

■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。
右記QRからご確認ください。

うと日曜朝市 【開催時間】6:00～7:00頃
【開催場所】市民会館駐車場

宇土

12

2024 No.1155
広報うと

広報うと

〒869-0492宇土市浦田町51番地
TEL:0964(22)1111(代) FAX:0964(22)2928
HP:https://www.city.uto.lg.jp/

[今月の表紙]
11月17日(日)に行われた
「こどもどまんなかの日」で提供された
子ども食堂のごはんを食べる子どもたち

つながり、共に育む場所 子ども食堂・地域食堂

おトクなクーポンはじまっています! 詳しくはP33をチェック!



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
11/24 七川医院(外・消) 浦田町 ☎ (22)0555 上野小児科医院(小) 城之浦町 ☎ (22)0324 ★宇土市総合防災訓練 8:00～正午 うと日曜朝市	11/25 浦田町 ☎ (22)0555 上野小児科医院(小) 城之浦町 ☎ (22)0324 ★宇土市総合防災訓練 8:00～正午 うと日曜朝市	11/26 ★EM活性液無料配布 10:00～11:00 旧教育委員会玄関前 ★子育て講座(つどいの広場サンサン) 10:00～11:30 宇土市保健センター2階 和室	11/27 行政相談 9:00～正午 市役所2階会議室7,8 ★親子ふれあい広場 11:00～11:30 児童センター	11/28 3歳児健診(R3年4月生) P20 保健センター 司法書士無料相談 13:00～16:00 市役所2階会議室8 ★親子ふれあい広場 11:00～11:30 児童センター	11/29 開会 10:00～ 庁舎4階議場 健康相談(要予約) P20 保健センター	11/30
12/1 本多医院(内・リウ・泌) 浦田町 ☎ (22)3692 やまとと泌尿器科クリニック(泌・性) 南段原町 ☎ (58)1411 うと日曜朝市	2 地域高規格道路促進等対策特別委員会 10:00～ 庁舎4階委員会室 ★保育所・児童(学童)クラブ申込受付開始(27日まで)	3 質疑・一般質問 10:00～ 庁舎4階議場 ★こもりびと(ひきこもり)相談会 P18 14:00～16:00 福祉センター 1階 相談室	4 資源ごみの日質疑・一般質問 10:00～ 庁舎4階議場 ★こもりびと(ひきこもり)相談会 P18 14:00～16:00 福祉センター 1階 相談室	5 質疑・一般質問 10:00～ 庁舎4階議場 1歳6か月児健診(R5年5月生) P20 保健センター 年金相談(要予約) P23 10:00～15:00 福祉センター ★親子ふれあい広場 P20 11:00～11:30 児童センター	6 文教厚生常任委員会 10:00～ 庁舎4階委員会室 健康相談(要予約) P20 保健センター ★相続・遺言、空き家・空き地無料相談会(要予約) P18 人権相談 P23 13:00～16:00 市役所2階会議室8	7
8 かなもり地域ケアクリニック(内・胃) 築籠町 ☎ (22)0017 むらかみ眼科クリニック(眼) 南段原町 ☎ (22)6600 うと日曜朝市	9 総務市民常任委員会 10:00～ 庁舎4階委員会室 3か月児健診(R6年8月生) P20 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	10 経済建設常任委員会 10:00～ 庁舎4階委員会室 6か月児健診(R6年5月生) P20 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	11 行政相談 P23 9:00～正午 市役所2階会議室8 ★親子ふれあい広場 P20 11:00～11:30 児童センター	12 2歳児歯科健診(R4年5月生) P20 保健センター ★親子ふれあい広場 P20 11:00～11:30 児童センター	13 行政書士相談 P23 11:00～16:00 市役所1階ロビー(うと小路)	14 未来食堂 11:00～14:00 銀乃船 ボランティア募集中
15 福田医院(内・小) 本町3丁目 ☎ (22)0002 草場医院(耳) 松原町 ☎ (23)5851 うと日曜朝市	16 閉会 10:00～ 庁舎4階議場 17 18 うと日曜朝市	19 年金相談(要予約) P23 10:00～15:00 福祉センター ★親子ふれあい広場(英語教室を開催) P20 11:00～11:30 児童センター	20 クリスマスイルミネーションイベント P2 18:00～20:00 宇土市民会館前 健康相談(要予約) P20 保健センター カミカミ離乳食教室(要予約) P20 保健センター	21 バス・電車無料の日 P16 22 資源ごみ特別収集 近藤クリニック(内・消・外) 松山町 ☎ (23)5558 田山産科婦人科医院(産・婦) 入地町 ☎ (22)5522 うと日曜朝市	23 ★子育て講座(つどいの広場サンサン) P20 10:00～11:30 長浜福祉館 24 ★EM活性液無料配布 10:00～11:00 旧教育委員会玄関前 ※今月は最終火曜日ではありません。 次回の配布は4月です。	25 26 3歳児健診(R3年5月生) P20 保健センター 司法書士無料相談 P25 13:00～16:00 市役所2階会議室8 ★親子ふれあい広場 P20 11:00～11:30 児童センター
29 ★宇城クリーンセンター特別開場 うと日曜朝市	30 市役所閉庁 ★宇城クリーンセンター特別開場 うと日曜朝市	31 市役所閉庁 1/1 元日 市役所閉庁	1/2 市役所閉庁	1/3 市役所閉庁	1/4	

※ QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。 ※29日(日)～1月3日(金)にかけての休日当番医はP8をご確認ください。

広報うとは地域にやさしい「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

- 3 こどもどまんなかの日イベントが開催されました
- 4 つながり、共に育む場所 子ども食堂・地域食堂
- 7 新体制での市議会がスタートしました 小規模特認校
- 8 年末年始のくらし情報
- 9 年末年始のごみ収集
- 10 無料のスマートフォン教室を実施します
- 11 マルチコピー機(キオスク端末)を設置します 空き家対策セミナー・相談会の開催について
- 12 令和8年度から市税の納付方法が変わります
- 14 固定資産税の償却資産の申告
- 15 くらし情報
- 20 子育て情報
- 21 イベント盛りだくさんな冬に気を付けて! 「食べすぎ・飲みすぎ」
- 22 がん患者QOL向上事業補助金を開始しました 消費者トラブル注意報
- 23 くらしの無料相談窓口
- 24 知っておきたい国民年金
- 25 シリーズ私たちと人権101
- 26 うとのできごと
- 29 市民のひろば 宇土中高の今
- 30 温故知新 うと学だより
- 31 図書館だより
- 32 元樹だより 香典返し
- 33 おトクなクーポン
- 35 ハッピーバースデー
- 36 カレンダー



こどもどまんなかの日イベントが開催されました

11月17日(日)、市役所1階で「こどもどまんなかの日」イベントが開催され、昼食の無料配布や読み聞かせ、各種団体による啓発活動が行われました。市内4つの子ども・地域食堂による無料昼食配布と無料のわたがし配布には、約300人が集まり、多くの人で賑わいました。その他、「こどもまんなか応援センター宣言セレモニー」では、元松市長が右記のとおりこどもまんなか応援センターとして、今後宇土市が目指す取り組みについて宣言しました。



宇土市こどもまんなか応援センターとしての取り組み

こどもたちが楽しく安心して生活できる社会を目指します

- ①市内の公園をもっと楽しく安心して使えるように整備します
- ②こどもたちのことを相談したり、親子でゆっくり過ごせる憩いの場をつくります。
- ③地域の方々にご協力いただき、通学路の見守りをしていただきます。

こども・子育て支援事業の充実を目指します

- ①誰でも保育が受けられるような体制を整えます。
- ②ジュニアのスポーツや文化活動を応援します。
- ③子ども食堂への支援を行います。

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。



宇土市商工会による
クリスマスイルミネーションイベントを開催します。
焚き火を楽しみながら、ワインを飲みませんか。



※ ワインは飲み放題で
限定100名です。

▶日時:12月20日(金) 18:00~20:00

▶場所:宇土市民会館前

▶チケット販売開始日:12月4日(水) 9:00~

▶料金(ワイン飲み放題チケット):

前売り券1,000円、当日券1,500円

前売り券は宇土市商工会でお買い求めください。

チケットは無くなり次第販売終了します。

問宇土市商工会 ☎(22)5555



データで見る宇土市

人口・世帯数 (R6.11.30現在)	交通事故発生件数 (R6.1.1~11.30)	火災発生件数 (R6.1.1~11.30)
人口: 36,154人 (+21人)	発生 件 数 48件(-7件)	発生 件 数 9件(+5件)
男性: 17,411人 (+14人)	負傷者数 61人(-15人)	建物火災 3件(±0件)
女性: 18,743人 (+7人)	死 者 数 2人(+2人)	その他火災 6件(+5件)
世帯: 16,178世帯 (+28世帯)	()は前年前月比 ()は前月比	()は前年前月比 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

今月の表紙



11月17日(日)に行われた「こどもどまんなかの日」で提供された子ども食堂のごはんを食べる子どもたち



五色山食堂は、毎年に1回季節の食材を使って弁当の配布を行っています。利用者は、仕事や家事、育児で忙しいお母さんや、地域の高齢者が多く、毎回約40食作っています。市内の八百屋(大島)さんから野菜、明治安田生命保険さんから食品パンの提供をいただいており、いたいだいたい見て毎回メニューを考へています。この食堂は、一般社団法人子ども食堂ネットワーク(東区桜木)と理事長(水野秀昭さん)につながりがあったことから、毎日忙しいお母さんたちが、家庭での仕事を少しでも休む時間を持てるようにと心を込めてお弁当を作っています。



場所: 釣光ビレッジ(松山町2498)
実施日時: 毎月第3土曜日 11:30~14:00
料金: 小学生以下無料、中・高生100円
大人300円
問合 釣光ビレッジ ☎ (22)2333
ご利用の前日までにご連絡ください。



お弁当を受け取る地域の利用者



提供をいただいた配布用の食材や物資
(お弁当にも使用されています)



季節の食材を使ったお弁当

走鴻食堂では、地元の有志約10人のスタッフが毎月1回、地元で採れた野菜を使った料理を40~50食作っています。あるスタッフが「80歳手前になつて、活躍できる場所があるつて幸せよね。」と言いました。「誰かのためによりも、自分が楽しいと思つことをした結果、来てくれた人たちが喜んでくれる。スタッフが同じ思いで



場所: 走鴻公民館(走鴻町822)
実施日時: 毎月最終土曜日 11:00~12:00
料金: 高校生以下100円、大人300円
問合 澤田 ☎ 080(1733)1385
ご利用の前日までにご連絡ください。



美味しいに食べる地域の利用者



食後のギタリサイタル。日によってさまざまなお楽しみがある



地元で採れた野菜を使った料理
食材の持ち込みにより、即興で作ることも

つながり、共に育む場所 子ども食堂・地域食堂

地域のみんなで子どもを育み、おなかも心も満たしてくれる「子ども食堂・地域食堂」。市内でも支え合いの輪は広がっており、現在では5か所で子ども・地域食堂が開催されています。

子ども・地域食堂を利用する人、ご飯を作る人、食材や物資を提供してくれる人など、子ども・地域食堂への関わりかたはさまざまです。

今回は、「仕事や育児に忙しい親の力になりたい」「みんなの交流の場に」という思いを込めて運営されている市内5か所の子ども食堂、地域食堂をご紹介します。

子ども食堂、地域食堂の役割

親へのサポート

仕事や家事で疲れている親御さんがちょっと一休みし、子どもとの時間を大切にする手伝いをします。

地域の高齢者の居場所に

さまざまな世代、立場の人が集まり、対応な関係で交流することで地域の活性化につながります。

利用方法

電話や公式LINEからの予約

利用人数を把握するため、事前予約制の食堂もあります。各食堂に電話でお問い合わせいただくか、公式LINEやInstagramをご確認ください。

ボランティア募集

料理ができる人、地域活動のお手伝いをしたいなど、自分ができることで、子どもや地域のために活動してみませんか。ボランティアについては、各食堂に直接お問い合わせいただくか、市社会福祉協議会 ☎ (23)3756にお問い合わせください。

あ・うんコミュニティカフェ

あ・うん「ミ」コニティカフェでは、マクロビオティックを勉強したスタッフが砂糖を使わない、玄米や無農薬食材を使つなどこだわりが詰まつた料理を提供しています。

添加物を使った食品が多いこの時代だからこそ、「食材本来の味や旬の野菜を楽しんでほしい」という思いから始ました、あ・うん「ミ」コニティカフェでは、「心が込もつていておいしく」「便秘が治つた」などの声をいたします。みんなで盛り上げていきましょう。

お子様用の部屋やおもちゃ、食後遊びも併設しています。ぜひご家族連れでお盛りになって地域を健康になって地域を盛り上げていきましょう。



場所: 柴尾音楽教室(境目町823)
実施日時: 毎月第2・4土曜日 12:00~14:00
料金: 中学生以下300円
高校生以上500円
問合 柴尾 ☎ 090(4981)8783
ご利用の前日までにご連絡ください。



美味しいですとほほ笑む利用者



マクロビオティックを取り入れた料理を提供

年末年始の

ごみ 収集



宇土市ごみ分別サイト
「ごみサク」▶



問環境交通課 環境交通係 ☎ (27)3316

燃えるごみ収集

年末年始のごみ収集は下表のとおりです。収集日の午前6:30~8:30の間に出してください。×の日の回収はありません。近隣の人のご迷惑になりますので、×の日にごみは出さないでください。

プラスチックごみ収集

年始のプラスチックごみの収集は1月8日(水)からです。

粗大ごみ

黄色いコンテナに入らないもので1m以内のものには、粗大ごみ処理券の貼付が必要です。

1メートルを超えるものは処理施設への自己搬入が必要です。



冬季資源ごみ特別収集

資源ごみの特別収集を行います。ご家庭にたまたま資源ごみはこの機会に出しましょう。

- ▶ **日時:** 12月22日(日) 8:00~11:00
- ▶ **場所:** 市役所駐車場(郵便局裏側)、網津防災センター、網田支所
- ▶ **注意事項:** 小雨決行です。ごみを出すときは、時間厳守でお願いします。資源ごみ以外のごみは出せません。ご注意ください。

資源ごみ収集

1月の資源ごみ収集日は1月8日(水)です。お間違いないようご注意ください。

し尿汲み取り

年末年始のし尿汲み取りは、下表のとおりです。し尿汲取りの申し込みは、地区別に次の業者へお早めにお願いします。

ごみの収集状況

ごみ等収集日程	年末							年始						
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
燃えるごみ(月・木の地区)	×	○	×	×	×	○	×	×	×	×	×	○	×	
燃えるごみ(火・金の地区)	×	×	○	×	×	×	○	×	×	×	×	×	○	
埋立てごみなど(収集日の地区)	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	
プラごみ(すべての地区)	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
ごみ自己搬入受入														
宇城クリーンセンター	☎ (32)6010	○	○	○	×	○	○	×	×	×	×	○	○	
CSネットワーク(旧熊本クリーンサービス)	☎ (22)6090	○	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	
し尿汲取り・浄化槽清掃	※汲取りの年内受付は12月20日(金)まで													
江口衛生社	☎ (22)0389	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○		
宇土環境	☎ (22)5493	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○		
常設資源ごみ回収所(市役所東側駐車場)		○	○	○	17:00	×	×	×	×	×	9:00~	○		

年末年始の



くらし情報



市役所業務

年末の市役所業務は、12月27日(金)まで平常どおり行います。各種証明書の発行などで窓口は大変込み合います。手続きは早めにお済ませください。年始の市役所業務は、1月6日(月)から平常どおり行います。**年末年始の休み中の用件(出生・死亡・婚姻届など)は市役所東側入口の警備室にお届けください。**



問警備室 ☎ (22)1111

年末年始の休日当番医

診療時間: 9:00~17:00

※当番医は変更になる場合があります。

- 29日(日) 上野小児科医院(小)
城之浦町 ☎ (22)0324
幡手耳鼻咽喉科クリニック(耳・ア・小)
南段原町 ☎ (24)1187
- 30日(月) 尾崎医院(内)
本町1丁目 ☎ (22)0241
くまもと心療病院(精・神)
松山町 ☎ (22)1081
- 31日(火) 本多医院(内・リウ・秘)
浦田町 ☎ (22)3692
1日(水) もろが整形外科医院(整)
旭町 ☎ (23)2341
- 2日(木) 松田内科循環器科クリニック(内・循)
三拾町 ☎ (23)6555
- 3日(金) 瓢手耳鼻咽喉科クリニック(耳・ア・小)
南段原町 ☎ (24)1187

施設(交通)の運営状況

施設名	問い合わせ	年末					年始					
		27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)
市役所	☎ (22)1111	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
網津支所	☎ (24)3211	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
網田支所	☎ (27)1111	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
児童センター	☎ (23)3303	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×	×
あじさいの湯	☎ (24)3456	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○
老人福祉センター	☎ (22)1008	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
西部老人福祉センター	☎ (27)1688	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
網田レトロ館	☎ (27)0166											耐震改修工事中
宇土マリーナ物産館	☎ (27)1788	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
宇土マリーナ	☎ (58)4500	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
市民会館	☎ (22)0188	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
図書館	☎ (22)4512	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
ecowin宇土アリーナ・スポーツセンター	☎ (23)3472	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
交通	コミュニティバス 行長しゃん号	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○
交通	ミニバス のんなっせ・ 予約型乗合タクシーのりのり号	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○

マルチコピー機(キオスク端末)を設置します

閑市民保険課 市民係 ☎(27)3311

市役所1階市民保険課窓口にマルチコピー機を設置します。

マルチコピー機では、コピーをはじめ、マイナンバーカードを利用して証明書が取得できます。申請書を書いたり、窓口に並んだりすることなく証明書を取得でき、窓口より交付手数料も安くなります。

▶**利用できる時間**:月曜～金曜日8:30～17:15(土日祝日、システム保守点検日を除く)

▶**取得できる証明書**:住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本(抄本)、戸籍の附票、所得証明書、課税証明書

▶**必要なもの**:マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書の機能を搭載したもの)

※4桁の暗証番号の入力が必要です。暗証番号は3回連続で間違えるとロックがかかります。ロックは市民保険課市民係窓口で解除できます。

◆手数料

取得できる証明書	マルチコピー機による交付手数料	窓口交付手数料	市役所設置マルチコピー機利用時間	コンビニなどでの証明書発行可能時間
住民票の写し ※住民票コードは記載できません				6:30～23:00 ※メンテナンス作業および12月29日～1月3日を除く
印鑑登録証明書	200円／通	300円／通	平日 8:30～17:15	8:30～17:15(平日のみ) ※メンテナンス作業および12月29日～1月3日を除く
所得証明・課税証明書				
戸籍の附票の写し				
戸籍の謄本・抄本	300円／通	450円／通		

※暗証番号を忘れた・ロックがかかった場合

市民保険課市民係窓口で暗証番号の再設定をすることができます。マイナンバーカードと身分証明書(例:免許証、在留カード、パスポート、保険証など)をお持ちください。代理人が手続きする場合は、即日暗証番号の再設定をできません。持参物も異なりますので、ご希望の場合は来庁前にお電話にてご確認ください。

※15歳未満の人のカードでは住民票の写しなどは発行できません。

※市役所設置のマルチコピー機が利用できない場合は、最寄りのコンビニなどに設置しているマルチコピー機をご利用ください。

空き家対策セミナー・相談会の開催について

閑都市整備課 建築住宅係 ☎(27)3332 F(22)6031 M toshi05@city.uto.lg.jp

お持ちのお住まいを管理不全な空き家にしないためには、事前に住まいの将来を見据えた準備をしておく必要があります。現在は空き家でなくとも、所有者が高齢者施設などに入所したり、相続した子どもが居住しなかったりなどの理由で、住まいが空き家となってしまう場合があります。もし、適切に管理せず放置してしまうと状態が悪化して資産価値が下がるだけでなく、近隣の暮らしにも悪影響が及んでしまいます。そのようなことが起らないように将来の我が家の「活かし方」「しまい方」について講師から分かりやすくご講演いただきます。

空き家対策セミナー	
▶ 日時 :令和7年1月23日(木) 18:30～20:00	
▶ 場所 :市役所1階会議室1	
▶ 演題 :令和6年度空き家対策セミナー ～住まいの将来について考える～	
▶ 講師 :司法書士 中山 貴博氏	
▶ 対象者 :宇土市に在住の人、空き家の所有者(予定含む)	
▶ 参加費 :無料	
▶ 定員 :30名程度	
▶ 申込 :お電話、FAXまたはメール、郵送、都市整備課窓口にて申し込みください。	
▶ 申込締切 :令和7年1月6日(月)	

空き家相談会	
▶ 日時 :令和7年1月27日(月) 13:30～15:30	
▶ 場所 :市役所2階会議室5	
▶ 相談者 :司法書士 中山 貴博氏	
▶ 対象者 :宇土市に在住の人、空き家の所有者(予定含む)	
▶ 参加費 :無料	
▶ 定員 :4組(1組あたり30分間の予定) ※定員に達した場合は、お断りさせていただくことがあります。	
▶ 申込 :お電話、FAXまたはメール、郵送、都市整備課窓口にて申し込みください。 ※定員数に満たない場合は、空き家対策セミナーと一緒に申し込みできます。	
▶ 申込締切 :令和7年1月23日(木)	

無料のスマートフォン 教室を実施します

閑まちづくり推進課 DX推進室 ☎(27)3307

スマートフォンをまだお持ちでない人や、持っているけれどもっと使いこなしたい人などを対象に、市内の各所でスマートフォン教室を実施します。この機会に日ごろ疑問に思っていることや、もっと知りたい内容を聞いてみませんか?

※スマートフォン教室は2つの方法で実施します。ご希望される教室の連絡先にご連絡ください。

1 車両型スマホ教室

市内2か所に車を派遣し、車内でスマートフォン教室を実施します。各教室の参加人数には上限がありますので、あらかじめ予約をお願いします。

▶**対象**:宇土市の住民(教室ではスマートフォンを貸し出しますので、まだスマートフォンをお持ちでない人も参加できます。)

▶**費用**:無料

▶**定員**:各回3人まで(先着順となります)

▶**受付開始日**:12月4日(水)

▶**申込方法**:下記連絡先に連絡いただき、予約をお願いします。

車両型スマホ教室窓口 ☎0800(111)9442 (9:00～17:00)

※予約は平日・土日祝日も受け付けています。土日祝日がスムーズにご案内できます。

◆教室スケジュール(1月・2月)

1月20日(月)

市役所駐車場

時間	講座名	内容
11:00～12:00	Androidの使い方(基礎編)	カメラ、動画、マップ操作
12:30～13:30	Androidの使い方(応用編)	インターネット、アプリの操作、音声操作
14:30～15:30	LINEでコミュニケーション	
16:00～17:00	スマホのセキュリティについて	よくある不安、詐欺の手口、安全な使い方
2月10日(月)	友遊宇土(市老人福祉センター)	
11:00～12:00	Androidの使い方(入門編)	画面の見方、電話、メール
12:30～13:30	Androidの使い方(基礎編)	カメラ、動画、マップ操作
14:30～15:30	Androidの使い方(応用編)	インターネット、アプリの操作、音声操作
16:00～17:00	LINEでコミュニケーション	

2 対面型スマホ教室

市役所でスマートフォン教室を実施します。各教室の参加人数には上限がありますので、あらかじめ予約をお願いします。

各教室の参加人数には上限がありますので、あらかじめ予約をお願いします。

▶**対象**:宇土市の住民(教室ではスマートフォンを貸し出しますので、まだスマートフォンをお持ちでない人も参加できます。)

▶**費用**:無料

▶**定員**:各回20人まで(先着順となります)

▶**受付開始日**:12月4日(水)

▶**申込方法**:下記連絡先に連絡いただき、予約をお願いします。

まちづくり推進課DX推進室

☎(27)3307 (平日9:00～17:00)

※参加人数が少ない場合は中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

◆教室スケジュール(1月・2月)

1月29日(水)

市役所1階会議室1

時間	内容
10:00～11:30	ニュース、気象情報、LINEなどの体験
2月12日(水)	市役所1階会議室1

時間	内容
10:00～11:30	LINE、インターネット、音声入力などの体験

広告

ロレーター型歩行車 ミシェル

最大使用者体重
80kg

最大積載荷重
3kg



車体幅48cmのコンパクト設計

杖のワンタッチ着脱

高さ調節ネジ紛失防止



いつまでも自分らしくいきたい
をサポートします

ケアパーク

0964-22-3311

お気軽にお問い合わせください。

宇土市松山町937-1
定休日/日・祝日
営業時間/9:00～17:00(月～金)
9:00～13:00(土)

② 納税通知書・納付書が変わります

令和7年度まで…毎月期ごとの納付書を送付

税目	送付するもの	送付時期
市・県民税 固定資産税 国民健康保険税	納税通知書 + 納付書 1枚	6月中旬



令和8年度から…第1期に年間分の納付書をまとめて送付

税目	送付するもの	送付時期
市・県民税	納税通知書 + 納付書 4枚 (期別納付用 第1期～第4期)	6月中旬
固定資産税	納税通知書 + 納付書 4枚 (期別納付用 第1期～第4期)	7月上旬
国民健康保険税	納税通知書 + 納付書 10枚 (期別納付用 第1期～第10期)	6月中旬



- ◆ 納税通知書と納付書は、**税の種類ごとに送付時期が異なります**。
- ◆ 税の種類ごとに、納税通知書を作成しますので、税の計算方法などをより詳しく記載してお知らせします。
- ◆ 税の種類ごとに、**年間分の納付書(期別納付用のすべて)を一括して送付**します。
- ◆ 納税通知書と納付書の様式が変わります。(詳しくは市ホームページなどでお知らせします。)

令和8年度から

国税課 収納係 (27) 3315

市税の納付方法が変わります

集合税方式(まとめて納付)

単税方式(税の種類ごとに納付)



なぜ変わるの?

宇土市では、市・県民税、固定資産税、国民健康保険税について、3つの税を一つにまとめ年10回に分けて納付していただく「集合税方式」をとっていますが、令和3年5月に「地方公共団体情報システムの標準化に関する法律」が公布され、これまで市町村が独自で定めていた納付書の様式や納期などの仕組みを、国が定める標準的な納付書や納期に統一することになりました。

これにより、宇土市では「集合税方式」から税の種類ごとに納期を定める「単税方式」へ移行することとなり、市・県民税と固定資産税の納期については4期課税(年4回の納期)へ変更いたします。なお、国民健康保険税はこれまでどおり10回に分けて納付していただくこととしています。



何が変わるの?

① 納付回数・納付月が変わります

令和7年度まで(※1)…集合税方式(3つの税をまとめて納付)

税目	納付回数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市・県民税 固定資産税 国民健康保険税	10回				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期 10期
参考 固定資産税(※2) (市外・法人分)	4回	1期				2期					3期		4期
参考 軽自動車税(※3)	1回		全期										

※1) 令和7年度は集合税方式でスタートしますが、年度途中から単税方式へ移行する予定です。(具体的な移行時期は別途お知らせします。)

※2) 固定資産税(市外・法人分)は、市外在住の人および法人の固定資産税に係る納期です。単税方式への移行により納期は固定資産税に統一されます。

※3) 軽自動車税は、年1回の納期のままです。



令和8年度から…単税方式(それぞれの税の種類ごとに納付)

税目	納付回数	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市・県民税	4回			1期		2期		3期		4期			
固定資産税	4回				1期		2期		3期		4期		
国民健康保険税	10回			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
参考 固定資産税(※2) (市外・法人分)	4回				1期		2期		3期		4期		
参考 軽自動車税(※3)	1回	全期									3期		4期



- ◆ 「市・県民税」を給与・年金から特別徴収(天引き)で納付している人はこれまでどおり変更ありません。
- ◆ 「市・県民税」と「固定資産税」は、**納付回数が4回になり、納付月が変わります**。
- ◆ 「固定資産税」の第1期の納付月が7月になり、これまでより1か月(「固定資産税(市外・法人分)」は3か月)遅くなります。
- ◆ 「国民健康保険税」の納付回数・納付月はこれまでと**変わりません**。(「軽自動車税」も変わりません。)

県有地売却の一般競争入札を実施します

- ▶ 物件名: 宇城警察署署員宿舎(松山)
- ▶ 所在地: 松山町字野田2011番1
- ▶ 地積: 804.91m²(公簿および実測)、宅地(建物付き)
- ▶ 最低売却価格: 9,520,000円
- ▶ 建物開放: 12月13日(金) 14:00から1時間
- ▶ 入札参加申込期日: 令和7年1月7日(火) 17:00まで
- ▶ 入札日時: 令和7年1月24日(金) 10:30
- ▶ 入札場所: 熊本県防災センター3階 303会議室
- ▶ 詳細情報(県HP): <https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/10/216981.html>
- ▶ 熊本県総務部
総務私学局財産経営課
☎ 096(333)2088

必ずチェック最低賃金!
使用者も、労働者も

熊本県最低賃金が改正されました。時間額952円(10月5日から)この最低賃金は、県内すべての事業所、労働者に適用されます。詳しいお問い合わせは、熊本労働局労働基準部賃金室または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

▶ 熊本労働局労働基準部賃金室
☎ 096(355)3202

うとに住もうと!
定住移住新制度を紹介します

- ▶ 目玉制度:
 - ・定住移住促進事業補助金 西部地区に新築または建売住宅を購入した人に補助金を交付します。
 - ・結婚新生活支援事業補助金 宇土市で暮らす新婚世帯(R6.1.1～R7.3.31までに婚姻)に、住居費などの新生活を支援する補助金を交付します。
 - ・空き家バンク登録物件補助金 空き家バンク登録物件の空き家取得費用などに対し、費用の一部を補助します。

詳しくはQRコード



からご確認ください。

12月3日(火)～9日(月)は
「障害者週間」です

「障害者週間」は、障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設定されました。国は「障害者基本計画」のなかで、誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う「共生社会」の実現を目指すとしています。障がいのある人もない人も分け隔てなく、共生する社会を実現するため、障がいに対する理解を深めてみませんか。

▶ 環境交通課 環境交通係

☎ 096(3316)

人権擁護委員は
あなたの相談相手です

法務大臣から委嘱された8名の人権擁護委員が活動しており、さまざまな心配ごと、困りごとの相談に応じています。

宇土市人権擁護委員(敬称略)
藤井敬夫(新町二丁目)
坂本ひふみ(入地町)
吉川乃里子(松山町)
中熊照美(神馬町)
福成寺託真(走潟町)
山本多美男(新開町)
小田文弘(住吉町)
中松裕子(下網田町)
間総務課 行政係

☎ (27)3303

年末年始の
交通事故防止運動

年末年始は人や車の動きが慌ただしくなり、飲酒の機会も増え、交通事故が増える傾向にあります。そのため、一斉に交通事故防止運動が実施されます。

▶ 期間:

12月21日(土)～令和7年1月5日(日)

▶ 運動の重点:

- ①飲酒運転の根絶
- ②スピードを控えた運転の励行
- ③適切な被害軽減対策の推進
- ④交通安全用品(装置)の活用
- ⑤高速道路の安全利用

▶ 環境交通課 環境交通係

☎ (27)3316

固定資産税の
償却資産の申告

～申告期限は毎年1月末です～

償却資産は、土地や家屋と同じく固定資産税の課税対象ですが、土地や家屋のような登記制度がないため、対象の資産がある人(法人・個人問わず)は、市へ申告する必要があります。

- ・申告義務がある人は、1月1日現在で償却資産を所有している人です。
- ・申告書は、償却資産が所在する市町村へ提出してください。
- ・申告書の様式は、税務課窓口で配布しています。eLTAX(エルタックス)による電子申告もできます。
- ・未申告や申告もれなどの場合は、資産を取得した翌年度までさかのぼって(最大5年)課税します。

固定資産税の課税対象となる償却資産とは、土地・家屋以外の事業用で使用することができる有形固定資産(機械・器具・備品など)で、所得税や法人税の確定申告時に減価償却の対象となる資産です。



◀ eLTAX
電子申告は
こちらから

償却資産の具体例

飲食店

厨房設備、カラオケセットなど



工場

各種製造設備、受変電設備など



ホテル・旅館

客室備品、洗濯設備など



建設業

パワーショベル、ポータブル発電機など



理容業・美容業

理・美容椅子、洗面設備など



ガソリンスタンド

オイルチェンジャー、洗車機など



小売店

商品陳列ケース、冷蔵庫など



農業・漁業

乾燥機、漁船など



令和7年度 償却資産申告期限 1月31日(金)

提出先・問い合わせ先 税務課 固定資産税係 ☎ (27)3314

広告

カーライフローン
キャッシュペーン

キャンペーン期間 2024年8月1日(木)～2025年3月31日(月)

(第1期)2024年8月1日(木)～2024年11月30日(土)

変動金利 [第1期] 年1.8% 最大引下金利
～年2.1% 保証料はうきんが負担します

固定金利 [第1期] 年2.0% 最大引下金利
～年2.3% 保証料はうきんが負担します

融資金額 [1万円以上1万円単位] 1,000万円以内
Web融資 500万円以内 10年内

○第1期キャッシュペーン金利は、2024年11月30日までに受付し、2024年12月30日までにお借入(ご契約)した場合、適用となります。○キャッシュペーン期間中に表示金利が変更される場合もございます。※本キャッシュペーンは、予告なしに期間を変更または終了する場合がございます。○ご融資金額は所属される会員等により異なる場合がございます。○ご返済金利は、所属される労働組合・共済会・互助会等との取り決めにより、お申込みを受付できない場合がございます。○ご返済額の試算はお気軽に(うきん)まで、パソコンやスマートフォンから九州うきんホームページの「ローンミュレーション」をご利用いただけます。○記載内容は2024年8月1日現在の内容で、保証先を(一社)日本労働者信用基金協会とする場合です。○金利引下には、カードローンのご契約等、取引条件がございます。○くわしくは、九州うきんホームページまたは店頭の商品概要説明書でご確認ください。○融資には審査がございます。審査の結果、ご希望に沿えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

九州うきん 宇土支店
宇土市北段原町29 TEL:0964-22-0680

広告

2024年8月中 OPEN予定 公式LINEで詳細をお知らせ!

厚労省認可の医療機器導入

女性専用フィットネス

ココチエ

1日30分! 予約不要
フィットネス

入会金がお得に! ※体験予約スタートは公式LINEにて告知!

通常16,500円(税込)

先着30名
OPEN記念キャンペーン
特別価格0円

定額通い放題▶月額6,820円(税込)～



LINE



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、平原区公民館など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。平原区公民館などには、有線放送設備・エアコン・屋外掲示板・防犯灯などが整備され、今後イベントや会議、学習会に活用され、地域コミュニティの活性化に役立つことが期待されます。



■生涯活動推進課 生涯学習係
☎(22)6510

後期高齢者医療被保険者証 マイナ保険証切り替えに伴う 「資格確認書」の発行について

後期高齢者医療制度に加入されていて、12月2日から令和7年7月31日までの間に、新規加入、氏名や負担割合などに変更があった人や紛失などに伴い再交付の申請をした人には、「資格確認書」が交付されます。「資格確認書」を医療機関の窓口で提示することで、これまでと同様に安心して医療を受けることができます。「資格確認書」が交付された人でも、マイナ保険証をお持ちの人は、マイナ保険証で今までどおり受診することができます。

■熊本県後期高齢者医療広域連合
☎096(368)6511
■市民保険課 国保年金係
☎(27)3312

社会保険などに加入された ときは手続きが必要です

国民健康保険加入者が、新たに職場などの健康保険に加入された場合、国民健康保険脱退の手続きが必要です。手続きをされない場合、国民健康保険税が引き続き課税されます。

▶手続きに必要なもの:

- ①職場などの健康保険証
- ※扶養者がいる場合は、扶養者の健康保険証も必要です。
- ②国民健康保険証
- ③窓口に来庁する人の運転免許証などの本人確認書類※代理人の場合、委任状も必要です。オンライン申請による手続きもできますので、ぜひご利用ください。

■市民保険課
国保年金係
☎(27)3312

令和7年「宇土市二十歳の 祝典(成人式)」を開催します

▶日時: 令和7年1月12日(日)
10:00開式(9:15受付開始)
▶場所: ecowin宇土アリーナ
▶対象者: 20歳を迎える人(平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人)
▶宇土市に住民票のある人:
12月上旬に市教育委員会からハガキで案内状を送付します。
▶宇土市に住民票のない人:
祝典に出席を希望される場合は、下記QRコードからお申し込みください。

■生涯活動推進課 生涯学習係
☎(22)6510

スマホを使った確定申告書 作成にはマイナンバーカー ドのパスワードが必要です

確定申告書をスマートフォンとマイナンバーカードでe-Taxを利用して自宅から作成・送付する場合、2種類のパスワードを使用するため、事前にマイナンバーカードのパスワードの確認が必要です。必ず事前にご確認ください。

①利用者証明用電子証明書(数字4桁)
②署名用電子証明書(英数字6~16文字)

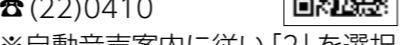
▶公的認証サービス
ポータルサイト▶
■宇土税務署

☎(22)0410
※自動音声案内に従い「2」を選択

消費税の簡易課税制度を 選択される人へ

これまで消費税の免税事業者であった個人事業者が、インボイス発行事業者として登録を受けた場合は、令和6年分の消費税の申告が必要です。また、インボイス発行事業者に登録したことにより課税事業者となった場合で、令和6年分の消費税申告で簡易課税制度を選択される人は、「消費税簡易課税制度選択届出書」を令和6年中(12月31日まで)に納税地の所轄税務署長に提出してください。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

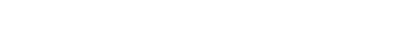
■宇土税務署
☎(22)0410
※自動音声案内に従い「2」を選択



宇土市二十歳の祝典
参加申込用QRコード▶



宇土市二十歳の祝典
参加申込用QRコード▶



宇土市二十歳の祝典
参加申込用QRコード▶



宇土市二十歳の祝典
参加申込用QRコード▶



宇土市二十歳の祝典
参加申込用QRコード▶



宇土市二十歳の祝典
参加申込用QRコード▶



宇土市二十歳の祝典
参加申込用QRコード▶

宇土市二十歳の祝典
参加申込用



河川への油流出事故を防ぎましょう

油流出事故は、給油時の不注意やタンクの劣化、配管不良などが原因で発生します。家庭や農地(ビニールハウス)に油類のタンクがある人は定期的に管理・点検を行い、細心の注意をお願いします。不要な油は貯めず、処理業者などに処理を依頼しましょう。万が一事故が発生した場合は、すぐに市役所や消防署などに連絡してください。



※油流出事故の処理費用は原因者の負担になります。

□環境交通課 環境交通係
☎(27)3316

「電話で『お金』詐欺」にご注意ください

「自分はだまされない」という自信が一番危険です。「電話で『お金』詐欺」の被害者の9割以上が、被害にあう前は「だまされない自信がある」と思っていました。犯人はだましのプロです。誰もがだまされると考え、日頃から備えておきましょう。

・「期限が迫っている」などと急がせ、冷静に判断できない様にするのは、典型的な詐欺の手口です。怪しいと感じたら一旦電話を切り、落ち着いて考えましょう。

・不安な時は、一人で悩まず、家族や友人・知人など身近な人や、警察・行政機関などに相談してください。

□環境交通課 環境交通係
☎(27)3316

宇土市役所就職説明会を開催します

公務員に興味のある人、その保護者を対象に説明会を実施します。市役所の仕事内容や職員の福利厚生に関する説明、若手職員との座談会を通じてあなたの疑問にお答えします！

- ▶日時:令和7年1月7日(火)14:00~15:30(13:30受付開始)
- ▶場所:市役所1階会議室1
- ▶対象者:公務員採用試験の受験を考えている人とその保護者
- ▶※興味はあるが悩んでいる人も歓迎します。
- ▶内容:仕事内容説明、庁舎案内、座談会など。詳しくはホームページをご確認ください。
- ▶定員:30名
- ▶申込期限:12月2日(月)~20日(金)
- ▶申込方法:ホームページ内のリンクから申し込み
□総務課 人事係 ☎(27)3302

宇土
ホームページ▶



宇城広域連合職員を募集します

- ▶試験職種:採用予定人数・資格要件など

区分	職種	採用予定人数	年齢及び資格など
高等学校 卒業程度	一般事務	1人程度	昭和60年4月2日~平成19年4月1日 までに生まれた人

- ▶申込期間:12月2日(月)~27日(金)※当日消印有効
- ▶申込書配布場所:宇城広域連合事務局総務課、龍燈苑、寂静の里、宇城クリーンセンター、環境再生センター、宇土市役所、宇城市役所、美里町役場
□宇城広域連合事務局 総務課 ☎(32)4144



宇城広域連合
ホームページ▶

肥後考古学会第285回例会 「肥後地域における縄文時代研究～轟貝塚を中心に～」を開催します

県内外の学芸員や考古学愛好家で組織される肥後考古学会が、令和4年に国史跡に指定された轟貝塚(宮庄町)を中心テーマとした例会を開催します。この機会に古くから著名な学者達から注目を集めた轟貝塚の調査・研究の成果を学んでみませんか？

- ▶日時:12月21日(土)受付12:30~、開会13:00
- ▶内容:
 - 基調講演 13:10~
「学史からみた肥後地域の縄文時代研究」(仮題)
 - 木崎康弘(肥後考古学会幹事)
報告 14:15~
「学史からみた轟貝塚の発掘調査」藤本貴仁(市教育委員会)
「轟貝塚の発掘調査と史跡指定」芥川博士(市教育委員会)
- ※終了後、市内出土縄文時代資料の見学(市立図書館郷土資料室)と轟貝塚の現地見学を予定
- ▶会場:宇土市民会館 大会議室
- ▶事前申込:不要
- ▶参加料:無料(ただし、資料代は別途)
- ▶主催:肥後考古学会 ▶共催:市教育委員会
□文化課 文化係 ☎(23)0156

郵送による大腸がん検診(便潜血検査)の追加申込受付中

大腸がんの早期発見を目的に、郵送による大腸がん検診を実施しています。令和6年度の大腸がん検診がお済でない人は、追加申し込みができます。

- ▶申込方法:電話またはオンラインで申し込み
- ▶申込締切:12月27日(金)



- ▶受診方法:
 - ①2日分の採便(申込後検便キットを送付します。)
 - ②返信用封筒で採便容器・問診票を郵送する。
 - ③料金500円を郵便局またはコンビニで振込む。

□健康づくり課健康推進係
☎(27)3324

保育園の先生(保育士など)を募集しています

一緒に園児たちのお世話をしてくれる先生(保育士や看護師など)を募集しています。常勤や短時間勤務でも可能です。詳しくは、市内各保育園などにお問い合わせください。

※雇用先は、市内の認可保育園、認定こども園または小規模保育園です。

□子育て支援課 保育支援係
☎(27)3323

児童(学童)クラブの先生(放課後児童支援員など)を募集しています

市内の児童(学童)クラブでは、学校の授業が終了した放課後に、就労などにより、保護者が家庭で保育できない児童(小学1年生~6年生)をお預かりしていますが、一緒に支援をしてくれる人(放課後児童支援員など)を募集しています。詳しくは、子育て支援課保育支援係までお問い合わせください。

※雇用先は、市が委託している事業所になります。
□子育て支援課 保育支援係
☎(27)3323

「相続・遺言、空き家・空き地無料相談会」を開催します

現在、社会問題の一つとなっている所有者不明土地対策を背景として、増加する相続や空き家・空き地などへの相談に対応するため、行政書士や司法書士、宅建士などによる無料相談会を開催します。秘密は厳守されます。先着予約制ですので、お早めにお申し込みください。

- ▶日時:12月6日(金)10:00~16:00
- ▶場所:市役所1階会議室1
- ▶対象:空き家・空き地の所有者または土地の利活用などでお悩みの人など
- ▶定員:先着15組(予約制)
- ▶申込方法:電話またはホームページから申し込み
□(一社)地域再生・百年ライフサポート協会 義経盤 ☎090(5080)7465



ミニバス「のんなっせ」の運賃について意見を募集します

ミニバス「のんなっせ」の停留所新設に伴う運賃について意見を郵送やメールで募集します(新たに設置を予定する停留所の運賃に限ります。)。

- ▶運賃(案)の閲覧場所:市ホームページ
- ▶企画課、情報公開コーナー

- ▶募集期間:12月10日(火)~23日(月)
- ▶注意事項:電話や口頭での意見の提出はできません。

□企画課 企画係 ☎(27)3305
✉kikaku01@city.uto.lg.jp

「こもりびと(ひきこもり)無料相談会」を開催します

概ね18歳以上のひきこもりに悩むご本人やご家族などを対象に相談会を実施します。「この先どうしたらしいのか」「誰かに話を聴いて欲しい」など、お気軽にご相談ください。事前申し込み・予約不要です。

- ▶日時:12月4日(水)14:00~16:00
- ▶場所:福祉センター1階相談室
□ふくしの相談窓口(福祉課内)
☎(22)1111(内線433)

「宇土市都市計画マスター プラン」への意見を募集します

「宇土市都市計画マスター プラン」への意見を郵送やメールで募集します。

- ▶計画の閲覧場所:市ホームページ、都市整備課、情報公開コーナー

- ▶募集期間:12月11日(水)~令和7年1月7日(火)

- ▶注意事項:電話や口頭での意見の提出はできません。

□都市整備課 地域整備係
☎(27)3333
✉toshi04@city.uto.lg.jp

雑誌スポンサーを募集します

図書館雑誌のカバーに企業・お店の名前を掲載して宣伝広告の手段として活用してみませんか。雑誌スポンサー制度は、多くの人が手にする雑誌最新号のカバーに広告を表示する制度です。雑誌は図書館の購入リストからお選びいただけます。スポンサーには雑誌の購入代金をご負担していただきます。年度途中からも申し込みできます。まずは、図書館へご連絡ください。

□図書館
☎(22)4512

「こもりびと(ひきこもり)無料相談会」を開催します

概ね18歳以上のひきこもりに悩むご本人やご家族などを対象に相談会を実施します。「この先どうしたらしいのか」「誰かに話を聴いて欲しい」など、お気軽にご相談ください。事前申し込み・予約不要です。

- ▶日時:12月4日(水)14:00~16:00
- ▶場所:福祉センター1階相談室
□ふくしの相談窓口(福祉課内)
☎(22)1111(内線433)

イベント盛りだくさん
冬に気を付けて！

「食べすぎ・飲みすぎ」



クリスマスにお正月…冬はイベントが盛りだくさんです。行事を楽しめるのも、健康な体があつてこそ！食べすぎ、飲みすぎに注意して、良い年末年始を迎えましょう。

問 健康づくり課 母子保健係 ☎ (27)4428

✓ アルコールの飲みすぎに注意！

ビールや焼酎、日本酒、カクテル…いろんなお酒がありますが、どのくらいのカロリーか知っていますか？よく飲むアルコールをチェックしてみましょう。

お酒の種類	ビール(350ml)	酎ハイ8% 果汁3%(350ml)	ワイン(125ml)	ウイスキーダブル(60ml)	日本酒1合(160ml)	焼酎ロック1杯(80ml)
純アルコール量	14g	22.4g	12g	19.2g	19.2g	16g
糖質量	10.5g	10.5g	2.5g	0g	9g	0g
カロリー	140kcal	200kcal	94kcal	134kcal	170kcal	112kcal
カロリーをコンビニのおにぎりに換算すると	約0.9個	約1.25個	約0.6個	0.8個	約1個	0.7個

最近は、糖質オフ・糖類オフのアルコールが販売されています。焼酎やウイスキーなどは、「糖質が含まれていなくて、体に良いと聞いたから…」と選ばれる人がいらっしゃいますが、アルコール自体のカロリー(1gあたり7kcal)があります。度数が高く、飲みすぎるとカロリー摂取過剰になりやすく注意が必要です。一方、酎ハイや日本酒などは糖類が含まれており、アルコール自体のカロリーと糖質のカロリーで高くなりやすいです。

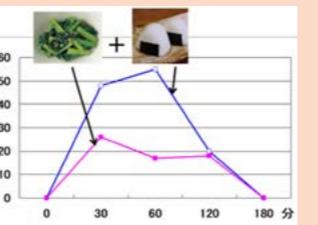
「食べすぎ・飲みすぎ」による体脂肪の増加を防ぐためには

01 血糖値を急上昇させないこと

ポイント 01 血糖値を急上昇させないためには

食べ始めは、野菜から！血糖値の上がり方を緩やかにしてくれます。

青い折れ線グラフはおにぎりを先に食べた場合、ピンクの折れ線グラフは野菜を先に食べて、そのあとおにぎりを食べた場合の血糖値の変化です。野菜を先に食べることで、血糖値の上がり方が緩やかになります。サラダやモズクなどの海藻類、枝豆などもおすすめです！



02 だらだら食べないこと

ポイント 02 だらだら食べないこと

だらだら食べは、血糖値が下がらない状態が続きます。血糖値が下がりにくい他、むし歯になりやすく、注意が必要です。ジュースやお酒のちょこちょこ飲みも同様に血糖値が下がりにくく、取りすぎた糖質は体脂肪として蓄積されていきますので注意しましょう！

が大切です！

子育てガイドブック 「健やか宇土っ子」のご紹介

子育てに役立つ情報を掲載した「子育てガイドブック」を発行しました。このガイドブックは、妊娠から出産に関する手続き、保育園や幼稚園の紹介、学童期の子育てに関する情報などをわかりやすく紹介しています。母子手帳交付時や、子育て支援課、市民課、各支所、児童センター、つどいの広場などの施設で配布しています。市ホームページや公式LINEから電子書籍でもご覧いただけます。



問 子育て支援課 子育て給付係
☎ (27)3337

新年度保育所入所児童を募集しています

令和7年4月からの入所児童を募集しています。詳しくは、11月の広報うとおよびホームページに掲載していますので、ご確認ください。

▶ 申込期限: 12月27日(金)
▶ 申込場所: 子育て支援課
問 子育て支援課 保育支援係 ☎ (27)3323

宇土市にお住まいの皆さんへ 毎月実施しています！

問 健康づくり課 ☎ (27)4428

乳幼児健診

日程はカレンダーをご確認ください。1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診の対象者には通知をお送りします。

転入などで通知が届かない場合は、健康づくり課までお問い合わせください。

● 場所: 宇土市保健センター

健康相談 ※要予約

第1・3・5金曜に健康相談を行っています。赤ちゃんから高齢者まで、どなたでもお気軽にご利用ください。

● 受付時間: 9:00～11:00

● 相談内容: 身体測定、体脂肪測定、食事相談など

● 場所: 宇土市保健センター



母子手帳の交付 ※母子手帳アプリ「母子モ」から要予約

妊娠がわかったら、すぐに母子手帳の交付を受けましょう。

● 日時: 毎週火曜 10:00～11:00
● 場所: 宇土市役所
● 内容: 母子手帳および妊娠健診受診票の交付、妊娠中の生活について保健師・管理栄養士からの説明
● 参加するもの: 妊娠届出書、マイナンバーカードまたはマイナンバーが分かる書類および次のいずれか
①運転免許証など顔写真のある公的な証明書1点
②健康保険証など顔写真のない公的な証明書2点



10か月児相談(カミカミ離乳食教室) ※要予約

8～11か月の乳児と保護者を対象に実施します。

● 開催日・予約先: 宇土市ホームページをご確認ください。
● 場所: 宇土市保健センター
● 内容: 離乳食・児童食の講義、とり分け離乳食見学・試食



児童センターに遊びにきませんか

親子ふれあい広場では、手遊び・運動遊び・リズムあそび・おしゃべりタイムなどを行っています。12月19日(木)は幼児対象の英語教室を開催します。自由参加で予約不要です。

▶ 日時: 12月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) 11:00～11:30

▶ 場所: 市児童センター
3Fプレイルーム

▶ 対象: 未就学の親子
問 児童センター ☎ (23)3303

児童(学童)クラブ 入会者を募集しています

令和7年4月からの入会者を募集しています。現在、児童(学童)クラブを利用している人も再度申し込みが必要です。詳しくは、11月の広報うとおよびホームページに掲載していますので、ご確認ください。

▶ 申込期限: 12月27日(金)

▶ 申込場所: 子育て支援課・市内各児童(学童)クラブ

※オンラインからの申請も可能です。
問 子育て支援課
保育支援係
☎ (27)3323



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 10:00~16:00	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 宇土市消費生活センター☎(23)3251
暮らしの なんでも行政相談	12月11日(木) 9:00~正午	市役所2階 会議室7、8	当日会場で申し込み 宇土市総務課 行政係 ☎(27)3303 定員3人程度
行政書士相談 (要予約)	12月13日(金)、1月10日(金) 11:00~16:00	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 宇土市総務課 行政係☎(27)3303 定員5人
年金相談 (要予約)	12月5日(木)、19日(木) 1月9日(木) 10:00~15:00	福祉センター	宇土市年金事務所お客様相談室 ☎096(367)2503
自立相談	月曜~金曜 9:00~16:00	うと自立相談センター (宇土市社会福祉協議会内)	宇土市自立相談センター ☎(23)3756
司法書士相談 (要予約)	12月26日(木) 13:00~16:00	市役所2階 会議室8	電話で申し込み 宇土市商工観光課 商工振興係☎(27)3328
人権相談	12月5日(木) 13:00~16:00	市役所2階 会議室8	当日会場で申し込み 宇土市総務課 行政係☎(27)3303
宇土 ふれあい 福祉 相談所	ふれあい 福祉相談 毎週水曜 13:00~16:00	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
	成年後見 相談 毎月第1金曜 13:00~16:00		【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
	法律相談 (要予約) 毎月第3金曜 13:00~16:00		【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		お問い合わせください
ふくしの相談窓口	月曜~金曜 8:30~17:15	福祉課 ふくしの相談窓口	宇土市福祉課 ふくしの相談窓口 ☎(22)1111(内線433)
こころの健康相談 (要予約)	12月12日(木) 14:00~16:00	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 8:30~17:15	子育て支援課 こども家庭センター	宇城子育て支援課 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 13:00~17:00	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	高齢者のための 相談窓口(要予約)	月曜~金曜 8:30~17:15	宇土市地域包括支援センター ☎(24)1555 轟・花園・全地区 宇土市プランチ本町(うと地域総合ケアセンター内) ☎(23)5266 宇土・走瀬担当 宇土市プランチ西部(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 9:00~17:00	宇土市地域職業相談室 ☎(26)1003
	ジョブカフェ・ 宇城プランチ (無料就労相談窓口)	月曜~金曜 10:00~17:00	宇城地域振興局1階 (松橋町久具400-1)
			ジョブカフェ・宇城プランチ ☎(32)1529

がん患者QOL向上事業 補助金を開始しました

11月から、がん治療に伴う外見の変化を補完するウィッグなどへの補助金、若年がん患者が利用する在宅介護サービスなどへの補助金を開始しました。

健康づくり課 健康推進係☎(27)3324

01 ウィッグ、乳房補正具などへの補助

- ▶ **対象者:** (①~③すべてに該当する人)
- ①宇土市内に住所がある人
 - ②がんと診断され、がん治療を受けた人または現に受けている人
 - ③他の法令などに基づく同種の助成などを受けていない人

- ▶ **補助対象となる用具:** 令和6年4月1日以降にがん治療に起因して購入した下記の用具

区分	対象となる用具
ウィッグなど	ウィッグ、装着用ネット、毛付き帽子など
乳房補正具	補正パッド、補正下着、専用入浴着、人工乳房(エピテーゼ)など

- ▶ **申請方法:** 補助を受けるには申請が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



02 若年がん患者への在宅介護サービスなどへの補助

- ▶ **対象者:** (①~④すべてに該当する人)
- ①宇土市内に住所がある人
 - ②医師が一般的に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したことにより、がんの治癒を目的とした治療を行わないがん患者
 - ③対象サービス利用時に18歳以上40歳未満の人(18歳または19歳で、小児慢性特定疾病医療費の支給を受けている人を除く)。
 - ④他の法令などに基づく同種の助成などを受けていない人

- ▶ **補助対象となるサービス:** 利用承認において、利用開始日と定められた日以降に利用する下記のサービス

- ①訪問介護
- ②訪問入浴介護
- ③福祉用具貸与(車いす、歩行器・電動ベッドなど)
- ④福祉用具購入(腰掛便座、入浴補助用具、簡易浴槽など)

- ▶ **申請方法:** 補助を受けるには、事前の申請が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



消費者トラブル注意報

海産物の電話勧誘トラブルに注意

宇土市消費生活センター☎(23)3251
消費者ホットライン☎188

事例1

自宅に電話があり、海産物の購入を勧められた。断つたのだが、海産物が送られてきて、代引きで受け取った。強引に送られてきたものなので返金してほしい。(90歳代)

事例2

海産物販売業者から突然電話があり、海産物の勧誘を受けた。断つたが「売れなくて困っている。損はさせない」としつこく言われ、約2万円の商品を買うことを承諾してしまった。その後、どんなものが来るか心配になり、断ろうと何度も電話したが連絡がつかない。(60歳代)

ひとこと助言

電話勧誘で海産物の購入をしつこく迫られた、断つたのに送られてきたなどの相談が寄せられています。少しでもおかしいと感じたらきっぱり断りましょう。ナンバーディスプレイ機能を利用し、知らない電話には出ない、あるいは常時留守番電話にしておくのも一法です。断つたにも関わらず送り付けられた商品については、代金を支払う必要はありません。商品が届いてしまっても代金は支払わず、送り主の名称や所在地をメモしてから、受取拒否をしましょう。

電話勧誘販売の場合は特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日以内であればクーリング・オフができます。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(消費者ホットライン188)。

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。

日常生活の中に潜む小さな差別の芽 ～マイクロアグレッショ～

◆「マイクロアグレッショ」とは

「小さな」「微細な」を意味する「マイクロ」と「攻撃」を意味する「アグレッショ」を掛け合わせた言葉で、口にした本人に、誰かを差別したり、傷つけたりする意図があるかないかは関係なく、特定の人たちを軽視したり、侮辱するような敵対・中傷・否定のメッセージを含んだ言動を指します。

例えば、これまでに次のような発言をしたことはありませんか。

①外国人の容姿をしている人が日本語を話しているのを見て、「日本語お上手ですね」



②「女子なのに数学が得意ってすごいね」

③「高齢者にITの操作は厳しいよね」

①、②の発言は、一見、ほめているように聞こえます。しかし、①の場合、受け手が日本人の容姿をしていないとも、日本で生まれ育った日本人であった場合はどう感じるでしょうか。日本人なのに外国人扱いされる不快な気持ち、想像できますか。また、②の発言には、女性は理数系が不得意という無意識の偏見が隠れています。

③の発言は、高齢者をひとくくりにして見下しているメッセージが含まれています。

こういった発言は、発言者は初めて発したものであっても、受け手は何度も同じようなことを言われているケースが多く、結果として受け手は何度も傷つくことになります。

◆マイクロアグレッショは、なぜ起こるのでしょうか

マイクロアグレッショは、誰もが加害者の立場にも被害者の立場にもなる可能性があります。これを引き起こしているのは、男(女)はこうあるべきとか、外国人の容姿をしている人は外国語しか話せないはずといった、思い込みや偏見・差別が社会に根強く存在しているからです。個人の内面に刷り込まれた思い込み、偏見・差別が会話や態度に表れたとき、それがマイクロアグレッショになるのです。

◆マイクロアグレッショを放置するのは危険です

マイクロアグレッショの特徴は、発言者が無自覚(悪気がない)であるため、日常的に繰り返されてしまうということです。

一つひとつは小さな出来事でも、日常生活で何度もマイクロアグレッショの被害にあうと、受け手は、自分自身への否定的な感情やストレスと孤独感などで、心身の健康を害したりすることがあります。また、教育や雇用の場での不平等につながることも指摘されています。

また、マイクロアグレッショを放置しておくと、やがてはジェノサイド(※1)やヘイトスピーチ(※2)などの暴力的な差別行為や社会的排除と言った、きわめて重大な人権侵害をもたらす可能性もあります。

◆マイクロアグレッショは防いでいける

マイクロアグレッショを防ぐポイントは、

- 1) 知る(学ぶ)こと
- 2) 自分の中にある差別心を自覚すること(気づくこと)
- 3) マイクロアグレッショを指摘されたら、素直に受け入れ謝罪し、改善すること、です。

マイクロアグレッショを恐れて、人の会話に臆病になる必要はありません。むしろ、様々な人と関わって、多様な価値観に触れ、「これは相手を傷つけてしまう可能性がある発言なんだ」と知れば、自分の中に潜む思い込みや偏見・差別に気づくことができます。そのように、一人ひとりが変わっていくことで、誰にとっても生きやすい共生社会を築くことができると思います。



※ 1 国民的・人種的・民族的または宗教的集団の全部、または一部を破壊する意図をもって行われる、殺害または危害などを加える行為

※ 2 特定の民族や国籍の人々を排斥し、不安や差別意識をあおる言動

参考資料:「知らずに相手を傷つけてしまう言動「マイクロアグレッショ」を防ぐには?専門家に聞いた」(日本財団ジャーナル)

国民年金は いつ・どのような時にもらえるの?

年金事務所から送付する各種通知書をご確認ください

◆「ねんきん定期便」

「ねんきん定期便」は、年金制度への理解を深めることなどを目的に、毎年誕生月に、保険料納付の実績や将来の年金給付に関する情報が記載され送付されます。「ねんきん定期便」は年齢によって形式や記載される内容が異なります。

年金を正しく受給するため、記録に「もれ」や「誤り」がないか確認をお願いします。

「ねんきん定期便」は郵送だけでなく、「ねんきんネット」の電子版でも確認できます。ぜひご活用ください。

◆年金額改定通知書・年金振込通知書

区分	送付型式	内容	備考
毎年	50歳未満	はがき	これまでの加入実績に応じた年金額
	50歳以上	直近一年間の情報	
節目の年	59歳	封書	年金見込額
	35歳・45歳	全期間の年金記録情報	

毎年6月に一年分の「年金支払額」などをまとめてお知らせする通知。

▶送付対象者:年金を受給している人

▶送付時期:毎年6月上旬ごろ

※年金振込額や受取金融機関に変更があった場合には、振込月上旬ごろに通知が届きます。

◆公的年金などの受給者の扶養親族等申告書

年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除など、各種控除を受ける際に必要な申告書。

▶送付対象者:老齢年金などを受給している年金額が65歳未満の人は108万円以上、65歳以上の人は158万円以上ある人

※各種控除に該当しない人は、扶養親族等申告書を提出する必要はありません。

各種控除が受けられない可能性がありますので、申告書に記載してある提出期限内に必ず提出してください。詳しくは年金事務所のホームページをご覧ください。

◆社会保険料控除証明書

年末調整または確定申告時に必要となる国民年金保険料納付額の証明書。

▶送付対象者:1月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納められた人

▶送付時期:毎年11月初旬ごろおよび2月の初旬ごろ

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書か領収証書を添付してください。



広告

メンズ SALON

サロンド・うき

7/17(水) リニューアル OPEN!

入会金はございません

完全予約制

フェイシャルエステ

トライアル価格(税別) 3,300円

「松橋高校前」バス停すぐ

**ビューティアドバイザー
エステセラピスト
募集**

一緒にお客様の「キレイ」を提案しませんか?

研修がありますので初めての方でも安心して始められます。

※ビューティアドバイザー、エステセラピストは、フルコミッション(完全歩合)制です。

※あなたの努力とお客様からの信頼が大きな夢につながります。

輝きあふれる
肌のために

ブランドはこちらのサイトをご参照ください!
<https://www.menard.co.jp/products/index.html>

お気軽にお問い合わせください

0964-32-3322

ご予約はLINEからもしていただけます▶

メナード化粧品 宇城代行店 宇城市松橋町久貝 301-2



江口次朗さん(右から2人目)と寄贈された椅子に座る網津保育園の園児の皆さん

10
30・11
13
水 水

市内保育園に椅子を寄贈

介護事業や障がい者スポーツに取り組む宇土市出身の江口次朗さんが、10月30日(水)に網津保育園、11月13日(水)に網田保育園それぞれ椅子20脚を寄贈されました。この椅子は、自身が勤める障がい者施設の利用者が作成したもので、江口さんは、毎年宇土市内の保育園に寄贈されています。網津保育園の高川園長は、「食事の時に使いたいです」と話されました。



左から上松山桑村区長、上松山区だより「ごしき」富原編集長、関編集員

10
28
月

上松山の話題を発信 100号

上松山区協議委員会が発行する上松山区だより「ごしき」が10月号(10月1日発行)で第100号の節目を迎えました。上松山区のできごとや地域の話題を提供し続けて8年。第36号から携わり、現在編集長を務める富原隆司さんは、「前任の池田さんや当時の区長が地域のことを知ってほしいと始めた、他の地域にはない誇れる広報媒体。内容を工夫し、住民にさらなる地域への愛着を持ってもらえたうれしい。」と話されました。



熊本ヴォルターズ澤邊圭太選手(右)

10
30
水

熊本ヴォルターズ
澤邊選手が表敬訪問

熊本ヴォルターズ(熊本市を拠点とするプロバスケットボールチーム)の澤邊圭太選手が市役所を訪れ、元松市長に今シーズンの目標や地元宇土への思いを話されました。澤邊選手は、宇土市出身のバスケットボール選手で、今シーズンから地元でプレーしたいという思いから熊本ヴォルターズに移籍されました。「子どもたちに夢を与えるような試合をしたい。バスケットボールで地域をもっと盛り上げていきたい。」と話されました。



明治安田生命保険相互会社熊本支社梅野勝義支社長(左)

10
29
火

市民の健康増進事業への
寄附金をいただきました

明治安田生命保険相互会社熊本支社の梅野勝義支社長が市役所を訪れ、元松市長に寄附金を贈呈されました。この寄附は、明治安田生命が実施している「地元の元気プロジェクト」の一環で、「私の地元応援募金」の取り組みによるものです。いただいた寄附金は、市民の健康増進事業に活用されます。



危険業務従事者叙勲
瑞宝単光章
中山 岩雄さん(73)
(元宇城広域連合消防司令・松山町)

私は、38年間にわたり住民の生命を守る消防業務に従事しました。振り返ればあつという間でしたが、無事退官できたのは、先輩後輩方の力添えがあったからです。さらに、人のために命を懸けるという危険な仕事に対して理解し、支えてくれた家族にとても感謝しています。在職中、思い出深い出来事は県内の消防署対抗で開催された駅伝大会です。この大会がきっかけでマラソンが趣味になり、35歳で初めて出場したいぶすき菜の花マラソン(鹿児島県)を始め、40歳で家族みんなでホノルルマラソン、60歳で熊本城マラソンなど毎年様々なマラソン大会に出場しました。これまで支えてくださった皆さんに感謝し、これからも健康に過ごしていきます。

昭和49年4月に消防署へ入庁、熊本県消防学校を経て中分署仮分署に配属。その後、北消防署、東分署、三角分署、城南分署、豊野分署、小川分署で勤務し、最後は南消防署勤務時(階級:消防司令)定年退職。趣味はマラソン。現在はシルバー人材センターで働き、健康のために毎日1万歩以上歩く。また、野球の審判免許も取得しており、休日には各高校で行われる試合の審判をしている。



左から「須藤会」事務局九谷新吾さん、須藤力さん、宇土市岡田健康福祉部長、照古苑中田設設長

10
25
金

市内老人ホームに絵画を寄贈

特別養護老人ホーム照古苑で絵画の贈呈式があり、元鶴城中校長などを務めた須藤力さんと当時同校のPTA役員でつくる「須藤会」が、油絵11点を寄贈されました。須藤さんは、「絵を寄贈することで、宇土市民の方々とつながりができるうれしい。これからも絵を描き続けたい」と話されました。



優勝した東走チーム(走潟地区)の皆さん

10
20
日

第44回宇土市民親善
ソフトボール大会

立岡総合グラウンドで、第44回宇土市民親善ソフトボール大会が開催され、市内6地区から9チームの選手約130人が参加しました。開会式では、走潟地区的芥川貴俊選手が力強く選手宣誓を行い、各チームとも熱戦を繰り広げました。

【大会結果】優勝:東走チーム(走潟地区)、準優勝:北平木チーム(走潟地区)、3位:花園台チーム(花園地区)、戸口チーム(網田地区)



宇土天響太鼓ミニライブin網田焼の里資料館を開催します

活気あふれる和太鼓演奏を、我々と同じ「文化の保存継承」を目的とする「網田焼の里資料館」にて行います。網田神社前駐車場からパレードスタートしますのでぜひお越しください！網田駅カフェの出張出店もあります♪

▶日時:12月15日(日)

パレード開始14:00～ 演奏開始15:00～

▶場所:パレードスタート地点:

網田神社前駐車場(下網田町564)

▶ミニライブ会場:

網田焼の里資料館
(上網田町787-1)

▶観覧料:無料

※雨天の場合は中止

▶文化課 文化係

☎(23)0156



一緒にクリスマスパーティーを楽しもう♪

みんなで楽しめるクリスマスパーティーをします。一緒にランチやゲーム、クリスマスソングを楽しみましょう♪ クリスマスプレゼントもお楽しみに！

▶日時:12月22日(日)

礼拝 11:00～12:00、

ランチ 12:00～13:00、

パーティー 13:00～15:00

▶場所:バプテスト熊本南キリスト教会

(宇土市民会館の向かい側)

▶申込方法:下記の電話番号/メールアドレスから申し込み

▶定員:15人

▶参加費:無料

▶日本バプテスト連盟

熊本南キリスト教会 ☎(22)1695

Mch_7520@yahoo.co.jp



非常呼集訓練で標的に向けて放水する消防団員

11
9・10
土・日

秋季全国火災予防運動出発式および消防団非常呼集訓練を実施しました

9日㈯、市役所玄関前駐車場で秋季全国火災予防運動の出発式が行われ、消防団員が積載車に分乗し市内一円で防火の呼びかけを行いました。10日㈰、昼夜を問わずいつ発生するか分からない災害に対処するため、消防団の非常呼集訓練を実施しました。早朝5時に鳴る防災行政無線のサイレンを合図に、分団毎に火災想定現場に向かい、水利からポンプを複数中継させ放水を行う訓練を実施しました。



ミス・アジアパシフィックに選出された植田明依さん(中央)、野口修一市議会議長(右)

11
15
金

親善大使植田明依さん ミス・アジアパシフィックに選出

「2024ミス・インターナショナル」日本代表で、市の親善大使を務める植田明依さんが、11月12日㈫に東京で開催された世界大会に出場し、4つの大陸別に選ぶ特別賞「ミス・アジアパシフィック」選出されました。植田さんは、市役所を訪れ、元松市長に結果を報告されました。「やり切ったという満足感がある。今後は、子どもたちに私の経験を還元していきたい」と話されました。



後列左から 園田晃大 右田楓歩 吉永悠珠、前列左から 右田紗綾 本田湊帆

11
4
月

テコンドー北斗塾 熊日学童五輪で活躍

菊陽町総合体育館で行われた第50回熊日学童五輪テコンドーで北斗塾の選手が好成績を収められました。

・団体プンセ(型)優勝 宇土道場A 右田楓歩(花園小6年)、園田晃大(宇土小6年)、吉永悠珠(豊福小6年)

・個人プンセ(型) 3級以上の部 優勝 右田楓歩(花園小6年)、6級以下の部 2位 右田紗綾(花園小3年)、7級以下の部 3位 本田湊帆(富合小2年)

・個人キヨルギ(組み手) 女子5・6年重量級 優勝 右田楓歩(花園小6年)、女子3・4年軽量級 優勝 右田紗綾(花園小3年)



ハンドボール女子日本代表に選出された前田優さん(左)

11
15
金

前田選手ハンドボール 女子日本代表に選出

住吉中出身で、ハンドボール女子日本代表に選出された、前田優さんが市役所を訪れ、元松市長に12月3日㈫～10日㈫にかけてインドで開催されるハンドボール女子アジア選手権に向けた抱負を話されました。前田さんは、住吉中を卒業後、大阪の高校、大学に進学し、現在は「熊本ビューストピンディーズ(旧オムロン)」(山鹿市)でプレーされています。

宇土中高の今

～創造・挑戦・感動～

間宇土中学校・宇土高等学校 ☎(22)0043

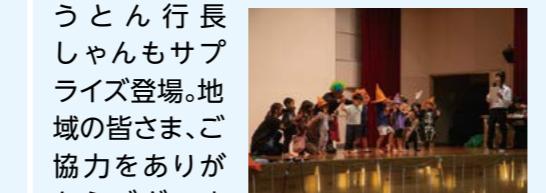
馬門石(まかどいし)はなぜ赤い？

船場橋にも使われている馬門石は、約9万年前の阿蘇山の噴火による阿蘇溶結凝灰岩(Aso-4)の一種と言われており、網津町で産出され、赤色をしています。普通、Aso-4は黒色なのですが、なぜか網津町では赤色の石になります。科学部地学班は、この謎について研究しており、現地での分布調査や成分分析などを行ない、赤色の原因は鉄の酸化物であるヘマタイト(Fe₂O₃)ではないかと考えています。馬門石も堆積直後は黒かったのですが、高温酸化してヘマタイトを生じ赤くなりました。では、Aso-4の分布範囲は広いのに、なぜ、網津町馬門地区だけ石が赤いのか、他の地域には赤い石はないのか、まだまだ地学班の研究は続きます。



ハロウィンフェス 1105人来校

10月26日㈯ハロウィンフェスを実施しました。キッチンカー、ステージイベント、お菓子パレード、宇土特産物販などのイベントを地域の皆さんと楽しみました！宇土高生が考案した海苔パウンドケーキ「ドリューさんのおやつ」も大好評。さらにうとん行長しゃんもサプライズ登場。地域の皆さん、ご協力をありがとうございました。



12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

ねえだっこ
柿木原政広／作
ブロンズ新社



「ねえねえ、だっこ。だっこ、だっこ、ねえ」と、りんごがだっこをせがみます。すると、バナナがやってきて…。野菜やくだものたちがだっこしてもらつて、にこにこつてもいい気分! 赤ちゃんのための写真絵本。

小学生低学年向け

いづみとみずうみ
小手鞠るい／文
出版ワークス(まほうの絵本屋さん)



大好きないづみくんとつながっている大切なノートをなくしてしまった、みずうみ。まほうの絵本屋さんで、みずうみといづみくんが表紙に描かれた絵本を渡され…。「まほうの絵本屋さん」シリーズ第4弾。

小学生高学年向け

わかりやすくおもしろい!!
元素の学校
桜井弘／監修
ニュートンプレス(ニュートン科学の学校シリーズ)



この宇宙にあるものは「元素」でできている! 水素など周期表にのっている全118種類の「元素」について、イラストや豆知識、関連情報を交えてやさしく解説する。科学雑誌「ニュートン」から生まれたジュニア向けシリーズ。

中高生向け

わたしはわたし。あなたじゃない。
10代の心を守る境界線「パワンドリー」の引き方
鴻巣麻里香／著
リトルモア



「みんな仲良く」の呪い、毒親、ブラック校則、スマホルーム、デートDV…。中高生のリアルなエピソード15話を通じて、人権・同意・パワンドリー(他者との間に引く、越えてはならない境界線)の大切さを伝える。

一般向け

蒼天からの十六通の手紙
戦時下の張家口を生き抜いたある家族の物語
前田郁子／著
静人舎



1940年、夫の仕事の都合で熊本(宇土市)から中国・北京に移り住んだカホル。転居した張家口で敗戦を迎え、大混乱の続く中、命からがら一家で日本に引き揚げ…。カホルが幼馴染に送った16通の手紙を元にした物語。

一般向け

暗殺
柴田哲孝／著
幻冬舎



元内閣総理大臣が凶弾に倒れ、1人の男が捕まつた。本当に「彼」が元総理を撃ったのか? 真相は、1人の記者の矜持が明かすのか、闇に葬られるのか。日本を震撼させた実際の事件をモチーフに描くサスペンス。

年末年始休館のおしらせ

12月28日(土)~1月4日(土)は年末年始および休館日のため、図書館はお休みになります。大変ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。また、12月20日(金)は図書整理日のため休館します。なお、新年は1月5日(日)から開館します。

読書感想画コンクールの作品を展示します!

「令和6年度読書感想画コンクール」に出展いただきました作品を図書館に展示します。たくさんのご応募ありがとうございました。なお、入賞者につきましては1月号でお知らせします。

展示期間
12月21日(土)~令和7年2月26日(水)
※各園で展示期間が異なりますので、ご注意ください。

貸出しベスト3(令和6年度上半期)

- | | |
|-----------|---------------------|
| 【雑誌部門】 | 【児童書部門】 |
| 1. 婦人公論 | 1. パンどろぼうVSにせパンどろぼう |
| 2. レタスクラブ | 2. 大ピンチずかん2 |
| 3. ESSE | 3. くろくんとふしげなともだち |
| | 3. パンどろぼう |

※なお、雑誌については最新号の貸出はできません。

お願い
借用中の本が破れた場合は、テープなどで処置はせずに、破片と一緒にカウンターへご持参ください。専用のテープなどで修理します。本の取り扱いには十分注意をお願いします。

今年は、宇土高校の卒業生で熊本県出身者として唯一「直木賞」を受賞している作家・光岡明の没後20年にあたります。

1 幼少期
光岡明は、昭和7年(1932)11月3日に上益城郡秋津村沼山津(現熊本市東区)で生まれました。職業軍人だった父・均の転勤で一時東京に移りましたが、小学校3年生の時に熊本市に戻り白川小学校に転校しました。昭和19年には満州(現在の中国東北部)に渡りましたが、敗戦直前に熊本に引き揚げ、母方の親戚がいた宇土町に身を寄せました。光岡少年は旧制宇土中学(現在の宇土高校の前身)に転校しました。

2 宇土での青春時代
昭和23年4月、発足したばかりの新制宇土高校に入学しました。旧制宇土中学時代を含めると、もつとも多感な青春時代の6年間を宇土で過ごしました。高校時代は文芸部と演劇部に所属しました。

市東区で生まれました。職業軍人だった父・均の転勤で一時東京に移りましたが、小学校3年生の時に熊本市に戻り白川小学校に転校しました。昭和19年には満州(現在の中国東北部)に渡りましたが、敗戦直前に熊本に引き揚げ、母方の親戚がいた宇土町に身を寄せました。光岡少年は旧制宇土中学(現在の宇土高校の前身)に転校しました。

3 一足のわらじー記者と作家
大学卒業後、昭和30年に熊日新聞に入社しました。校閑部や政経部、文化部を経て、昭和41年に東京支社に異動しました。4年後に熊本本社に戻るも、昭和51年には再び東京支社勤務となり、この2度目の東京勤務時代に発表した「いづくの蟹」「奥義」「湿舌」と、熊本に戻つて発表した「草と草との距

離」の4作品が芥川賞候補に挙げられました。しかし、文藝春秋から刊行された「草と草との距離」は熊日文学賞を受賞しました。

4 直木賞受賞
昭和57年、編集局次長だった49歳の自身初の長編小説「機雷」が第86回直木賞を受賞しました。地方在住作家の受賞は初の快挙でした。選考委員会の受賞は初の快挙でした。選考委員の一人で「鬼平犯科帳」や「剣客商売」で知られる時代小説家・池波正太郎は、「この小説がもつ力感を第一に買わざるを得なかつた」「構築のみごとさ。登場人物の描写もすぐれていて、戦争小説の範疇をこえた力作といえる」と絶賛し、候補作7作品の中で最高評価を与えました。

昭和58年には、実在した不知火出身の靈能力者・御船千鶴子を題材にした小説「千里眼千鶴子」を発表しました。昭和60年に30年間勤めた熊日新聞社を退職すると、創設されたばかりの熊本近代文学館の初代館長に就任し、県文学界の興隆に尽力しました。この他、県文化振興審議会副会長をはじめ県文化財保護審議会副会長に就任し、当時の細川護熙県知事が推進した文化芸術行政の発展にも大きく貢献しました。

5 晩年
昭和60年に30年間勤めた熊日新聞社を退職すると、創設されたばかりの熊本近代文学館の初代館長に就任し、県文学界の興隆に尽力しました。この他、県文化振興審議会副会長をはじめ県文化財保護審議会副会長に就任し、当時の細川護熙県知事が推進した文化芸術行政の発展にも大きく貢献しました。

6 直木賞受賞作品「機雷」
太平洋戦争中、日米両海軍が敷設した水中爆弾「機雷」に魅せられた一人の海軍将校の物語。



参考文献
・『新宇土市史』(通史編第三巻)

第122回 没後20年直木賞作家光岡明

問 文化課 文化係 (23)0156

離」の4作品が芥川賞候補に挙げられました。しかし、文藝春秋から刊行された「草と草との距離」は熊日文学賞を受賞しました。

昭和16年(2004)7月に肺がんの告知を受け、闘病の末、同年12月22日、家族が見守るなか熊本市内の自宅で永眠しました。享年72。翌年、熊本県近代文化功労者として顕彰されました。



HAPPY COUPON♪♪ クーポンを使って地域を応援！

おトクなクーポン

有効期限:令和6年12月末日 ※1人各1枚まで使用可

点線に沿って切り取ってご利用ください。
クーポンの内容については店舗に直接お問い合わせください。

<p>1 SHAGOOL 栗崎町 68-1 ☎ 080(6430)7263 無料体験会後5日以内にアンケートに答えて入会された方に限り 運動教室入会金 無料 <small>無料体験会は随時行っていますのでHP、公式LINE、インスタをチェックしてください。</small></p>	<p>2 (名)境屋かまぼこ豆腐店 旭町 421-4 ☎ (22)0162 会計時 5%OFF</p>	<p>3 だいぞう 大蔵 花園町 218-1 ☎ (22)6644 平日(月～金)に限りハイボール or レモンサワー御人数分 1杯 無料</p>
<p>4 こども英会話教室 チア 走潟町 2235 ☎ 080(1716)7097 体験レッスン 入会金 無料 半額! <small>0歳～小学生までのこども英会話教室です。体験レッスンは必ず事前にご予約ください。</small></p>	<p>5 すなっく あすなろ 浦田町 57 魚光ビル 2F ☎ (23)2847 飲み放題90分 ¥4,000→¥3,500 <small>飲み放題は、焼酎、ウィスキー、カクテル、レモンサワーに限る</small></p>	<p>6 リンパトリートメント専門店 アフタヌーン 新小路町 104 鶴城ハイツ 105 ☎ 080(5850)6803 新規ご利用者さま フェイスパック プレゼント</p>
<p>7 回転焼き ひさや 古保里町 685-2 ☎ 090(8628)2100 お饅頭1,000円以上お買い上げで 白あんか黒あん1個 サービス</p>	<p>8 エディオン宇土ピア店 北段原町 73 ☎ (22)1177 税込3,000円以上の商品お買い上げで 創業60周年企画 300円引き <small>店頭購入以外(電話注文等)の際は事前にお問い合わせください。</small></p>	<p>9 HS 合同会社 新開町 1895-55 ☎ (42)9331 廃車お持ち込みの場合 買取金額を 2,000円 UP <small>車種によって買取金額が違います。事前にお問い合わせください。</small></p>
<p>10 Wellness Station Link 立岡町 549 ☎ 080(1781)6216 単発施術料金より 10%OFF <small>脱毛、フェイシャル、バストケア、酸素カプセルが対象</small></p>	<p>11 有限会社 三友機械 走潟町 1122-2 ☎ (23)5651 農機具点検・修理工賃 5% OFF <small>当社LINEを登録 いただくとさらに 300円OFF</small> <small>但し、部品代金は対象外になります</small></p>	<p>12 REVIVE 栄町 17 ☎ (27)9909 脱毛メンズセット(ヒゲ脱毛) 4,000円→3,500円 <small>施術前に剃毛をお願いします。女性も利用可能。</small></p>
<p>13 株式会社斎藤建設 築籠町 168-8 ☎ (53)9919 リフォーム見積 無料 手すり取付工賃 半額</p>	<p>14 にぼらや宇土店 新松原町 159-2 ☎ (22)4778 全ラーメン通常価格から 100円引き <small>他クーポン、学割などのサービス併用不可</small></p>	<p>15 大香楼 北段原町 102 ☎ (23)1188 オードブル注文の方 合計金額から 500円 OFF</p>
<p>16 まるほん醤油 高柳町 39 ☎ (22)0123 会計時 10%OFF</p>	<p>17 味千拉麺 佐野店 花園町 553 ☎ (22)4347 800円以上お食事の人 ソフトドリンク1杯 サービス <small>味千感謝デーとの併用はできません。他のサービス無料券との併用はできません。</small></p>	<p>18 カラオケパラダイス レインボーライブ 松山町 4643-1 ☎ (23)5793 最初の1杯アルコール 100円引き</p>

植田さんの世界大会出場への挑戦は2022年のミス・フマモトへの出場を決意したその瞬間から始まりました。2年半にも及ぶ夢の舞台への挑戦は、言葉では言い尽くせない努力の連続であったことだと思います。特に、2023年に日本代表となり「美と平和の親善大使」を務められたこの1年間は、国際親善など様々な活動に奔走する傍らで世界大会への出場に向けた準備に奮闘する日々であったことで、語学の習得や日本文化の勉強、舞台パフォーマンスのための心身の鍛錬など、多岐にわたるトレーニングを続けるためには、困難に屈しない強い意志が必要であったはずです。世界大会での堂々としたパフォーマンス、大会前に行われた事前審査での流ちような英語による質疑応答、そして手にした「ミス・アジア・パシフィック」の称号がその努力の跡を物語っていました。また、「一家族からのサポート」が何よりも大きなかえとなり、その絆が彼女を一層強くしたのではないかと思っています。

先月、東京都で開催された「ミス・インターナショナル世界大会」に日本代表として出場した市親善大使の植田明依さん（緑川地区出身）の言葉です。世界を舞台にした挑戦で、植田さんは見事「ミス・アジア・パシフィック」の称号を手にされました。発表の瞬間、会場内で開催された応援イベント会場は歓喜の渦に包まれました。栄えある受賞、誠におめでとうございました。

植田さんの世界大会出場への挑戦は、2022年のミスマーモトへの出場を決意したその瞬間から始まりました。2年半にも及ぶ夢の舞台への挑戦は、言葉では言い尽くせない努力の連続であったことだと思います。特に、2023年に日本代表となり「美と平和の親善大使」を務められたこの1年間は、国際親善など様々な活動に奔走する傍らで世界大会への出場に向けた準備に奮闘する日々が、あつたことでしょう。語学の習得や日本文化の勉強、舞台パフォーマンスのための心身の鍛錬など、多岐にわたるトレーニングを続けるためには、困難に屈しない強い意志が必要であつたはずです。世界大会での堂々としたパフォーマンス、大会前に行われた事前審査での流ちょうな英語による質疑応答、そして手にした「ミス・アジア・パシフィック」の称号が、その努力の跡を物語っていました。また、「ご家族からのサポートが何よりも大きなかえとなりました」と、その縊が彼女を一層強くしたのではないかと、思っています。

さや凜とした芯の強さ、そして感謝の心といつた内面からあふれる美しさが以前にも増して感じられました。

市社協に次の方々から寄附がありま
く御礼申し上げますとともに故人
▽岩古曾町 田代由見 本田郁子 那須美智
▽新開町 藪田久美子 中島雪子
▽走潟町 芥川智香
▽上網田町 森 トミー
▽築籠町 小郷博史 重岡隆一
▽松山町 伊藤精子
▽高柳町 千原 弘
▽上網田町
▽松山町
▽松山町
▽松山町
▽松山町
▽高柳町
▽上網田町
▽築籠町
▽松山町
▽走潟町
▽新開町
▽岩古曾町
(※11月10日受付分までを掲載)
△11月は、プロバスケットボール
男子の澤邊選手、プロハンドボーラー
ル女子の前田選手、ミス・アジア
パシフィックに選出された植田さ
んなど宇土市出身者が市役所を訪
問されました。皆さん、私と同世代
でありながら、日本や世界の
舞台で輝かしい活躍をされてい
て、その姿に触れるたびに、心か
ら尊敬と誇りを感じます。今後の
さらなる活躍を応援しています!

編集後記

▽11月は、プロバスケットボール男子の澤邊選手、プロハンドボール女子の前田選手、ミス・アジアパシフィックに選出された植田さんなど宇土市出身者が市役所を訪問されました。皆さん、私と同世代でありますながら、日本や世界の舞台で輝かしい活躍をされていました。その姿に触れるたびに、心から尊敬と誇りを感じます。今後さらなる活躍を応援しています！

お詫びと謝罪

広報うと11月号4ページ「子育てを応援する
人たちがいます」の子育てつどいの広場緑川
の開所時間及び当日不在にされていたスタッ
フの氏名が不足しておりましたので次のとお
り訂正いたします。読者の皆さまならびに、
関係者の皆さまにご迷惑をお掛けしましたこ
とをお詫び申し上げます。

開所時間	誤	正
10時30分～14時30分	9時30分～14時30分	9時30分～14時30分
子育てつどいの広場スタッフ	子育てつどいの広場スタッフ	子育てつどいの広場スタッフ
事務局長と zwar、担当係長と zwar、公同課長と zwar、	事務局長と zwar、担当係長と zwar、公同課長と zwar、	事務局長と zwar、担当係長と zwar、公同課長と zwar、



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



QRコード
から申込の方

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
誕生日月の前月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
お申込みください
(先着15人)3歳
いわぐち はるま
岩口 知磨ちゃん
(伊無田町)お歌が大好きな
優しいお兄ちゃん☆1歳
いわぐち ひろと
岩口 紘也ちゃん
(伊無田町)お兄ちゃん大好き!
1歳おめでとう☆3歳
きむら なごと
木村 風翔ちゃん
(神合町)我が家のオモシロアイドル!
大好き♡3歳
とちはら なごと
柄原 風翔ちゃん
(高柳町)お誕生日おめでとう!
一緒に沢山遊ぼうね!3歳
はしもと たつお
橋本 鮎生ちゃん
(古城町)いつもありがとう!
自分らしく強く、大きく2歳
おがた そうすけ
緒方 鮎ちゃん
(古保里町)お誕生日おめでとう☆
たいすき!♡2歳
いよ とうま
伊豫 栄真ちゃん
(岩古曾町)お歌大好きな栄真☆
元気に育ってね!2歳
しがき くるむ
志垣 來武ちゃん
(高柳町)くるむんお誕生日おめでとう♡
大好きだよ!1歳
しがき まくと
志垣 磨緒ちゃん
(城之浦町)1歳おめでとう。
いっぱい食べて育ってね。1歳
たかはし そうすけ
高橋 想生ちゃん
(立岡町)そうちゃん1歳おめでとう!
大好きだよー♡1歳
わたなべ かなみ
渡邊 奏弥ちゃん
(城之浦町)かなみちゃんです!
よろしくね♡1歳
ほんだ まい
本田 芽愛ちゃん
(入地町)そのままのめいちゃんで
大きくなつてね!1歳
ふくしま みゆ
福島 望由ちゃん
(古保里町)誕生日おめでとう!
元気に育ってね1歳
よしだ しゅうや
吉田 淑守ちゃん
(花園台町)誕生日おめでとう♡
食べて寝て大きくなれ1歳
くろいわ せら
黒岩 梢蘭ちゃん
(松山町)お誕生日おめでとう!
せらび大好き

〈掲載ご希望の人はこちらをご確認ください〉

- ▶応募資格 ①市内で営業する店舗・事業者 ②割引などの具体的なサービスを付けること
③利用枚数を報告すること
▶応募方法 ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入して各窓口に直接
か郵送で提出してください。
kouhou01@city.uto.lg.jp

▶送り先 〒869-0492 宇土市浦田町 51 番地 ☎ 0964(27)3300
宇土市秘书政策課「クーポン」受付係※応募多数の場合は新規応募を優先して掲載します。連続して掲載しているクーポンは掲載をお断り
する場合がありますのでご了承ください。③ 17:30 ~ 24:00
定休日: 不定休※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1グループまで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「注文時」に提示してください
※「清算時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで② 9:00 ~ 18:00
定休日: 毎週日曜日、祝日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「清算時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで① 10:00 ~ 18:00
定休日: 毎週日曜日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1家庭(兄弟姉妹)に利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「予約時」にお申し出ください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑥ 9:00 ~ 23:00
定休日: 不定休※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「予約時」にお申し出ください
※「入店時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑤ 20:00 ~ 24:00
定休日: 毎週日曜日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で3人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「入店時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで④ 10:00 ~ 18:00
定休日: 毎週日曜日、祝日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚でご兄弟で利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「予約時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑨ 9:00 ~ 16:00
定休日: 毎週土曜日、日曜日、祝日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で何台でも利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「清算時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑧ 9:00 ~ 19:00
定休日: 1月 1 日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「商品購入決定時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑦ 10:00 ~ 16:00
定休日: 毎週日曜日、木曜日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「清算時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑫ 月金9:00~21:00 その他9:00~18:00
定休日: 毎週火曜日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で2人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「予約時」にお申し出ください
※「会計時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑪ 8:30 ~ 17:30
定休日: 毎週日曜・祝日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「会計時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑩ 10:00 ~ 18:00
定休日: 水曜、日曜、祝日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「入店時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑯ 11:30~14:30, 17:30~21:00
定休日: 毎週月曜日夜、木曜日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「清算時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑯ 11:00~21:00(ラストオーダー20:30)
定休日: 12月 31 日、1月 1 日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で5人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「入店時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑯ 8:00 ~ 17:00
定休日: 毎週日曜日、祝日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「入店時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑯ 11:00 ~ 26:00
定休日: 毎週水曜日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「注文時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑯ 平日11:00~14:00, 17:00~21:00
土日祝日11:00~21:00
定休日: 毎週月曜日 (祝日の場合は火曜日)※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で4人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「注文時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで⑯ 9:00 ~ 16:00
定休日: 毎週土曜日・日曜日※有効期限: 2024年12月末日
※1枚で1人まで利用できます
※ほかの割引・サービスとは併用できません
※現金との引き換えはできません
※「入店時」に提示してください
※コピー不可 ※1枚につき1回まで

宇:土

宇:土

宇:土