾」を実施しています。まだ成長段階の卒業生たちに、PR映像や写真を撮ってほしい方を募集します。写真・動画で宇土市の魅力を一緒に発信してみませんか。

▶対象(例)

- ・店舗・事業所、商品・サービスのPR
- ・農産物・海産物などの紹介
- ・プロフィール写真、家族写真など

※撮影・編集は数時間程度の案件が対象です

▶ご確認ください

- ・制作費は原則無料
- ・完成品のクオリティは保証されません
- ・卒業生と相談しながら制作します
- ※応募状況により制作できない場合があります
- ※本企画はプロへの制作依頼ではありません
- ※調整・マッチングは地域おこし協力隊が行います

☎ まちづくり推進課 広報プロモーション係  
☎(27)6608

### 参加者募集 おどろき!とどろき! 魅力発見ウォーク



歴史と自然が残る轟地区を歩きながら、その魅力を再発見するウォークイベントを開催します。市学芸員や歴史観光ガイドの解説付き。参加者全員に宇土産の旬の野菜をプレゼントします。

▶日時 3月20日(金)・(祝) ※少雨決行  
午前9時～正午(受付:午前8時30分～)

▶集合 水源前広場(石橋町)

▶コース 水源前広場→轟泉水道・不知火諾右衛門墓・栗崎の天神樟・宇土城跡・轟貝塚など→大太鼓収蔵館(全行程約4km)

▶定員 50人(事前申込・先着順)  
※小学生以下は保護者同伴

▶参加費 500円

▶申込方法 3月16日(月)までに電話・QRコード・メール(氏名・住所・年齢・電話番号記載)いずれかの方法で申し込み

☎ 文化課 文化係  
☎(23)0156  
✉ bunka03@city.uto.lg.jp



#### 軽自動車税の手続きはお忘れなく

軽自動車税は、毎年4月1日時点の所有者に課税されます。車両を廃車・譲渡した場合は、3月中に廃車手続きを行ってください。手続きがない場合、引き続き課税されます。進学や転勤などで原付バイクの定置場が市外に変わる場合も、廃車手続きが必要です。

☎ 税務課 市民税係  
☎(27)33313



#### 注意・お願い

社会保険等加入時は国保の手続きが必要です

国民健康保険に加入中の方が、就職などにより職場の健康保険に加入した場合は、国民健康保険の脱退手続きが必要です。手続きを行わないと、国民健康保険税が引き続き課税されますのでご注意ください。

☎ 市民保険課 国保年金係  
☎(27)33312



#### 野良猫によるトラブル防止にご協力ください

野良猫の増加により、フン尿や鳴き声などのトラブルが発生しています。無責任なえさやりは、野良猫の増加につながり、周囲の生活環境に影響を及ぼす原因となります。野良猫には、えさを与えないようご協力をお願いします。猫を飼う場合は、最後まで責任を持ち、飼育環境を整えたうえで室内で飼いましょう。

※市では、猫のフン害などでお困りの方を対象に、変動超音波式猫除け機を無料で貸し出しています

☎ 環境交通課 環境交通係  
☎(27)33316



#### 交通安全防止に努めましょう

宇城警察管内では、短期間に死亡事故が2件発生しており、そのうち1件は宇土市内で起きています。尊い命を守るため、十分な注意が必要です。

▼歩行者の皆さんへ  
横断時は周囲を確認し、反射材の着用や明るい服装を心がけましょう。

▼ドライバーの皆さんへ  
早めのライト点灯と安全な速度での運転を心がけましょう。

☎ 環境交通課 環境交通係  
☎(27)33316



#### 林野火災注意報・警報の運用が開始されました

空気の乾燥や強風時に林野火災の発生を防ぐため、1月1日から「林野火災注意報」と「林野火災警報」の運用が開始されました。注意報・警報は、少雨や乾燥などにより、林野火災の予防上「注意」や「特に危険」となる気象状況の際に発令されます。注意報発令時は火入れやたき火など火を使う行為を控えてください。警報発令時は火入れやたき火など火を使う行為は禁止です。

☎ 危機管理課 危機管理係  
☎(27)33304



広告

## 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

熊本南自動車学校って!?

元気な挨拶でお迎えます

やさしく話しやすい 指導員です

おトクなクーポンも掲載中!是非、ご利用ください!!

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

### 健康診断・予防接種

**定期予防接種の期限が近づいています**

**麻しん・風しん(MR)ワクチン2期**  
 学童二種混合(DT)の定期予防接種は、対象年齢であれば無料ですが、期限を過ぎると有料になります。未接種の人は早めに接種してください。

▼対象 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ

▼期限 3月31日(火)まで

※接種期限の延長対象者についてはホームページをご確認ください

▼対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ

▼期限 13歳の誕生日前日まで

☎健康づくり課 母子保健係  
 ☎(27)4428



### 65歳の肺炎球菌ワクチン接種のお知らせ

令和8年4月1日から、高齢者肺炎球菌ワクチンで使用するワクチンが変更されることに伴い、定期接種にかかる自己負担額が増える見込みです。現在使用しているワクチンでの接種を希望される人は、3月31日(火)までに接種を完了してください。

☎健康づくり課 母子保健係  
 ☎(27)4428



### 一般不妊治療助成は終了します

一般不妊治療が保険適用となったことに伴い、助成制度は令和7年度で終了します。令和7年度分の申請受付は3月31日(火)までです。

☎健康づくり課 母子保健係  
 ☎(27)4428



### HPVがんワクチン キャッチアップ接種は終了します

定期接種の機会を逃した人への公費接種(キャッチアップ接種)は、3月31日(火)で終了します。これは、これまでの期限延長措置が今回で区切りとなるためです。該当する人は期限までに接種をご検討ください。

☎健康づくり課 母子保健係  
 ☎(27)4428



### おとなの風しん 予防接種費用助成は終了します

風しんが排除状態にあることが正式に認定され、県の助成事業が終了することから、おとなの風しん予防接種費用助成は3月31日(火)で終了します。

☎健康づくり課 母子保健係  
 ☎(27)4428



### 市民のひろば

#### 第17回健康スポーツフェスタ

子どもから大人まで気軽にスポーツに親しんでいただくイベントです。楽しく身体を動かしませんか。

▼日時 3月15日(日)

【午前の部】午前10時～正午

【午後の部】午後1時～午後3時

▼内容 アーチERYや卓球、トランポリン、ニュースポーツなど全16種類のスポーツ体験や体力測定コーナー、ガラボン抽選会など

※詳しくはチラシやうとスポーツクラブホームページをご覧ください

☎NPO法人うとスポーツクラブ  
 ☎(23)3493



### 体力測定と健康づくり教室

ご自身の身体状態をチェックし、日常生活の指導、介護予防、健康長寿の延伸を図ることを目的として体力測定を行います。

▼日時 3月27日(金) 午後1時～

▼場所 友遊宇土(宇土市福祉センター)

▼対象 概ね60歳以上

▼参加費 (市在住者) 100円(入館料)

▼実施内容 介護予防体操、講義「転倒予防について」、体力測定(終了後に結果説明)、レクリエーション(輪投げ・eスポーツ、健康づくり相談コーナー)

☎友遊宇土 ☎(22)1008



### 子育て

#### 認可外保育施設の保育料を助成します

乳幼児を認可外保育施設に通わせている世帯の経済的負担を軽減するため、保育料の一部を助成します。助成には一定の要件があります。

▼助成額 月額上限1万円 (1～3月通園分)

▼申請期限 4月30日(休)

☎子育て支援課 保育支援係  
 ☎(27)3323



#### 子育て講座参加者募集

つどいの広場3月の講座は、「母乳育児」です。参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

▼日時 3月19日(休) 午前10時～11時30分

▼場所 市役所別館2階和室

▼講師 西村きぬえさん(キヌ助産院)

▼対象 0～3歳児と保護者

▼定員 10組程度

▼申込方法 電話か母子手帳アプリ  
 つどいの広場サンサン  
 ☎(22)2408

### 親子ふれあい広場を開催します

手遊び・運動遊び・リズムあそび・おしゃべりタイムなど。申込不要、自由参加です。

▼日時 3月6日(金)、13日(金)、27日(金)

※13日(金)は幼児対象の英語教室あり

▼場所 児童センター3階プレイルーム  
 児童センター  
 ☎(23)3303



### 病児・病後児保育施設「パンダ」電話予約受付時間が変わります

令和8年4月から、電話予約の受付時間を次のとおり変更します。

※日曜・祝日の電話受付は行いません

▼変更前 平日 午前8時～午後7時

日曜・祝日 午後6時～午後7時

▼変更後 平日のみ 午前8時～午後5時

※予約は原則前日になります。利用枠に空きがある場合は、当日朝受付が可能です

☎子育て支援課 保育支援係  
 ☎(27)3323



### こども誰でも通園制度の実施事業所が決定しました!

市では、保護者の就労状況に関係なく、保育施設を利用できる「こども誰でも通園制度」を実施します。本制度を利用するには、あらかじめ市への登録が必要です。

- 実施場所
- ①宇土エンゼル保育園内  
 ▶対象・定員 0歳児3人まで
  - ②網津保育園内  
 ▶対象・定員 1歳児2人、2歳児2人まで

- 共通の利用内容
- ▶利用日時 月～金曜日 午前9時～午後3時  
 ※祝日や行事などで、利用できない場合があります
  - ▶利用料金 1時間 300円
  - ▶食事 お弁当の持参が可能です
  - ▶親子通園 一定期間ご利用いただけます
  - ▶保育形態 在園児と一緒にお願いします
- ☎子育て支援課 保育支援係  
 ☎(27)3323



広告

広告代理店が運営する  
**大人のためのデザインスクール**

キテンスクールのオンライン授業なら…

- 01 | オンラインで好きな時間にマイペースで学べます
- 02 | スキルアップ・副業・趣味に活かせます

詳しい資料のご請求はこちら

キテンスクール 〒569-0071 大阪府高槻市城北町1丁目14-17-501 tel:072-668-3275 運営 株式会社ウィット

広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

# B型肝炎 給付金について

## 無料個別相談会

日程・会場  
 3/13(金) 天草市民センター 第3会議室 天草市東町3番地  
 3/14(土) 牛深総合センター 第4会議室 天草市牛深町160番地

対象者  
 昭和16年7月2日～ 昭和63年1月27日 生まれ

給付金  
 50万円～3,600万円

完全予約制 ☎  
 0120-013-621  
 (ご予約受付時間)  
 平日 9:00～18:00  
 個別相談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

着手金・相談料 無料  
 成功報酬制  
 ※訴訟実費別途

無料電話相談も  
 同時受付中!! お気軽に電話ください

弁護士法人 弁護士 菅原 幸一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35209  
 プレシヤス総合法律会計事務所  
 〒東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00～18:00  
 ☎TEL 03-5363-6333 ☎E-mail:info@precious-law.jp  
 ☎FAX 03-5363-6334 ☎https://precious-law.jp/

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	3月11日(水)、25日(水) 午前9時～正午	11日 市役所2階 会議室8 25日 市役所2階 会議室6	当日会場で申し込み ☎総務課 行政係 ☎(27)3303 定員3人程度
行政書士相談 (要予約)	3月13日(金)、4月10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	3月12日(水) 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
年金相談 (要予約)	3月5日(水)、4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)	3月26日(水) 午後1時～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～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～4時	【申込必要】8人まで※初回の人優先 法律相談の予約受付は毎月1日から ☎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	3月4日(水) 午後2時～4時	☎福祉課 ふくしの相談窓口 ☎(22)1111(内線433)
	こころの健康相談 (要予約)	3月10日(火) 午後2時～4時	☎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8時30分～午後5時15分	☎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	☎ヤングテレフォン ☎(23)1139 ✉young01@city.uto.lg.jp
健康相談	3月6日(金)、4月3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・走瀧担当 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

## 創造アイデアロボットコンテスト 全国中学生大会に出場！！

# 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、技術・家庭科の授業で身につけた知識や技能を生かし、発展的な学びとして生徒たちがオリジナルロボットの設計・製作に取り組んでいます。その不断的な努力が実を結び、中学3年生の勝野董成(かつの とうせい)さんと中原蒼介(なかはら そうすけ)さんが熊本県大会と九州大会を勝ち上がり、九州ブロックの代表として、東京都立六郷工科高等学校で開催された「創造アイデアロボットコンテスト全国中学生大会」に出場を果たしました。

発表した作品は、見えない人でも楽しめるユニバーサル・デジタルガチャ「ユニガチャ」です。LEGO(プラスチック製のブロック玩具)と自作パーツによる筐体(機器などを内部に収納するケース)に、音・光・触覚を組み合わせた設計とし、年齢や身体の違いに関わらず直感的に楽しめるような工夫を施しました。自動回転ハンドルや音声ガイド、Webカメラによる映像表示、在庫管理機能な

ども備え、誰にとっても「ワクワク」が届く新しいカプセルトイ(ガチャガチャ)として完成させました。このロボット製作を通して、技術力だけではなく他者を思いやるユニバーサル・デザインの視点の大切さも学ぶことができ、生徒たちにとって貴重な経験となりました。上位3校には入賞できませんでしたが、審査員の先生からも高い評価をいただき、優秀賞を獲得しました。この全国大会での経験を生かして、宇土高校に進学した後も探究活動を通して更に研究を深めてくれると期待しています。



### 消費者トラブル注意報

## 太陽光発電システムの点検商法に注意

☎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、事業者が訪問してきて「太陽光パネルの点検が法律で義務化されたので、太陽光設備を無料で点検する。パネルによる火災事故が起きている」などと説明された。後日、事業者が改めてやってきてドローンを飛ばして点検した。事業者に「パネルをサーモモニターで確認したところ赤くなっているの、今後、太陽光パネルを長期使用するためには洗浄とコーティングが必要」と言われ、言われるがまま約40万円の契約をした。ネットで調べた娘から、だまされているので解約をするように言われた。事業者の説明が虚偽なら解約したい。(80歳代)

#### ひとこと助言

- 事業者から「太陽光発電システムの点検が義務化された」などと言われて無料点検を勧められたり、点検を受けた結果、太陽光パネルの洗浄等の高額な契約を迫られたという相談が増えています。
- 太陽光発電システムを効率的に、また安全に利用するためには定期的な点検を行うことが重要ですが、「点検が義務化された」など契約を迫るセールストークには慎重に対応しましょう。
- 「点検は義務」と言われても安易に契約せず、まずは点検の可否を確認しましょう。よく分からない場合は、設置事業者に相談しましょう。
- 太陽光発電システムの点検やメンテナンスの契約をする場合は、その場で契約せずに複数社から見積もりを取り検討しましょう。

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。



左から網田漁協の中嶋大記海苔部会長、生活委員長の宮本悠生さん、小夏隆雄校長

2/6 網田、住吉漁協が乾海苔贈る/  
市学校給食センターへ

網田、住吉の両漁協が市学校給食センターに市特産品の「乾海苔」を贈呈。両漁協が各3箱で計21,600枚。学校を代表して網田中学校で贈呈式がありました。小夏隆雄校長が謝辞を述べると、両漁協を代表して網田漁協の中嶋大記海苔部会長は「日本一の海苔を食べて、勉強にスポーツに頑張ってください」とあいさつ。生徒代表で生活委員長の宮本悠生さん(2年)も「私たちのためにありがとうございます。生徒全員でおいしくいただきます」とお礼を述べました。



どっちが本物か？化石クイズも大盛り上がり

2/3 花園小学校で化石のレプリカ作製/  
卒業記念に

花園小6年の32人が卒業を前に化石のレプリカを作りました。熊本地学会前会長の鶴田孝三さん(70)の指導で、児童たちは水と石こうを混ぜてアンモナイトの型枠に流して固まるのを待ちました。また、石を削り、ブラッシングをして化石を見つけ出すクリーニングも体験。児童たちは鶴田さんに「化石によって恐竜が生活した時代や環境が分かることを教えてもらい、楽しくて貴重な体験でした」とお礼を述べ、古代のロマンに夢を馳せていました。6年生の他の2クラスも同様の授業を行いました。この活動は花園地区青少年健全育成協議会の支援を受け実施されました。



児童代表に元松市長から感謝状が贈られました

1/19 「人権の花」運動終了式/  
生命の尊さ、思いやりの心育む

2025年度の「人権の花」運動終了式が宇土小学校の体育館でありました。この運動は全国の法務局などが地方公共団体と連携して実施。花の種まきなど栽培を通して生命の尊さ、思いやりの心を育んでもらうのが目的です。5年生がハウセンカ、マリーゴールドなどの種まき、水やり、草取りなどを欠かさずことなく大切に育てました。収穫した種子は26年度実施予定の宇城市の松橋小などに渡すそうです。児童の代表は「大変でしたが、楽しかったです」と振り返っていました。



優勝した宇土地区の皆さん

1/12 第51回  
宇土市地区対抗駅伝競走大会

第51回宇土市地区対抗駅伝競走大会(市教委・市体育協会主催)が市運動公園をスタートして、轟地区を周回する6区間15.9kmのコースで実施されました。市内5地区のチームが出場。順位が激しく入れ替わるなか、宇土地区が見事優勝に輝きました。

【総合成績】

- 1位 宇土チーム 52分00秒
- 2位 網津チーム 52分35秒
- 3位 花園チーム 52分42秒
- 4位 緑川チーム 57分07秒
- 5位 走湯チーム 62分29秒



第52回都市対抗熊日駅伝に出場した選手の皆さん

2/8 第52回  
都市対抗熊日駅伝

第52回都市対抗熊日駅伝が天草市陸上競技場をスタート、上通アーケード前をゴールとする18区間100.5kmのコースで開催されました。選手一人一人が最後まで諦めずに想いを繋ぎました。

【監督】渡並隆宏  
【コーチ】宮本誠也、清田大助、村田浩昭

【選手】(1区)伊藤真愛(2区)有田光晴(3区)濱本寛人(4区)山口美乃里(5区)松野政嵩(6区)松田和也(7区)野村恒平(8区)野村ひいろ(9区)坂本智哉(10区)永井楓真(11区)渡並大心(12区)三角彩乃(13区)稲田凱心(14区)中尾莉琉愛(15区)夏原功至(16区)坂本翔梧(17区)古庄洸暉(18区)上野公貴  
【補員】島村洸史、正木潤、稲田應祐、竹下徳仁、生田晴琉、島村颯太、鎌賀琉斗、山口周祐、稲田樹生、白本楓奈、藤島杏樹、正木好



専用の播種機を使って育苗トレーに種子を移す会員

1/21 宇土市の基幹作物  
「葉たばこ」播種

城塚町の葉たばこ共同育苗施設で葉たばこの種まきがありました。宇土市たばこ振興会(宮本昇会長)の生産者33戸が朝早くから施設に集まり、コーティング種子を均等に育苗トレーに配置する播種機を使って約3,800箱に種子を移しました。播種された葉たばこは、会員が共同で栽培管理して苗まで育て、3月頃に各会員の畑に定植された後、5月中旬から7月末にかけて収穫・乾燥作業を経て出荷されます。



児童代表がやぐらに火をくべました

1/20 今年1年の健康と願いを込めて  
網田小でミニどんどや

毎年、網田小学校ではPTAが中心となって大きなどんどやを実施していますが、今年は当日の強風や降雪の影響で中止に。それでも「子どもたちの楽しみを無くしたくない」と地域の有志と学校が力を合わせ、校庭でミニどんどやが開催されました。

校門に飾られていた門松や地域から持ち寄った正月飾り、みかんの枝などを集め、二つの小さなやぐらを組み上げました。児童は、書道で書いた「今年1年の健康と願いを込めて」をやぐらにくべ、炎に願いを託しました。

地域おこし協力隊通信

わたしのうと活動記

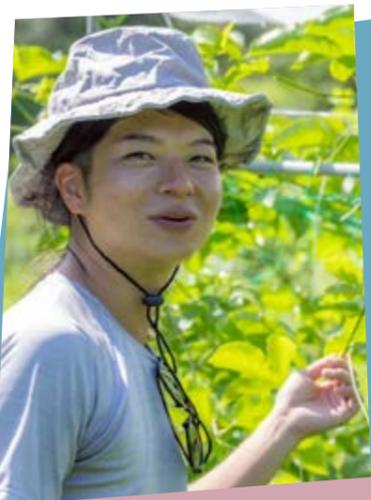
**地域おこし協力隊って？**  
 都市部から移住し、地域の魅力づくりやお手伝いをする制度です。農業や観光、PRの支援など、地域の課題に取り組みながら、ここの暮らしを楽しみ、定住を目指します。宇土市地域おこし協力隊は、今年新たに8人着任し、総勢10人で活動しています。

熊本産トマトに食材の力を実感

前回も書きましたが、移住の決め手となったのは「熊本の食の豊かさ」にありました。私は趣味で料理をしていますが、熊本に来てから、食材の力をより強く感じるようになりました。特に印象に残っているのがトマトです。「トマトがおいしい！」という理由で、一時期はトマトパスタをよく作っていました。皮を湯むきして、みじん切りにした野菜と炒めてソースを作り、ひき肉をワインで煮込むなど手間はかかります。しかし、その分、素材の味をしっかりと楽しめます。トマトソースがあれば、リゾット等にも応用できます。みなさんもぜひ試してみてください。



お手製のトマトパスタとトマトソース



農林政策課 農林振興係  
**福元 浩平**  
 協力隊mission  
 耕作放棄地の活用、宇土の特産品の発掘や開発。

初の干し柿作り 年長者の知恵が凝縮



初の干し柿作りに挑戦しました。地域のみなさんに作り方を聞いてはいましたが、聞くとやるとでは大違い。「適当にやっても失敗しないよ」とも聞いていたのですが……。素人には分からないことだらけ。不安の中、時間をかけて何とか形にすることができ、「適当」の中に年長者の知恵が詰まっているのを実感しました。結果は写真の通り。及第点かと思えます。来年はみそ作りにも挑戦してみたいと思います。

地域の資産に新たな価値を

「空き家利活用担当」として、日々奮闘しています。私のミッションは、眠っている地域の資産を掘り起こし、新たな価値を吹き込むことです。理想の物件を探し求めて地域内を奔走する傍ら、自らのスキルアップのためにDIYワークショップにも積極的に参加しています。ワークショップで床の張り替えや壁の漆喰(しっくい)塗りなどの技術を学びながら汗を流しています。こうした活動を通じて、単なる知識だけでなく「自分の手で空間を再生させる」という手応えを実感しています。また、作業中の何気ない会話から、地域の歴史をうかがえることも大きな収穫です。

空き家と地域をつなぐ「懸け橋」に

「古いものに新しい命を吹き込み、人が集まる場所に変える」。そんな未来を目指し、工具を手に、空き家と地域をつなぐ「懸け橋」になれるよう励んでいます。そんな場所ができる未来と一緒に目指したいので、表に出てこない空き家情報などご一報いただけましたら幸いです。

まちづくり推進課 定住移住推進係  
**原 直樹**

協力隊mission  
 地域のみなさまと交流し、「楽しい空き家活用」を実践する。



教室から窓の外の景色を撮影する児童と指導する見沢隊員

2/10 地域おこし協力隊が写真教室/ 思い込めてシャッターを

市地域おこし協力隊の見沢晴菜隊員が網田小3年の11人を対象に写真教室を開きました。最初に「写真ってなんだろう～誰でも魔法使いになれる!～」の演題で講義。「皆さんが残したい、写したいと思う場所や物を主人公にシャッターを切ってみてください」とアドバイス。児童たちは早速タブレットを手に校舎や音楽室、廊下などを思い思いに撮りました。教室に戻ると、それぞれ自慢の1枚を紹介しながら、写した理由を説明。撮った写真は今後、観光ポストカードにして、JR網田駅を皮切りに順次公共の施設などに設置する予定です。



全国大会に出場する宇土修武館の皆さん

2/9 空手道全国大会出場を市長に報告/ 5選手、健闘誓う

県予選優勝などの好成績で全国大会に出場する宇土修武館の小中学生5人が市役所を訪ね、元松市長に健闘を誓いました。小学生はいずれも6年で内田航大(豊野小)、鹿川結翔(花園小)、永井壘(宇土小)の3選手。第5回全日本少年少女空手道選抜大会(2月27日～3月1日、横浜市)で、九州代表として団体形に出場。中学生は荒川叶音(鶴城中1年)、野添太陽(同2年)の2選手。未来くん杯第20回全国中学生空手道選抜大会(3月27～29日、京都府亀岡市)で、県代表として個人形に挑みます。

熊日緑のリボン賞受賞報告



「花園クリエイティブクラブ」の皆さん

熊本日日新聞社が主催する「第130回熊日緑のリボン賞」に選ばれた「花園クリエイティブクラブ」(上村友男代表)と「宇土不知火諾右衛門保存会」(佃修会長)が市役所を訪ね、受賞報告をしました。同賞は県内で社会奉仕や環境美化に取り組む団体・個人を表彰するもので、原則として10年以上の実績が必要とされます。

「花園クリエイティブクラブ」は花園小の同窓生らで構成。立岡自然公園の花ショウブ園の草取り、植樹などの地道な整備作業が認められました。クラブは会員の高齢化に伴い2025年5月末で活



「宇土不知火諾右衛門保存会」の皆さん

動を終了。メンバーは「会の名称は残し、必要があればその都度集まって活動したい」とさらなる意欲を見せていました。

「宇土不知火諾右衛門保存会」は市が生んだ名横綱、不知火諾右衛門(1801～54)の功績を次代に伝えようと不知火諾右衛門の墓一帯(栗崎町)の保全に努めてきました。かつて墓周辺は雑草木に覆われていましたが、ツツジ、桜の植樹や清掃・美化に取り組んださまざまな活動が評価されました。会員は「とにかくやろう!」と思い立ち、今まで続けてきました」と話していました。

学生の皆さんへ

# 国民年金保険料 「学生納付特例制度」のお知らせ

国民年金は20歳以上の方が加入する制度ですが、学生で所得が少ない場合は、申請により保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用できます。

## 対象となる方

大学(大学院)、短期大学、高校、高専、専修学校などに在学する学生で、本人の前年所得が一定額以下の方



(目安:128万円+扶養親族数×38万円+社会保険料控除等)

## 申請方法

申請書に必要事項を記入し、学生証などの在学証明書類を添えて提出してください。



▶提出先 市民保険課 国保年金係  
熊本東年金事務所  
※マイナポータルからの電子申請も可能です

## 手続きをしないと…

保険料を未納のままにすると、将来の年金や、病気・けがで障害が残った場合に支給される障害基礎年金を受け取れないことがあります。

## 承認された場合

- 将来の年金受給資格期間に含まれます。
- 老齢基礎年金の年金額には反映されません。(あとから追納することで反映させることができます)

## 令和7年度に特例を利用している方へ

3月末に日本年金機構から申請書(はがき)が送付されます。同じ学校に在学中の方は、返送することで令和8年度分の申請ができます。  
※納付を希望する場合は、熊本東年金事務所か国保年金係へお問い合わせください

宇土市

LINE公式アカウント  
友だち募集中!

LINEの「友だち追加」画面からこちらのQRコードまたはID検索で追加をお願いします♪

QRコードで登録  
または @utocity  
上記の入力して、検索!

問い合わせ:まちづくり推進課広報プロモーション係

# 考えてみませんか?女性の健康



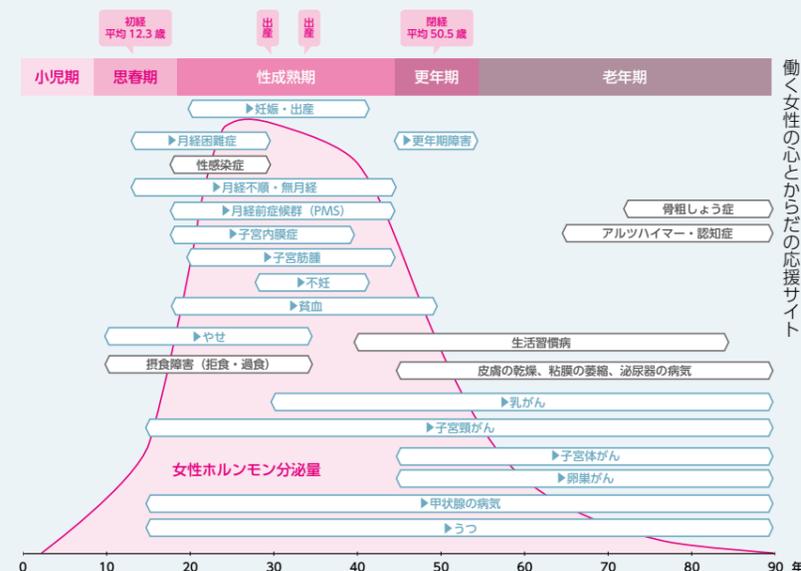
厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する知識の向上、女性の健康課題の改善などを目的とし、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

## 女性のライフステージと健康について

女性は思春期、性成熟期、更年期、老年期といったライフステージごとに、エストロゲンなどの女性ホルモンの状態が変化したり、結婚や育児などのライフイベントによっても男性とは異なった心身の変化をしています。

現代女性は、妊娠・出産の機会が減っているため、月経回数は昭和初期に比べて9倍~10倍に増加しています。そのため思春期から性成熟期にかけて、月経痛、PMS、子宮内膜症、子宮筋腫といった月経や女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が増えていると言われています。

## ライフステージごとの特徴



### \*思春期\*

思春期は子どもから大人へ変化する過程の移行期全体を指す言葉です。からだもここでも大きな変化がある時期です。不安定な時期だからこそ、からだや性について正しい知識を知ることが大切です。

### \*性成熟期\*

女性ホルモンの分泌が盛んな時期であり、女性の生涯にわたる健康の基礎を築く大切な時期です。また、就職、結婚、出産など様々なライフイベントにより生活環境が大きく変化します。特に症状がない場合でも、健診などを定期的に受診し、健康管理を心がけましょう。

### \*更年期\*

閉経(1年間月経がない状態)平均年齢は50.5歳ですが、これを挟んだ前後10年間を更年期といいます。加齢とともに女性ホルモンの分泌が急激に低下し、心身の不調が現れます。気になる症状があれば産婦人科等専門医を受診しましょう。

### \*老年期\*

女性ホルモンの分泌量が乏しくなります。閉経以降は、生活習慣病のリスクが高まり、骨粗しょう症や認知症など、男性より女性がかかりやすくなる病気があります。定期健診や持病の管理など継続しましょう。

参考:働く女性の心とからだの応援サイト  
女性の健康推進室ヘルスケアラボ

## からだのサインを見逃さないように

家事、仕事、子育てなどで日々忙しく、自分のことを後回しにしがちだと思いますが、自分のからだについて正しい知識を持ち、からだからのサインを見逃さないようにすることが大切です。症状が出たときに病院にかかることも大事ですが、病気の予防・早期発見のために検診を受けましょう。宇土市でも女性に多い骨粗しょう症や女性特有の病気の子宮頸がん、乳がんの検診を行っています。詳しくはP8~9の令和8年度各種健診・がん検診のページをご確認ください。

3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

パンダはみがきコンサート

いりやま さとし / 作 講談社

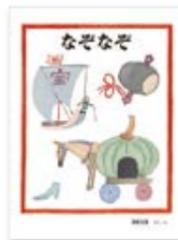


はみがきコンサート、はじまるよ。大きなハブラシを持ったパンダが、グランドピアノの奥歯をシャカシャカ、ゴシゴシ。前歯もキュッキュッ、ツルツルリン。いろんな音が聞こえてくるよ…。

小学生低学年向け

なぞなぞ

安野 光雅 / さく・え 福音館書店



かぼちゃのぼしやにのって、おしろのぶとうかいにいったのはだれでしょう。シンデレラ、桃太郎、七福神、火星人など、誰もが知っている空想の世界の住人たちを題材にした、安野光雅による“なぞなぞ”の絵本。

小学生高学年向け

夢中が未来をつくる

山中 伸弥 / 著 サンマーク出版



好奇心は世界を変える-iPS細胞をつくることに成功し、ノーベル賞を受賞した山中伸弥が、これまでの歩みとともに、直面した挫折や苦悩、それらを乗り越えるなかで学んだことを綴る。

中学生向け

崖の上のヒバリたち

シヴォーン・ダウド / 著 エマ・ショード / 絵 宮坂 宏美 / 訳 東京創元社

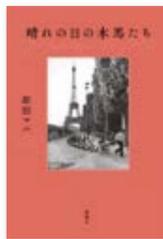


ジムは、トレーラーで集団移動しながら暮らす<パヴィー>の少年。アイルランドの小さな集落で学校に通いはじめるが、偏見や差別、不良たちからの暴力に苦しむ。そんな中、周囲から浮いている少女、キッと親しくなるが…。

一般向け

晴れの日の木馬たち

原田 マハ / 著 新潮社



倉敷紡績で働く少女すてらは、雑誌<白樺>でゴッホの絵を見て心打たれ、「ゴッホが絵を描いたように小説を書く」と自身の道を定める。岡山を去ることになったすてらは、東京へと向かい…。『小説新潮』連載を単行本化。

一般向け

幸運を呼ぶ図鑑

ペズル / 著 門馬 綱一 / 鉱物写真監修 阿部 浩志 / 植物・動物写真監修 三オブックス



どのページを開いても幸運なものばかり! 四つ葉のクローバー、神様が天のふたを開けてこぼれ出た流れ星…。古くから世界各地で信じられてきた「幸運を呼ぶ」「悪運を払う」とされるものを、美しい写真とともに紹介します。

休館のお知らせ

3月2日(月)~3月12日(休)まで 特別整理期間のため休館いたします。 ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



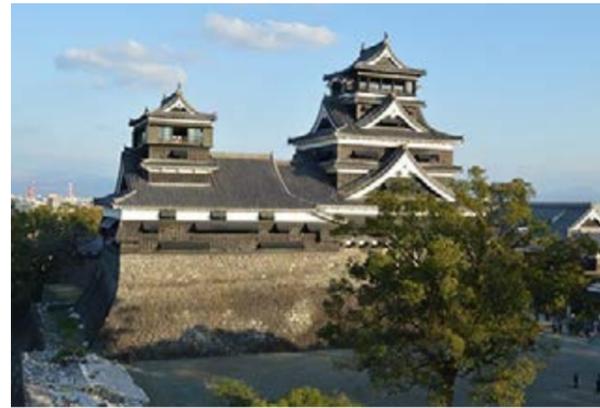
令和7年貸出ベスト3

一般書部門

- 1 カフネ 阿部 暁子 / 著
2 架空犯 東野 圭吾 / 著
3 禁忌の子 山口 未桜 / 著

児童書部門

- 1 パンどろぼうと りんごかめん 柴田 ケイコ / 作
2 パンどろぼう 柴田 ケイコ / 作
3 大ピンチずかん2 鈴木 のりたけ / 作



士族に攻撃された熊本鎮台のあった熊本城

宇土から神風連の乱の挙兵に加わったのが、下網田村の河口恒喜という人物です。当時の警察調書によると、河口は、挙兵当日、熊本市草葉町の法然寺に墓参りに行く途中、知人の富永守国という人物の家に立ち寄りしました。実はこの富永という人物は神風連の乱挙兵の中心人物であり、富永から挙兵に加わるように促されます。河口は富永に、両親に相談の上参加すると答えたところ、「同心セサルニ付イテハ打果ス」(協力をしないならば斬る)と脅されたため、仕方なくその場で挙兵に加わりました。こうした経緯を見る

と、河口は積極的に参加したわけではなかったようです。討入りの際にも、他の参加者の後ろをついてまわっただけで、混乱に乗じて下網田村の自宅に帰ったものの、父に付き添われて自首しています。
宇土の巡査と加々美十郎
神風連の乱発生の情報は、すぐに熊本警察宇土屯営のもとにも届きました。屯営にいた巡査らは、襲撃を受けた熊本県庁(熊本城内)に急行するようにという指示をうけ、県庁に向かい庁内の守衛の任務に当たりました。
また、宇土屯営詰の巡査齋藤勝喜と郡浦屯営詰の巡査河喜多十二は、「神風連の乱に加わっていた加々美十郎ほか6人が、郡浦村(現宇城市三角町郡浦)に潜伏している。彼らを追捕せよ。」と命じられ、郡浦村に向かい探索を行っています。
加々美は、郡浦神社祠官の甲斐武雄宅に潜伏し、再挙の機を窺っていました。しかし、同志の自刃の知らせが次々ともたらされたため、再挙は不可能と考え、宇土半島の主峰・大岳(標高477m)の山頂に向かいました。加々美らが甲斐宅を出発した翌日、宇土屯営の山之内巡査が、大岳山頂で、自刃した加々美らを見ました。
神風連の乱は陸軍により鎮圧され

第136回

温故知新 くと学だより

圖文化課文化係 ☎(23)0156

神風連の乱にかかわった宇土の人々

今年は、明治9(1876)年に発生した「神風連の乱」から、150年の節目に当たります。神風連の乱とは、廃刀令などに不満を持つ士族(元武士)が起こした反乱のことで、熊本鎮台・熊本鎮台司令官宅・熊本県令(現在の県知事)宅を襲撃しました。結果としては陸軍に鎮圧され失敗に終わりました。

戦場となったのは、現在の熊本市内であり、宇土は直接関係ありません。しかし、宇土に住んでいた人々が、神風連の乱にかかわっていた記録が残されています。
今回は、神風連の乱にかかわった宇土の人々を紹介します。

宇土から挙兵に加わった人物

宇土の巡査と加々美十郎

と、河口は積極的に参加したわけではなかったようです。討入りの際にも、他の参加者の後ろをついてまわっただけで、混乱に乗じて下網田村の自宅に帰ったものの、父に付き添われて自首しています。



郡浦神社に建てられた神風連六烈士の石碑

【参考文献】 『新宇土市史(通史編第三巻)』『新宇土市史(資料編第四巻)』



三月十三日、台湾・台南市ではこの日を「正義と勇気の記念日」と定め、湯徳章と「とくしよ」氏のご命日を偲びます。宇土市出身の父と台湾人の母のもと台南で生を受けた徳章氏は、日本統治時代の台湾で弁護士となり、戦後の混乱の中、多くの台南市民を守るために自らの命を捧げられました。その高潔な「正義」と「勇気」の精神は、今も台南の人々の心に生き続けています。

徳章氏のご縁が広がり、昨年3月13日、ちょうど徳章氏の命日に、本市は宇城市、美里町とともに、台南市と友好交流協定を締結いたしました。教育、観光、経済など多岐にわたる分野での交流を深める中、市内の中学校では、台南市制作の徳章氏の生涯を描いた絵本を教材に、「勇気」を学ぶ授業が行われています。徳章氏の生き様や功績は、国境や時代を超えて、今を生きる私たち一人ひとりにも大切な気づきを与えてくれます。子どもたちが異なる歴史や価値観に触れ、豊かな心を育んでくれることを、心から願っています。

この3月には、徳章氏の生涯を追ったドキュメンタリー映画『湯徳章―私は誰なのか―』(台湾語読み:トウン・テツジョン)が熊本で公開※とされます。日台それぞれのアイデンティティに悩みながらも、誠実に信念を貫いた徳章氏の歩み、そして日台の歴史をつなぐ物語を、ぜひ多くの皆さまにご覧いただきたいと思えます。

また、友好交流協定の締結を記念し、台南市に「宇土路(Utso Rd)」という道路が誕生しました。徳章氏のご縁から始まった両市の交流が、これからも続いていくことを



# げん き 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

り、大変うれしく思っています。宇土路を歩く台南の方々も、きつと宇土に想いを馳せ、親しみを感じてくださることでしょう。さらに、1月から、宇土市と台南市の市民が互いのまちを訪れた際に、観光施設等を割引料金で利用できるサービスが始まりました。台湾へのご旅行の折には、ぜひ友好交流都市・台南市を訪れ、徳章氏ゆかりの地や新たな交流の息吹を感じていただければ幸いです。

徳章氏の正義と勇気に満ちた生き方が、時を超えて、これからも宇土と台南を結び絆となりますように。花々が芽吹く春の訪れとともに、国境を越えた交流の花が、より一層華やかに咲き誇ることを、心より願っております。

※3月20日(金・祝)からDenkan(熊本市)で公開。詳細は公式サイト <https://thingtek-chiong.com/> をご覧ください。

# 香典返し

市社協に次の方々から寄付がありました。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)

- |        |       |    |       |      |
|--------|-------|----|-------|------|
| ▽ 網津町  | 伊藤 守  | 亡母 | 敏子    | (九八) |
| ▽ 上綱田町 | 吉村哲子  | 亡夫 | 賢     | (九〇) |
| ▽ 下綱田町 | 堀田ツヤ子 | 亡夫 | 祥司    | (八五) |
| ▽ 住吉町  | 奥村辰博  | 亡母 | 孝子    | (八八) |
| ▽ 岩古曾町 | 鈴木瑞恵  | 亡母 | 渡邊フミコ | (九〇) |
| ▽ 岩古曾町 | 梅田伊津子 | 亡夫 | 和利    | (八一) |
| ▽ 椿原町  | 中村昭利  | 亡妻 | 梅原亮兒  | (六〇) |
| ▽ 三拾町  | 橋本美香  | 亡父 | 健一    | (九一) |
| ▽ 栗崎町  | 福島良子  | 亡夫 | 一恵    | (八四) |
| ▽ 立岡町  | 志垣義弘  | 亡母 | アヤ子   | (八四) |
| ▽ 新小路町 | 岡崎照光  | 亡母 | 藤木マユミ | (八五) |
| ▽ 神合町  | 藤原 誠  | 亡父 | 賢一    | (八六) |
| ▽ 古城町  | 須藤貴士  | 亡夫 | 章憲    | (九〇) |
| ▽ 古城町  | 井芹艶子  | 亡夫 | マサ子   | (九五) |
| ▽ 境目町  | 元松武子  | 亡母 | 国博    | (七五) |
| ▽ 新開町  | 上田啓一  | 亡夫 | 謙介    | (九五) |
| ▽ 新開町  | 本田妙子  | 亡夫 | 茂     | (九一) |
| ▽ 松山町  | 緒方アキ子 | 亡夫 | 誠史    | (七七) |
| ▽ 新開町  | 木下淑子  | 亡夫 | クニ子   | (七七) |
| ▽ 旭町   | 島村ヒサ子 | 亡夫 | 益雄    | (九三) |
| ▽ 古保里町 | 土師俊弘  | 亡母 | 政     | (八四) |
| ▽ 旭町   | 本郷仁士  | 亡夫 | 敞直    | (八七) |
| ▽ 走瀧町  | 太田黒玲子 | 亡夫 |       |      |
| ▽ 走瀧町  | 小山ハツ子 | 亡夫 |       |      |

社協へのご寄付は、確定申告などで、所得税法と地方税法の「寄付金控除」ができます。(※2月10日受付分までを掲載)

## 編集後記

▼テレビ局のふるさとCM大賞に挑戦。のりのりのリ、ダンスCMは、15秒に詰め込むのが想像以上に大変。振付も構図も編集も手探りでした。今ではテレビCMを秒単位で研究中。のりだけに、少しは波に乗れた…はすです。(東)

▼最近、宇土産の果物を食べる機会が多く、その美味しさに元気をもらっています。撮影の際にいただきたいものも非常に甘く、つい手が止まらなくなるほどでした。インフルエンザの流行が続く時期ですが、旬の果物でしっかりビタミンをとりながら、冬をもつひと息で乗り越えたいです。(七)

▼表紙に登場してくれたお子さん、実は着ているお洋服が母さんの手作りなんです！かわいさの理由、納得ですよね。気になる方は、「@little.lil.manji」を検索してみてください。ふんわりかわいい世界が広がっています。(松)

▼大相撲初場所で一横綱を破った義ノ富士関が初の殊勲賞に輝き、大躍進。私事ですが前職で角界入りする多くの若者を取材、いすれも堂々たる体格でしたが、その後誰も大成していません。まさに厳しい世界。だから勝つのは宇土市民も元気に、紙面でも義ノ富士関を大特集する日を今から心待ちにしています。(祐)

【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

御輿来海岸絶景日・準絶景日

絶景日

準絶景日

時間は日入りの時間です。

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
<p><b>1</b></p> <p>みどりかわ クリニック(内・小) 野鶴町 ☎(22)1171 上野小児科医院(小) 城之浦町 ☎(22)0324 マイナンバーカード 出張申請窓口(要予約) 10:30~14:30 宇土シティモール サンドラッグ横 ★宇土高卒業式</p> <p>うと日曜朝市</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>資源ごみの日 こもりびと (ひきこもり)相談会 P17 14:00~16:00 福祉センター 1階 相談室</p>	<p><b>5</b></p> <p>1歳6か月児健診 (R6年8月生) 保健センター 年金相談(要予約) P17 9:30~15:00 福祉センター</p>	<p><b>6</b> 18:19</p> <p>健康相談(要予約) P17 保健センター ★親子ふれあい 広場 P15 11:00~11:30 児童センター</p>	<p><b>7</b> 18:20</p> <p>★中学校 卒業式</p>
<p><b>8</b> 18:20</p> <p>七川医院(外・消) 浦田町 ☎(22)0555 やまもと泌尿器科 クリニック(泌・性) 南段原町 ☎(58)1411 〈事前予約必要〉 マイナンバーカード 休日交付 9:00~正午 市民係</p> <p>うと日曜朝市</p>	<p><b>9</b> 18:21</p> <p>3か月児健診 (R7年11月生) 保健センター</p>	<p><b>10</b></p> <p>6か月児健診 (R7年8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 市民係</p>	<p><b>11</b></p> <p>行政相談 P17 9:00~正午 市役所 2階会議室8</p>	<p><b>12</b></p> <p>2歳児歯科健診 (R5年8月生) 保健センター 人権相談 P17 13:00~16:00 市役所2階会議室8</p>	<p><b>13</b></p> <p>★親子ふれあい 広場(英語教室を開 催) P15 11:00~11:30 児童センター 行政書士相談 P17 11:00~16:00 市役所 1階ロビー (うと小路) ★宇土中卒業式</p>	<p><b>14</b></p> <p>★未来食堂 11:00~14:00 銀乃船</p>
<p><b>15</b></p> <p>むらかみ眼科 クリニック(眼) 南段原町 ☎(22)6600</p> <p>うと日曜朝市</p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>★幼稚園卒園式</p>	<p><b>19</b></p> <p>子育て講座(つどい の広場サンサン) P15 10:00~11:30 市役所別館 2階和室</p>	<p><b>20</b> 春分の日</p> <p>宇土中央クリニック (内) 浦田町 ☎(22)1600 草場医院(耳) 松原町 ☎(23)5851</p>	<p><b>21</b></p>
<p><b>22</b> 18:31</p> <p>尾崎医院(内) 本町1丁目 ☎(22)0241 田山産科婦人科医院 (産・婦) 入地町 ☎(22)5522 宇土市長選挙告示日</p> <p>うと日曜朝市</p>	<p><b>23</b> 18:31</p>	<p><b>24</b> 18:32</p> <p>★小学校卒業式</p>	<p><b>25</b> 18:33</p> <p>行政相談 P17 9:00~正午 市役所 2階会議室6</p>	<p><b>26</b></p> <p>3歳児健診 (R4年8月生) 保健センター 司法書士相談 P17 13:00~16:00 市役所2階会議室8 ★市内小・中学校春 休み(4/7まで)</p>	<p><b>27</b></p> <p>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 P15 11:00~11:30 児童センター</p>	<p><b>28</b></p>
<p>うと日曜朝市</p>	<p>宇土市長選挙期日前投票(市内5か所)</p>					
<p><b>29</b></p> <p>本多医院 (内・リウ・泌) 浦田町 ☎(22)3692 もろが整形外科医院 (整) 旭町 ☎(23)2341 休日開庁(対象 P10) 8:30~17:15 宇土市長選挙投票日 7:00~19:00 市内各投票所 宇土市長選挙開票日 20:00~ ecowin宇土アリーナ</p> <p>うと日曜朝市</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>4/1</b></p> <p>資源ごみの日</p>	<p><b>4/2</b></p> <p>年金相談(要予約) P17 9:30~15:00 福祉センター</p>	<p><b>4/3</b></p> <p>健康相談(要予約) P17 保健センター</p>	<p><b>4/4</b></p>

※QRコードは(株)デンソーウェアの登録商標です ※EM活性液の無料配布は1月~3月までお休みです