

UKIUKI PRESS

ぷるぷる

企画・制作 / 有限会社ビーエス広告社 うきうきぷれす制作部
〒869-0551 熊本県宇城市不知火町御領39-1
松橋駅前BSビル裏
TEL/0964-42-6010 FAX/0964-42-6020
http://www.uki-pre.net/
E-mail/Info@uki-pre.net

2020.6.25 No.175
7
FREE PAPER

毎月25日発行予定

配布エリア **50,000部発行**
宇土市、宇城市(三角、松橋、不知火、小川、豊野の一部)、八代市の一部(中心地区、豊野)、八代郡(八代、川町)、上天草市(大矢野町の一部(中心地区)、上益城郡(豊後町の一部(中心地区)、熊本県南郷町の一部(中心地区)、豊後町の一部(中心地区))



カフェランチ特集

おっつろぎの
おっつろぎの
Let's have lunch!!

少しずつ日常を取り戻しつつありますが、長い自粛生活や今までとは異なる生活様式にお疲れ気味の人も多いですね...。そんな時にはおいしいカフェランチで気分転換はいかが? ココロもカラダも癒やされて、きっと元気に!



12P 屋外でのびのびと! 近場のレジャースポット

豊かな自然の中など、外で遊べる近場のスポットをご紹介します!

うきうきぷれす配布スタッフ募集!!

職種 配布スタッフ(各ご家庭への配布、チラシがある場合のみチラシの折込)
エリア 熊本市南区城南町、上益城郡嘉島町、八代市鏡町
給与 1部9円 ※500部~積立頂けます ※チラシは1枚あたり1円
特徴 発行日から1週間の間で空いた時間に配布できます。
資格 マイカー、原付などご利用可能な方(年齢性別不問)、長期で勤務できる方
応募 履歴書に希望の配布エリアを明記の上、下記事務所(配布スタッフ希望)宛までお送り下さい。後日、面接日時をご連絡致します。

(有)ビーエス広告社 TEL 0964-42-6010
〒869-0551 宇城市不知火町御領39-1 松橋駅前BSビル裏 担当/網川・中原

- ### 7月号 CONTENTS
- 巻頭特集 **くつろぎのカフェランチ特集**
- 4 園児さんいらっしゃ〜い!! 社会福祉法人小川大空会 大空保育園
 - 6 良性発作性頭位めまい症 松橋耳鼻咽喉科・内科クリニック
 - 7 「金融リテラシーII」 ファイナンシャルプランナー相続診断士 草場哲夫
 - 8 八代さんぽ / ときめき片付け
 - 10 マイバッグ特集 / テイクアウトグルメ / UVケア&暑さ対策グッズ特集 イオンモール宇城
 - 12 屋外でのびのびと! 近場のレジャースポット
 - 13 キャンプ場&海水浴場 おすすめ11選 19 宇土宇城ご当地クイズ

八代産のトマト 食べてね〜!

県南エリアのゆるキャラ ゆる〜つご紹介! 5人目

名前 はちべえ 2号
出生地 八代平野
性別 男
性格 B(べえ)型
特技 じっとしていること
家族構成 はちべえ1号(妻)
どこで会える? 八代のトマトハウスのどこかにいるよ



昼のおもてなし

和洋中13種類のご膳メニューから 懐石コースまで充実!

人気No.1
七夜月 和食ご膳 1,860円
新鮮なお刺身とサクサクの京風天ぷらの名物ご膳。

◆「ランチご膳」1,400円- (和・洋・中おもしろい! 計13種類)
特選 豚ロースカツご膳 1,530円

海老チリご膳 1,430円

大好評!! 夏季限定ランチ
抹茶天ざるご膳(並) 1,530円
抹茶天ざるご膳(大) 1,700円
「大」は題の量が2倍となります。

茶そばとサクサク天ぷらの夏ご膳
「季節のくずし懐石コース」2,500円-
お祝い事や法事などにも

七夜月 dining NANAYOZUKI

全個室スタイルで、お客様同士の距離をしっかりと確保しています。

只今、時間を短縮して営業しています。お問合せください。

和dining
七夜月 不知火別荘
☎0964-34-0774
〒869-0551 宇城市松橋町松橋935-2
☎11:00~15:00 (LO 14:00)
17:00~24:00 (LO 23:00)
☎7月は火曜 150席 ☎大型駐車場完備

★詳しくはホームページを <http://www.nanayozuki.com>

LINE@
お友だち追加でクーポンGet!



夜のおもてなし

夜はお得な飲み放題コースや 単品も100種類以上

飲み放題付き宴会コース ENKAI

お得な 夜桜 9品コース 4,000円
おすすめ 月卵 10品コース 4,500円
大満足 夢見 10品コース 5,000円
豪華に 七福 11品コース 5,500円

◆月卵コースからお刺身盛り合わせ付き
◆エビスビールやスパークリングが飲み放題

お料理のみのコース OMAKASE

風コース(8品) ... 2,500円
月コース(10品) ... 3,500円

◆飲み放題のみほ 1,930円
(70種類以上)お一人様 120分
エビスビール、カクテル、ハイ、ワイン、ハイボール、焼酎、日本酒、ノンアルコール etc

写真は ENKAI 月卵コース (3名様分)
※仕入れにより料理内容が変わる場合があります
※各コース税込価格です

引き続き店内の衛生管理を徹底しています! 表記は全て税込価格です。
・全スタッフ、正しい手洗いの励行、マスク着用し、毎日の体調管理を徹底しています。
・店内全体はもちろん、ご来店ごとにお部屋のアルコール消毒を行っています。
・お客様用アルコール消毒の設置をしています。

CAFÉ LUNCH



今日のランチタイムはカフェでのんびり。
おいしいごはんまで癒やされましょ!

TAKE OUT ...テイクアウトあり
※テイクアウト可能なメニュー、受付時間については各店にお問い合わせを。

ピンクスマルシェ

パスタランチ 1,450円(税別)

パスタ、スープ(写真はジャガイモ)、サラダ(オリーブオイルと岩塩のオリジナルドレッシング使用)、ドリンク
◆プラス300円でデザート付き

宇城産の新鮮野菜と手づくりのハム・ベーコンを使った大人気のパスタランチ(月替り)。スープにも季節の恵みが用いられ、特に6~7月は“冷たい桃のスープ”が楽しめることあって、毎年楽しみにしている人多数!

☎0964-53-9639

〒宇城市松橋町曲野2326
☎11:00~17:00
休 日・月・火曜
☎34 ☎あり
◆テラスはペット連れ可



宇城産の旬の恵みが

たっぷり!



川端珈琲店・カワバタバル

お洒落カフェ丼

ローストビーフたっぷりの

※写真のメニューはテイクアウトできません。

コーヒーで煮込んだ
自慢の辛口カレー

カレー、サラダ、スープ

カフェならではの濃い口コーヒーでじっくり煮込んだ辛口カレー。柔らかい牛スジ肉がゴロゴロ入ってボリュームも十分。バターライスとの相性も◎。他に、サービスランチ500円〜。

☎0964-27-5548 **TAKE OUT**
〒宇城市松橋町竹崎1857-2
☎12:00~22:00
(ランチは火~金曜の12:00~14:30)
休 月曜 ☎10 ☎あり

1宇土
2宇城
3宇城
4宇城
5宇城
6宇城
7宇城
8宇城
9宇城
10宇城
11宇城
12宇城
13宇城
14宇城
15宇城
16宇城
17宇城
18宇城
19宇城
20宇城
21宇城
22宇城
23宇城
24宇城
25宇城
26宇城
27宇城
28宇城
29宇城
30宇城
31宇城
32宇城
33宇城
34宇城
35宇城
36宇城
37宇城
38宇城
39宇城
40宇城
41宇城
42宇城
43宇城
44宇城
45宇城
46宇城
47宇城
48宇城
49宇城
50宇城
51宇城
52宇城
53宇城
54宇城
55宇城
56宇城
57宇城
58宇城
59宇城
60宇城
61宇城
62宇城
63宇城
64宇城
65宇城
66宇城
67宇城
68宇城
69宇城
70宇城
71宇城
72宇城
73宇城
74宇城
75宇城
76宇城
77宇城
78宇城
79宇城
80宇城
81宇城
82宇城
83宇城
84宇城
85宇城
86宇城
87宇城
88宇城
89宇城
90宇城
91宇城
92宇城
93宇城
94宇城
95宇城
96宇城
97宇城
98宇城
99宇城
100宇城

自家製
ローストビーフ丼
単品 850円(税別)

◆プラス250円でスープ・サラダ付き、
350円でスープ・サラダ・ドリンク付き

素材の旨味を引き出した自家製ローストビーフがたっぷりのった大人気メニュー。毎日数量限定で提供中。他に、ジューシーなあか牛ハンバーグや週替わりのオムライスランチなども。

☎080-9107-0050 **TAKE OUT**

〒宇城市松橋町曲野115-1
☎11:00~17:00(ランチは15:00まで)
18:00~22:00
休 なし
☎35 ☎あり



ごちそうプレート 1,530円(税込)

スープ、サラダ、小鉢、エビフライ、サイコロステーキ、パスタ、サンドイッチ、おにぎり、デザート
◆プラス250円でドリンク、プラス380円でドリンクパー付き

多彩な料理が少しずつ楽しめる大満足のワンプレートメニュー。あれもこれもいろいろ食べたい欲張りさんにぴったり。頑張っている自分へのご褒美にも!デザートまで付いてお得。

☎0964-27-7022 **TAKE OUT**

〒宇土市高柳町35-4
☎日~木.....11:00~18:30 OS
金土祝日前...11:00~21:30 OS
(※時間外の予約も応相談)
休 不定 ☎34 ☎あり



オートバックス・熊本宇土店

クルマのことなら オートバックス

車検

こんなに安い!!

特別クーポン オートバックス熊本宇土店

車検基本工員 9,500円(税込)

15,000円(税込)が

9,500円(税込)

TEL 0964-22-6780

〒宇土市松山町1400-1 ☎10:00~19:00

HYPER MEDIA SHOP

ゲオ宇土店

ゲームレンタルも
やっぱりゲオ

新規会員様大歓迎! 入会金・年会費無料!!

ゲオ宇土店限定クーポン券 有効期限 6月25日~7月24日迄

旧作DVD・BD
7泊8日無料!!

ゲオ宇土店以外での使用はできません。他の施策、キャンペーン併用不可。
ゲオレンタル会員様、本券で期間内1回限り有効。※複数枚使用不可 ※コピー不可

ゲオ宇土店限定クーポン券 有効期限 6月25日~7月24日迄

新規会員様初回限定
レンタル全品半額!!

レンタルDVD・CD・コミック各3点迄

ゲオ宇土店以外での使用はできません。他の施策、キャンペーン併用不可。
新規レンタル会員様、本券で入会時1回限り有効。※複数枚使用不可 ※コピー不可

熊本市宇土市善道寺町織織 95 番地 営業時間 朝 10:00~夜 23:00
宇土シティモール 1F お問い合わせ TEL 0964-24-6777

レンタルお値下げ期間限定

旧作 DVD・BD 5枚 450円(1枚90円)
新作 DVD・BD 4枚 1000円(1枚250円)

お取扱商品

新品・中古 / ゲームソフト・ゲーム機
新品・中古 / DVD・BD・CD
中古 / 携帯電話・タブレット
レンタル / DVD・BD・CD・コミック

高価買取中

ゲームソフト・ゲーム機
DVD・BD・CD
携帯電話・タブレット



和風玉子サンド

落ち着くおいしさの

カフェ シフォン

だしまき玉子サンドランチ
1,000円(税込)

だしまき玉子サンド、サラダ、選べるドリンク
◆テイクアウト用のだしまき玉子サンド450円やサラダ200円も

卵3個分のだし巻き卵をふんわり食パンで挟んだ和風玉子サンドのランチ。地元産のノリとからしマヨネーズと明太子バターが絶妙にマッチしたオリジナルな味わいが大好評。
※現在、ランチは「だしまき玉子サンドランチ」と「和風バスタランチ」、「日替わりバスタランチ」の3種類を提供中。状況に応じて変わる場合があります。

☎0964-23-2130 **TAKE OUT**
〒宇土市新町1-169-2
☎ランチ 11:00~15:00(OS 14:00)
☎日・月曜
☎※現在、席数を減らして営業中。来店前に電話確認がおすすめです。
☎あり



地元産&手作りにこだわった

人気ランチ



※写真のメニューはテイクアウトできません。

野の花ランチ
1,400円(税込)

メイン(肉or魚)、サラダ、野菜中心のスープ、ライスorガーリックトースト(どちらも自家製)、手作りデザート、コーヒーor搾りたてミルク
◆魚…土・日・祝は除く

魚は近海産の地魚(写真はスズキのロースト)、サラダは県産(できるだけ宇城産)のとれたて野菜、塩は天草の天日塩を使うなど、地元の素材&手作りにこだわった安心で彩り豊かなおいしさが大好評。

田舎茶房 野の花

☎0964-33-6094 **TAKE OUT**
〒宇城市松橋町浅川225-1
☎11:00~20:00(※20:00以降は応相談)
☎木曜 ☎25 ☎あり



Dining Cafe マジヨラム

ホエー豚ベーコンベネディクトパンケーキ
単品 1,350円、セット 1,800円(税別)

単品:パンケーキ、チャウダー
セット:パンケーキ、食前酒、チャウダー、アンティパストミスト(前菜盛り合わせ)、アミューズ(一口料理)、ドリンク

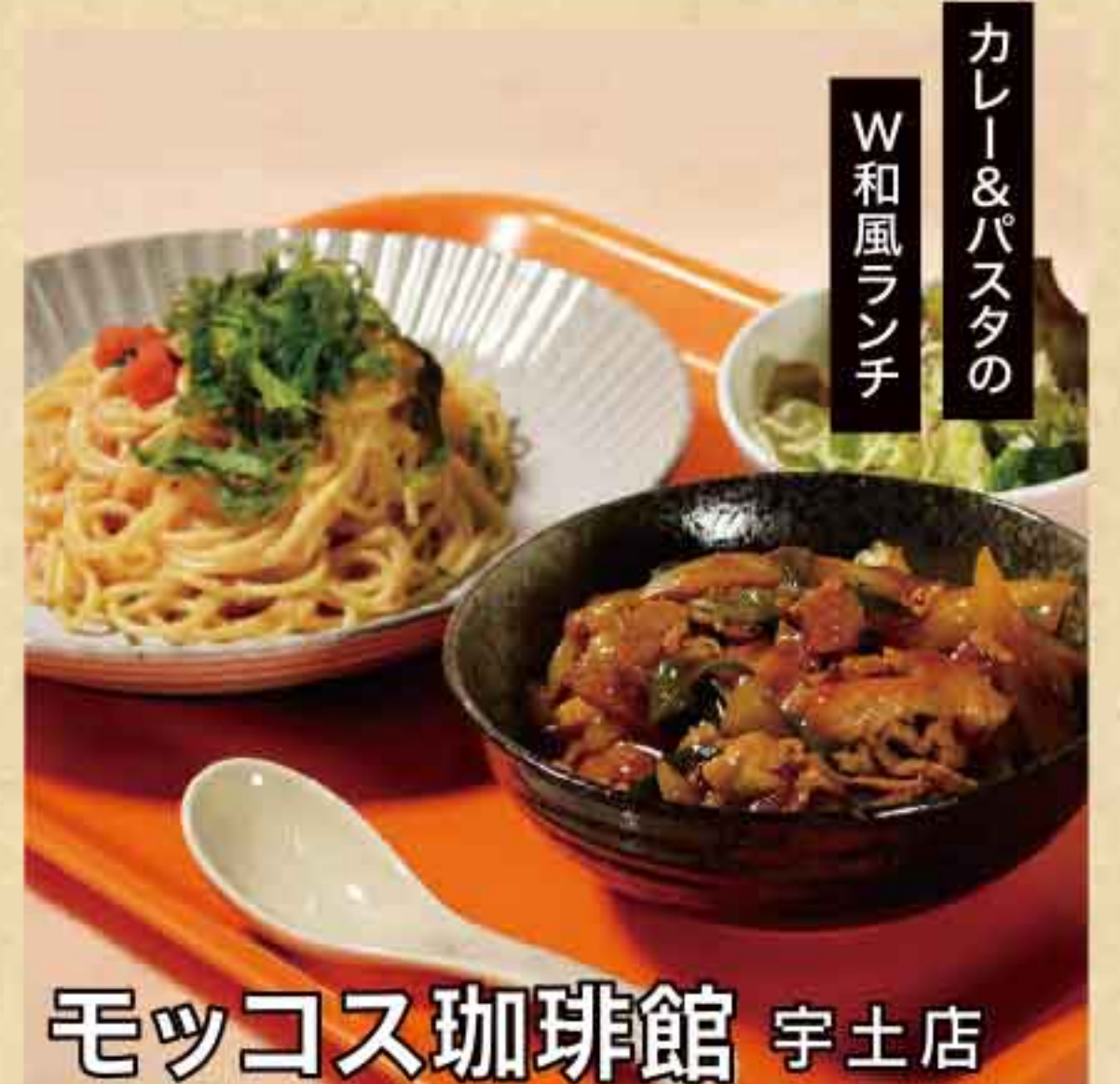
ホエー(乳清)を食べて育ったあっさりクセのない豚肉のベーコンと、もちりしたパンケーキと、クリーミーなオランダソースの相性抜群。セットには前菜盛り合わせや一口料理なども付いてお得。

☎0964-23-5200 **TAKE OUT**
〒宇土市本町3-10宇土二蔵2F
☎11:00~17:00 OS(営業時間内はいつでも食事可能)
☎水曜(変更あり) ☎19 ☎あり(契約駐車場2台)
◆アンティーク家具、コンセプト保持のため、10歳未満のお子さんの入店はできません。



一度は食べたい

大人気のパンケーキ



カレー&パスタのW和風ランチ

モッコス珈琲館 宇土店

カレー丼&和風パスタセット 800円(税別)

カレー丼、パスタ、サラダ ◆プラス90円でドリンク付きに

風味豊かな一番だしを用いたオリジナル和風カレー丼と、クリーミーなタラコマヨネーズソースを絡めた和風パスタの2つが同時に楽しめるW和風ランチ。ボリュームたっぷり&リーズナブルで大好評。

☎0964-26-1234 **TAKE OUT**
〒宇土市善道寺町綾織95
☎10:00~18:00(ランチタイム11:00~16:00)
☎なし ☎70 ☎あり



夏にぴったりのおいしい

ピリ辛なおいしさ

エスニックランチ 1,180円(税込)

ナシゴレン、ミニサラダ、スープ、ドリンク

香ばしくてちょっぴりピリ辛な味わいが食欲をそそるインドネシアの焼きめし、ナシゴレン。これからの季節にぴったりです。他に、日替わりランチ(月~金)800円もおすすめ。

☎0964-33-4333 **TAKE OUT**
〒宇城市松橋町久具751-1
☎日~木...9:00~21:00(OS 20:30)
☎金・土...9:00~22:00(OS 21:30)
※状況により営業時間に変更となる場合があります。
☎火曜 ☎50 ☎あり



カフェ&レストラン
AKARENGA

鉄筋コンクリート造賃貸マンションの全国ブランド

Y&M ユーミーマンション

安心・快適の鉄筋コンクリート造り

ユーミーマンションの建物はすべて鉄筋コンクリート造り。入居者様に快適なお住まいを提供いたします。

耐久性	地震に強い	火災に強い
	頑強な壁式構造だから、どんな建物より地震に強い。	燃えないコンクリートの壁が周囲からの延焼を防ぎます。
快適性	台風にも強い	高い断熱性
	堅牢な基礎と建物で、どんな強風にもびくともしません。	気密性が高いため冷暖房効率も高くなり光熱費が抑えられます。



2棟 9月完成入居開始予定

現地 モデルルーム 見学会開催!

7/11 ± 12日 10:00~17:00

所在地 宇城市松橋町松橋(松橋小学校近く)

物件概要

物件名	仮称: 東原マンション	設備	インターネット無料、エアコン1台(LDK)、システムキッチン、シャワートイレ、TVドアホン、シャワーレジャー
構造	鉄筋コンクリート3階建(全12戸)	間取り	2LDK(6戸)、1LDK(6戸)の複合
間取り	2LDK...Aタイプ(洋室5.8帖、洋室5.4帖、LDK11.8帖) 2LDK...Bタイプ(洋室5.5帖、洋室5.0帖、LDK13.2帖) 1LDK...洋室4.7帖、LDK13.7帖	資料	2LDK 家賃60,000円、共益費2,000円、駐車場3,300円 1LDK 家賃51,000円、共益費2,000円、駐車場3,300円

同一敷地内に2棟建築中

仮称: 東原マンション
仮称: ユーミー松橋

ユーミーマンション 管理センター 宇城店 TEL(0964)32-5474 天草店 TEL(0969)66-9980
熊本県知事免許(10)第2306号(一社) 熊本県宅地建物取引業協会会員 昭和建設工業株式会社 不動産管理部 所 天草市栄町2-21

ウッキモン&ウキミンが行く!

園児さん いらっしゃ〜い!!

宇城市 社会福祉法人小川大空会 大空保育園

所/宇城市小川町南小野1166 TEL/0964-43-1536



担任 吉田 真奈美 先生

「遊ぼう・学ぼう・豊かな心」の保育方針のもと自然豊かな環境の中で、毎日楽しく園生活を送りながら様々な遊びを体験し、生きる力を育てています。つき組21名。毎日お友だちと元気いっぱい色々なことを学びながら過ごしています。今は運動会に向けてマーチング練習に取り組んでいます。心一つにして頑張っています! 大空保育園では、自主事業として子育て支援にも取り組んでいます。(びいちゃんハウス)未就園児のみなさん遊びに来てください。

つき組



「園児さんいらっしゃ〜い!!」に出られる幼稚園・保育園を募集しています! 掲載・撮影費用等は不要です。撮影した写真は保証掲載以外の目的で使用しません。うきうきぶれず編集部「園児さん」係まで...Tel.0964-42-6010 / Fax.0964-42-6020 / Mail:info@uki-pre.net

お誕生日おめでとうございます!

5/16 ▶ 6/15

<p>5/17</p> <p>上村 海斗くん 祝2歳! これからも大好きなお兄ちゃんと仲良くしてね☆by海斗ファミリー</p>	<p>5/17</p> <p>長谷川 魁菜くん 4歳おめでとう! 喋るすけと優しいお兄ちゃん☆これからもうんと仲良く大好きだよ! byババママ</p>	<p>5/18</p> <p>元梅 菜和ちゃん 祝3歳! お喋り上手な菜和、これからも皆んなに元気をください! byともちゃん</p>	<p>5/19</p> <p>芳賀 柚巴くん 3歳おめでとう! いつも可愛い笑顔の柚巴くん、大好きだよ! byババママ</p>	<p>5/20</p> <p>山田 大翔くん 4歳おめでとう! お手伝いしてくれて助かります! 悠斗と仲良くね! byママ</p>	<p>5/20</p> <p>野崎 結心くん 2歳おめでとう! いつも癒しとありがとう! お兄ちゃん達みたいに大きくなるぞ! byあいP</p>	<p>5/21</p> <p>奥村 唯人くん 5歳おめでとう! たくさん遊んで、大きくなってね☆ byおがちゃん</p>
<p>5/22</p> <p>宮原 花笑ちゃん 1歳おめでとう! 元気いっぱい大きくなれ! byババママ</p>	<p>5/24</p> <p>岩崎 貴くん 祝3歳! おしゃべりが上手になった〜ちゃん! みんな〜ちゃん! 大好きだよ! byだだま〜&げんげん</p>	<p>5/27</p> <p>竹熊 真音くん 1歳おめでとう! これからも健康で元気に育って来てね! byババママ</p>	<p>5/30</p> <p>興野 礼ちゃん 3歳おめでとう! 健康で元気に育って来てね! ありがとう! byババママ</p>	<p>5/30</p> <p>前田 恵くん 1歳おめでとう! 毎日元気に大きくなってね! 大好きだよ! byババママ</p>	<p>6/1</p> <p>岩崎 心那ちゃん ここのちゃん2歳おめでとう! みんなに笑顔とありがとう! byこころ</p>	<p>6/6</p> <p>京極 大和くん 4歳のお誕生日おめでとう! これからもすくすく成長して優しいお兄ちゃんになってね! byやまちゃん</p>
<p>6/6</p> <p>松本 光輝くん お誕生日おめでとう! みつちゃんの笑顔にみんな癒されています! 大好きだよ! by父ちゃん&母ちゃん</p>	<p>6/6</p> <p>本田 瑞季くん 祝2歳! ボール遊びが大好きなみつちゃん、これからも大きくなれ! byみつママ</p>	<p>6/7</p> <p>川上 紫依那ちゃん いつも弟と遊んでくれる優しいお姉ちゃん! 笑顔にみんな癒されています! 誕生日おめでとう! byニリのクマ</p>	<p>6/8</p> <p>沖田 琉莉ちゃん お誕生日おめでとう! いつも笑顔いっぱい! 琉莉ちゃん、大好き! byこはるり</p>	<p>6/8</p> <p>中川 凜乃助くん お誕生日おめでとう! 元気に大きくなってね! byババママ</p>	<p>6/9</p> <p>堀川 夏帆ちゃん 夏帆ちゃん、お誕生日おめでとう! 元気にすくすく大きくなれ! byママ</p>	<p>6/10</p> <p>益田 達生くん 2歳の誕生日おめでとう! いつもニコニコの達生が大好きだよ! byババママ</p>
<p>6/11</p> <p>橋本 雅也くん 3歳おめでとう! 笑顔の可愛い雅也ちゃん! すくすく大きくなあれ☆ byお父ちゃんとお母ちゃんと輝ちゃん</p>	<p>6/11</p> <p>光武 佑花ちゃん 3歳おめでとう! これからも元気いっぱい遊ぼうね! byゆかりママ</p>	<p>6/11</p> <p>平川 藍夏ちゃん 1歳の誕生日おめでとう! これからも自分らしく笑顔で成長してね! byババママ</p>	<p>6/13</p> <p>芳賀 響ちゃん 祝8歳! 優しく頼れるお姉ちゃん! これからも元気に遊ぼうね! byババママ</p>	<p>6/13</p> <p>末久 にこちゃん 5歳おめでとう! うたとおしゃべり大好き! 3姉妹仲良くね! byにこちゃんのババママ</p>	<p>6/14</p> <p>沖村 栄斗くん 祝1歳! これからもかわいい笑顔でみんなを幸せにしてね! byお父さんお母さん</p>	

応募方法
誕生日を迎えられたご本人の写真と、①応募いただいた方の氏名(保護者以外の方が応募される場合は、必ず保護者の了解を得たうえでご応募下さい)、②郵便番号・ご住所、③電話番号、④ペンネーム、⑤誕生日、⑥誕生日を迎えた方の氏名とふりがな、性別、⑦コメント(30字以内)を必ず明記の上、封書またはメールにてお送りください。尚、写真の返却は出来ませんので、ご了承ください。※携帯での投稿も可能ですが、文章中に絵文字を使用した場合、反映されません。※誌面の都合上、**記入漏れ、締め切り日を過ぎたご応募は掲載を見送らせて頂きます。**申し訳ございませんがご了承ください。
〒869-0551 宇城市不知火町御領391 松橋駅前BSビル奥 BS広告社うきうきぶれず編集部「お誕生日スナップ係」宛 E-mail/info@uki-pre.net

亜湖の木 1,000円分商品券プレゼント
投稿いただいた方の中から抽選で、5名様にプレゼント。
※15cm以上のパースデーケーキを購入の方に限りです。
※有効期限1年間有効

7月のおすすめお菓子

桃のタルト & 大きい桃タルト

ただいま好評販売中! 8月中旬まで

ももタルト 580円〜(税込)
白桃を贅沢に使ったタルト。八ッ八りのタルトとの相性抜群!

大きい桃タルト 5号 3,900円(税込)

Instagram やってます。
0964-33-8880
宇城市不知火町御領169-2
営 9:30~19:00(日・祝~18:00)
休 日曜 7/21(火) P あり

7-8月講座

夏のIH料理講座

参加者募集

IHを使った料理講座を開催します!
メニュー キーマカレー、ナン

開催日
① 7/23(木) ② 7/28(火)
③ 8/5(水) ④ 8/6(木) ⑤ 8/7(金)

開催時間 10:30~12:30 <参加費> 無料
開催場所 九州電力(株)宇城営業所
参加人数 各4名 <準備物> エプロン・三角巾・マスク
参加条件 ...当社無料会員サイト「キレイライフプラス」既会員のお客さま、または当日登録いただけるお客さま。

応募締切
07/16(木) 07/21(火) 006/7/29(水)

※新型コロナウイルス感染防止対策を実施しております。

九州電力 お問い合わせ 0120-986-605
ずっと先まで、明るくしたい。(担当) 営業グループ 山本・安田
宇城市松橋町松橋1325 9:00~17:00 土・日曜、祝日

宇土市立図書館

むれ
ひろた あきら(さく)
いろいろな「むれ」の中に、ひとりだけへんてこな仲間がいます。ひつじのむれ、とりのむれ、とうめいにんげんのむれ? ひと味違った絵探し遊びができる、参加型の楽しい絵本。

しゅっぱーつ
きむら ゆういち(さく) エムナマエ(え)
ふねにのってしゅっぱーつ! わんくん、どこへいくのかな? なみのうえをちやぶちやぶすすみます…。全頁の画家エムナマエときむらゆういちの友情が贈る言葉が楽しい絵本。

☎0964-22-4512 宇土市浦田町131-1

Library information

図書館 だより

各図書館のおすすめイベントを紹介します

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部サービスに限り開館しています。ご利用の際は事前にご確認の上、お出かけください。また、手洗いや咳エチケットにご協力ください。



氷川町ハ火図書館

ヨチヨチ父
一とまどう日ター
ヨシタケシンスケ(著)
絵本作家・ヨシタケシンスケが、はじめて「父」になって感じた戸惑いをユーモアたっぷりに描く、初の育児イラストエッセイ!! 父になって分かった「ホホホな真実」とは…!?

新着図書

- 一般書
 - カケラ(湊かなえ/著)
 - ひこばえ(重松清/著)
 - グッドバイ(朝井まかて/著)
- 児童書
 - よのなかルールブック(高濱正伸/監)
 - グレタと立ち上がりろ(V・ジャンネラ/著)
 - 古代遺跡のサバイバル②(洪在徹/著)

☎0965-62-3489 八代郡氷川町宮原栄久69-1

宇城市立中央図書館

雨の日は、いっしょに
大久保 雨咲(作) 殿内 真帆(絵) 佼成出版社(出版)
ぼくはハルくんの黄色いかさ。でも、たまには別の人のかさになってみたいなあ。風に乗って空の旅へ。ちがう世界を知って、初めて大事なことに気づく、冒険と成長の物語。

虫ガール
ほんとうにあったおはなし ソフィア・スペンサー(文) マーガレット・マクナマラ(文) ケラスコエット(絵) 福本 友美子(訳) 岩崎書店(出版)
小さい頃から虫に夢中のソフィア。でも虫が好きなことでいじめにあい、一日「虫をお休み」することに。好きなことを書く難しさ、それを乗り越える過程と成長を描く。

☎0964-32-6211 宇城市不知火町高良2352

宇城・宇土地区の子育て支援センターへお邪魔してきました。

第17回 てくてく

宇土市地域子育てセンター ひまわり

しおざわ あいこ
塩沢 麻衣子さん
ふうか
楓花ちゃん
(1歳9ヶ月)

Q どのようなお子さんですか?
音楽が大好きで、リズムに合わせて歌いながら踊ってくれます。我が家のムードメーカーです。

Q 支援センターを利用されてどうですか?
楽しく過ごせるのはもちろん、子育てで悩んだ事などもその都度相談できて私たち親子にとってなくてはならない大好きな場所です!

Q お子さんのお名前の由来を教えてください。
“ふう”という柔らかい音の響きが気に入ってつけました。穏やかで思いやりのある人になってほしいです。

好きな時間に親子で自由に遊べます。世間話から育児相談まで受付中です。マタニティの方から子育て中の方まで大歓迎です。

7月の行事・講座のご案内

- 0、1、2才ひろば
- 食育講座
- マタニティ&産後ママ教室
- 描画教室(絵の具を使った色いろあそび)

※現在は自粛中です。状況により変更あり。詳しくは、直接お電話かひまわり通信をご覧ください。

宇土地域子育てセンター ひまわり
☎0964-22-7033 ☎0964-22-7034(ひかり保育園内)

- 開設場所…宇土市南段原町56-3 城東ビル2F
- 開設日…月～金曜日(祝日を除く)
- 開設時間…9:30～15:00(現在予約制)

家庭用・産業用 蓄電池の設置費用 無料 一括見積り比較

選びぬいた安心の販売施工店を 最大5社 までお見積りいたします



今すぐアクセス!

タイナビ蓄電池 検索

日本マーケティングリサーチ機構調べ 調査期間:2020年2月期 フロントのイメージ調査

- 安心して利用しやすいサイト No.1
- 利用して良かったユーザー満足度 No.1
- 見積り価格満足度 No.1

宇城市6避難所に「特設公衆電話」設置協定締結

宇城市は、地震などの大規模災害が発生した際、避難所に避難した住民が速やかに連絡手段を確保できるように、市内の拠点避難所に無料で利用できる公衆電話を設置する協定を、NTT西日本と結びました。

6月8日、宇城市役所で開かれた締結式では、守田

協定書を手にする守田市長と前田支店長

特設公衆電話設置場所(各2回線)

- △三角防災拠点センター
- △不知火防災拠点センター
- △松橋西防災拠点センター
- △松橋東防災拠点センター
- △小川防災拠点センター
- △豊野防災拠点センター

この公衆電話有線は一般の電話と比べてつながりやすいのが特長で、災害が起きた時に、携帯電話を利用しても回線がふさがって連絡しづらいという状況の改善に役立ちます。

お問い合わせ先
宇城市防災消防課
☎0964-32-1766(直通)

FORME+ 「フォルムプラス」デビュー

こだわりも予算も自分でできるプランハウス

完成新築見学会

働く女性一級建築士がプロデュース ZEST design/house

完全予約制 土日・平日OK!

新型コロナウイルスの感染・拡大防止のため来場が重ならないよう予約制で調整実施しております。アルコール消毒、マスク、手袋の用意もしておりますのでエチケットにご協力くださるようお願いいたします。

日程 毎日(水・木定休) **現地** 女子大通り **現地**

場所 熊本市東区三郎 2丁目1-26 **案内図** レハドリス板十字 ほんともっと 戸島熊本線 新外交差点 尾ノ上小学校 東灰塚バス停 錦ヶ丘公園 自衛隊

形式 完全予約制 **時間** 約40分程度

見学予約・お問い合わせはフリーコールまたはWEBから!

FREE CALL **0120-948-705**

インテリアショップとつくる家 ZEST design/house

株式会社ゼスト 千862-0926 熊本県熊本市中央区保田窪2-10-5 TEL:096-213-6705 / FAX:096-385-7720

“定額制高性能住宅ミニプロト”

1,000万円台で叶う、ライフプランを設計しやすい家づくり。

菊陽光の森生活圏モデルハウス

OPEN!

完全予約制 / 個別見学受付中 / 土日・平日OK!

日程 水・木をのぞいて毎日 **場所** 熊本県菊池郡菊陽町 沖野2丁目16-14

※現地会場の地図はwebで **形式** 完全予約制 **時間** 約40分程度

ゆめタウン光の森 菊陽西小学校 三里木駅 光の森駅 57 菊陽バイパス

新型コロナウイルスの感染・拡大防止のため来場が重ならないよう予約制で調整実施しております。アルコール消毒、マスク、手袋の用意もしておりますのでエチケットにご協力くださるようお願いいたします。

詳細・参加予約・資料請求はこちらから

お電話はこちら **0120-948-705**

株式会社ゼスト ミニプロト事業部 熊本県熊本市中央区保田窪2-10-5 TEL:096-213-6705 / FAX:096-385-7720

<営業時間>9:00～18:00 <定休日>毎週水・木曜日

うきうきメディカルホットライン



「めまい」の多くは「耳」が原因の「良性発作性頭位めまい症」

「めまい」というと、「脳の病気なのでは…」と不安に思う方が多いようです。しかし、寝た状態から起き上がった時など頭を動かした時に起こるめまいの多くは「耳」が原因の「良性発作性頭位めまい症」とされ、最も治療しやすいめまい疾患といわれています。専門医に詳しく聞きました。

松橋耳鼻咽喉科・内科クリニック
松吉 秀武 院長
 医学博士
 (熊本大学大学院免疫識別学教室にて腫瘍免疫についての論文で学位取得)
 日本耳鼻咽喉科学会専門医、日本めまい平衡医学会認定めまい相談医、日本めまい平衡医学会認定めまい専門医、熊本大学病院にてめまい外来担当(平成17~20年)、日本気管食道学会専門医、日本アレルギー学会会員、日本ハイパーサーミア学会会員、九州・中四国ハイパーサーミア研究会世話人、宇城看護学校非常勤講師、CPAP療養士



松吉院長による「めまい」の本、好評販売中
 専門医がやさしく教えるめまいの治療
 医学博士 松吉秀武
 出版:現代書林
 Amazonで販売中

Q めまいの原因は耳が多いとか?

A 松吉 一般に、めまいと聞くと、脳梗塞や脳出血など脳が原因と思われがちですが、それらは10%弱で、めまいの約70%は「耳」が原因とされています。中でも、頭を動かした時に起こるめまいは、「良性発作性頭位めまい症」とされ、めまい疾患全体の約50%を占めます。最も頻度の高いめまい疾患であると同時に、最も治療しやすいめまい疾患です。

Q 良性発作性頭位めまい症について詳しく教えてください

A 松吉 例えば、寝返りをうった時や寝ている状態から起き上がった時など、頭を動かした時に発症するめまいです。「朝起き上がった時や、夜トイレに起き上がった時に天井が回る」などの症状で受診されることが多いです。



重力に従い耳石が下方に動き、内耳を刺激することでめまいがおきます

「良性発作性頭位めまい症」は、最も頻度が高いめまい疾患ですが、最も治療しやすいめまい疾患です。

良性発作性頭位めまい症

- 症状** 寝返りをうった時や寝ている状態から起き上がった時など、頭の向きを変える時に発症。
- 原因** もともと「卵形嚢」という場所に存在していた「耳石」が、衝撃など何らかの原因で「外側半規管」や「後半規管」など別の場所に入り込み、それが頭を動かした時に重力に従って動くことで内耳を刺激し、めまいが発症。
- 治療** 三半規管に入り込んだ耳石を、もともと存在している卵形嚢という場所に戻す「耳石置換法」と呼ばれる理学療法を行います。1回の治療時間はわずか20分程度で、1回行うことで80~90%の人に有効。

Q 原因は?

A 松吉 図のように、三半規管に何らかの要因で耳石が入りこみ、これが頭の向きを変える時に動くことで内耳を刺激するために起こります。誰かとぶつかったり、ちょっとした衝撃で耳石が動くこともあり得ます。年齢や性別、ライフワークに関係なく、さまざまなきっかけで誰にでも起こり得ます。

Q 診断は?

A 松吉 めまいが起こる時には「眼振」とよばれる眼球運動が起こります。当院

Q 原因は?

A 松吉 図のように、三半規管に何らかの要因で耳石が入りこみ、これが頭の向きを変える時に動くことで内耳を刺激するために起こります。誰かとぶつかったり、ちょっとした衝撃で耳石が動くこともあり得ます。年齢や性別、ライフワークに関係なく、さまざまなきっかけで誰にでも起こり得ます。

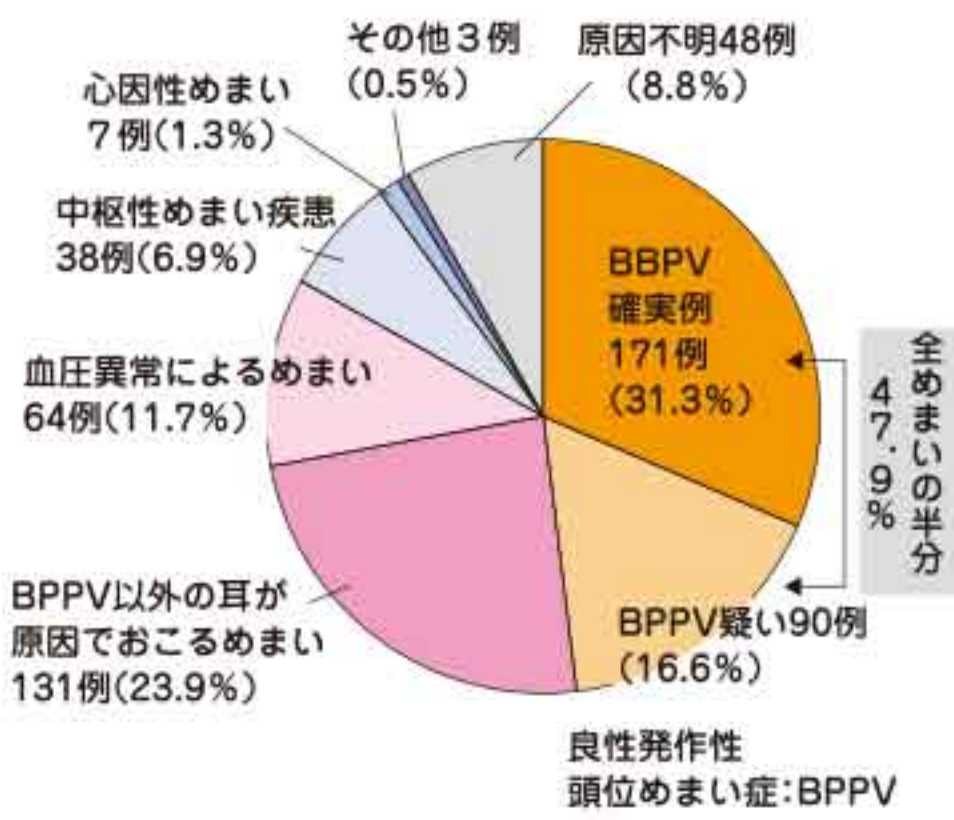
Q CT検査の必要はないのですか?

A 松吉 めまいの症状で医療機関を受診すると、頭部CT検査が行われる傾向にあります。当院でも、めまいを主訴として受診された患者さんの約半数が、他の医療機関で頭部CT検査を受けていました。しかし、脳が原因で起こるめまいと、そうでないめまいとは、専門医が赤外線CCDカメラで「目の動き」を詳しく診れば、すぐに診断がつきます(「日本めまい平衡医学」誌に論文として発表)。費用もかき、放射線被曝を受ける頭部CT検査はほとんどの場合、必要ありません(参照論文①)。

Q 良性発作性頭位めまい症の治療法は?

A 松吉 良性発作性頭位めまい症には、主に3つのタイプがあります。その中でも頻度が高く治療しやすい症例については、耳石をもともと存在していた卵形嚢という場所に戻す「耳石置換法」を施します。1回の治療時間は20分程度で、1回で80~90%の人に有効です。また、治療が難しい症例(クプラとよばれる部位に耳石がへばりつく症例)に対しても専門的な理学療法を行うことで良好な結果を得ています(参照論文②)。めまい症でお困りの方は専門医にご相談下さい。

全めまい症例の分類



※各データは「松橋耳鼻咽喉科・内科クリニック」での2008年~2009年の「めまい統計」の論文より引用(同期間にめまいを主訴に受診した552症例を対象に検討)

赤外線CCDカメラ



赤外線CCDカメラを使用し、モニターに映し出される目の動きのパターンを観察します(写真は左目)。頭の位置を動かした時に眼球が回旋性に動いたり、水平に動いたりすると、耳が原因の安全なめまい。一方、上下方向や斜め方向に動く場合には、脳からくるめまいが疑われます。

- 【参照論文】**
- 松吉 秀武: 診療所における良性発作性頭位めまい症例の特徴: Equilibrium Research 70 (6): 481-488; 2011
 - 松吉秀武: ベッド型マッサージ器®(QZ-220)を用いた水平(外側)半規管型良性発作性頭位めまい症クプラ結石症の治療成績: Equilibrium Research 70 (1): 10-16; 2011

松橋耳鼻咽喉科・内科クリニック

Matsubase Clinic

熊本県宇城市松橋町きら5-2-2-15
TEL 0964-33-0111

松橋 めまい 検索

0964-33-4133

がん温熱療法施行施設 (12科まで 保険適用) 治療中

平日...午前9時から午後5時までの8枠
土曜...午前9時から午後3時までの5枠

高圧酸素療法(保険適用)施行施設

※抗がん剤治療に高圧酸素療法+温熱療法(ハイパーサーミア)を併用することで抗がん剤の治療効果が強力に高まります。
※突発性難聴に対しても有効であり、保険適応があります。

オンライン診療始めました

CLINICS(クリニック) 検索

時間的に初診のみも可能です。詳細は当院のHPをご覧ください。

診療案内	曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
耳鼻咽喉科	月	9:00~13:00	13:00~18:00	平日	9:00~14:00	休診 ^{※1)}
	火・水・木	9:00~13:00	14:00~18:00	土曜日	9:00~14:00	休診 ^{※1)}
	土	9:00~13:00	13:00~16:00			
内科				平日	9:00~14:00	休診 ^{※1)}

※耳鼻咽喉科は、月・土は昼休みはありません。
※1) 急患の方は院長が対応いたします。

日本耳鼻咽喉科学会 専門医3名在籍

- 耳鼻咽喉科は月曜~土曜まで耳鼻咽喉科専門医2名の完全2人体制で診察しています
- 鼻閉改善手術は平日および土曜の午前7:30~午後2:00~各1名ずつ施行しています。この時間帯以外にも予約可能です。

熊大病院より 山田卓生医師赴任

医学博士 日本耳鼻咽喉科学会専門医 熊大病院でめまい、補聴器外来を担当

山田副院長の外来日

	午前	午後
月・火・水・金	9時~午後1時	3時~6時
土曜	9時~午後12時	2時~4時

保険外診療

※表示金額は全て税込。

先発品 MSD社製 プロベシア (男性型脱毛症薬)	ジェネリック製薬品ファイザー社製
1mg×28錠 7,500円	→ 5,500円
富士フィルムファーマ社製 サノレックス (ダイエット内服薬)	1錠(0.5mg) 330円

シアリス錠 (ED治療薬)	1錠(20mg) 1,800円	ニンニク注射 (ビタミンB群)	1,800円
プラセンタ注射(2A)	※保険適用の場合、3歳未満の子で年齢別500~600円、2歳未満です。 1,400円	疲労回復注射 (ビタミンB群+ビタミンC2g)	2,000円

●健康維持・増進、アンチエイジング...高濃度ビタミンC療法、水素ガス吸入療法、各種ビタミン注射、疲労回復注射、プラセンタ注射、ダイエット内服薬処方、男性型脱毛症薬処方、水素水(410ml:伊藤園社製)200円(税込)、キセノンレーザーによる疼痛治療

●最新導入機器16列マルチスライスCTスキャン(高精度全身用CT)、ABR(脳波による小児難聴の検査機器)、鼓膜切開用レーザー機器、スーパーライザー(近赤外線治療器)、鼻腔通気度計、耳管機能測定装置、無散瞳眼底カメラ(糖尿病性網膜症の診断機器)

【診療科目】

【耳鼻咽喉科】...耳鼻咽喉科一般、小児耳鼻科、めまい、難聴、補聴器、高周波による扁桃切除術、いびきに対する高周波治療、睡眠時無呼吸症候群に対するCPAP治療および定期的管理

【アレルギー科】...アレルギー一般、鼻炎に対するレーザー治療および高周波治療、ダニ・スギに対する舌下免疫療法

【内科】...内科一般、糖尿病内科、代謝内科、内分泌内科(甲状腺、下垂体、副腎疾患)

【生活習慣病科】...高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、保険診療による禁煙治療

【健康診断】一般定期健康診断、特定健診、低線量CT肺がん検診、内視鏡、頭頸部がん健診(喉頭、咽頭、鼻腔)

●専門外来...めまい、アレルギー、補聴器、甲状腺、糖尿病、頸部血管エコー

●がん治療...がん温熱療法(高周波ハイパーサーミア治療)、高圧酸素療法、自家がんワクチン療法、丸山ワクチン接種、高濃度ビタミンC療法、水素ガス吸入療法

当院で施行可能な日帰り手術

- 下甲介粘膜レーザー焼灼術
- 高周波による鼻閉改善手術
- 鼻甲介切除術
- 上顎洞開窓術
- 鼻茸切除術
- 高周波によるいびき改善手術
- 高周波による扁桃切除術

保険診療による禁煙外来も受付中

いざという時に役立つ! ショウナのイングリッシュコーナー

この日本語、英語で何と言う? シリーズ
今回は相手をほめたり、励ましたりする表現。また何かに感心したときのフレーズを紹介しましょう。
「いいじゃないですか」と相手の何かをほめるとき
That must be nice. この表現は例えば相手のコメントに対して第三者的に「いいじゃないですか」と人ごとのニュアンスを must で表しています。
例えば、何かのプロジェクトが上手く進行中の相手に対して「いい線いっているよ、その調子でね」と言いたいならば、I think you're on the right track. このtrackは(足跡、通った跡)という意味ですが、on the right trackで(正しい方向に向いた)というイディオムです。
相手が何か良いアイデアを口頭で述べたことに対し、「それはいいぞ!」とほめるときは sound を使って短く It sounds great! 文書などでみせられたならば It looks great! とほめてあげましょう。
また、例えば部下が良い仕事をしたと、ほめるようなときの「よくやった」的な表現をいくつか。

Good job!(You did a good job!)はよく聞かれますが、ほかに Well done. また相手が期待通りの成果を出した時の表現には Only you could have done it! と言うことができます。
君は「気が利くなあ」と相手を素直にほめるときは You've got a good head on your shoulders. と言います。この a good head on your shoulders は(機転が利く、分別がある)という意味です。
「のってるね!」という日本語の表現を使いますが、相手が今好調で調子が良いときの言い方ですが、これを英語では You're in the peak form, aren't you? 服装など外見が「決まっているね!」と言いたいならば、That looks great on you! または You look great in that clothes. と言います。
最後に相手のことを「見直したよ」という日本語のほめこぼれがありますが、英語では I'm seeing you in a new light. と言います。

あなたも英会話を身につけませんか!? 英会話グッドタイム 松橋校 ☎0120-73-2182

茶の心 水出し番茶 6g×40袋入 店頭価格 1,200円(税込)
美肌と日差しが気になる方に、是非お召し上がりください! サプリメントです。
はとむぎエキス粒 90粒 希望小売価 3,456円
お試し特価で販売中!

炭火焼肉さくら 店内メニュー一部リニューアル!
新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から営業を自粛していましたが、この度店内とメニューを一部リニューアルし、営業再開いたします。
和牛盛り 4,980円
厚切りヒレステーキ 1,880円
極上厚切りタン 1,680円
ご予約・お問合せは ☎0964-32-0470 宇城市松橋町久具 633

うきき法律相談所
新型コロナウイルスの休業手当、採用内定について
新型コロナウイルスの自粛要請を受けて、営業活動を停止されている事業者も多かったものと思います。
休業している間、従業員を自宅待機や一時帰休とする場合、正社員には賃金全額支給を保障して、有期雇用の契約社員や時給制のアルバイト社員には休業手当として平均賃金の6割相当額を支払うといった取り扱いにはできないのでしょうか。
今年4月1日から施行(中小企業は令和3年4月1日から)されている同一労働同一賃金(短時間・有期雇用労働法8条・9条)に抵触しないかが問題となります。
正社員と非正規雇用労働者との間で①職務の内容に違いがなく、②雇用の全期間を通じて職務の内容と配置の変更範囲が同一である場合には、同法9条により差別的取扱いが禁じられるため、休業時の賃金、休業手当の支払いに関する取扱いは差異を設けることにはなりません。
したがって、①、②に違いがない場合には異なる取扱いをすることはできないこととなります。
また、業務量の縮小に伴って、中途採用の内定を取り消したり、入社日を1〜2カ月先送りにはできないのでしょうか。
採用内定の時点で条件付きの労働契約が成立しているため、緊急事態措置として事業施設の使用制限等を要請されたことにより業務量が縮小したとしても、それだけを理由にした内定取消は無効と判断される可能性が高いと思います。
また、入社日を先送りすることは、その期間中内定者に休業を命じることと同じですので、社員と同じく休業手当について支払う必要があります。

FPパパーのうきき マナーサークル
金融リテラシー
金融リテラシーを学びたい3つの理由
「金融リテラシー」を身に付けるための教育が、金融経済教育です。国民一人一人が、金融やその背景となる経済についての基礎知識を高め、日々の生活の中で、金融や経済に関する基礎知識に基づいて、自ら学び、自ら考え、主体性を持って行動し、よりよく問題を解決する資質や能力、すなわち「生きる力」としての金融リテラシーを育むためのものです。
金融リテラシーの向上は、一人一人が経済的に自立し、より良い暮らしができるようになるものですが、その意義・目的については、金融経済教育のあり方について検討を行ってきた金融庁の「金融経済教育研究会」が公表した報告書をもとにすると、金融経済教育の意義・目的を次のように説明することができます。
①金融リテラシーで生活スキルを高めよう
多くの人がライフステージの各場面で貯蓄・資産運用・住宅ローン・保険加入など、様々な金融商品を利用するに当たり、金融商品を利用するに当たり、社会人として経済的に自立し、確かな暮らしを送っていくためには、計画性の高い支出を抑え、収支の改善を目指す家計管理や将来に備えた生活設計を行えるようになることも、それぞれの生活設計に合わせて金融商品を適切に利用することが重要になってきます。
そのためには、金融全般の基礎を知るとともに、様々な金融商品や金融サービスの特性を理解し、情報を集めることを習慣化し、それらの知識・情報を適切に判断する力を備えることが必要です。自分自身と自分の家族のために、金融リテラシーは大きな生活スキルなのです。
次号に続く...

完全個別リフォーム相談会 7月末まで
場所 ひまわり住工房 or お客様宅にて
予約 お電話 or メールにて ※ウイルス感染防止に十分配慮して対応
キャンペーン中ならではの目玉商品も! 数量限定
ひまわり住工房を通じてクリナップショールーム(熊本市・八代市)の来店予約、見積もりをします。
クオカード500円分+高級だしセット or 果汁入りはちみつ1本プレゼント!
例)クリナップ システムバス「ユアス」1616型 本体価格 50% OFF
例)クリナップ システムキッチン「ラクエラ」I型 その他、全メーカー取り扱いあり 本体価格 50% OFF
リフォーム工事・設計デザイン 株式会社ひまわり住工房
TEL. 0120-96-8802
〒860-0831 熊本市中央区八王寺町41-22 ひまわり住工房 総務部 himawari@himagari-reform.jp

お家も気分もリフレッシュキャンペーン 「完全個別リフォーム相談会」承り中!
水回りや増改築、外壁塗装など、さまざまなリフォームの要望に誠実に応えてくれると評判の「ひまわり住工房」同社では、ウイルス感染防止に配慮した「完全個別リフォーム相談会」を開催。期間中は人気メーカーのシステムキッチンやバスも特価でご提案。この機会をお見逃しなく!
水回りから丸ごとリフォームまで
長引くお家生活で片付けやお掃除に動かしむらに水回りなど家のあちこちに気になる部分を見つけた方も多いのでは? 住宅リフォーム専門店として「リフォーム」でも評価の高い同社に相談してみませんか? ウイルス感染防止に配慮し、ご相談は完全予約制の個別対応。来店でもご自宅への訪問でもご対応いたします。
こちらでもOKです。要望に応じてさまざまなメーカーのプランを提案してくれるほか、期間中は人気メーカーのシステムキッチンやバス、トイレを特別価格で用意。現物を確認したい場合にはメーカーショールームへのご案内も可能です。住まいをキレイにすることで、自衛で洗いがちだった気分もリフレッシュ! 信頼できるリフォーム会社を探していた方もぜひ!

やさしくお伝え 編集部が八代郡・八代市の旬の情報をお届け!
ハ代さんぽ

ShoP OFUKURO酒場 タンポポ

今や八代名物。絶品メニュー“トマトラーメン”は外せない!



野菜がたっぷりのトマトラーメン(800円・税別)はまるでサラダのよう。

臨港線と県道14号の交差点に位置する「OFUKURO酒場 タンポポ」は5年前に本格中華の店から炉端屋風居酒屋にリニューアルしました。和食や焼き物から本格中華まで幅広いメニューで、子どもからご年配まで楽しめる店として地元の方に親しまれています。広い店内には子ども連れに嬉しい掘りごたつ席もあり、ゆっくり落ち着いてお食事を楽しまれます。名物のトマトラーメンはヘルシーな見た目と味付けで女性の方を中心に大人気。ランチ限定20食の本日の魚定食は日替わりでその日のいい魚を塩焼きや煮つけて提供され好評です。



定番のからあげやエビチリ、スパタなどはお手頃なランチでもいただけます。

☎0965-35-4339

〒八代市大村町844-1
 営業 11:30~14:00(OS13:30)
 夜 17:00~21:30(OS21:00)
 休 月曜日 定 20台



風呂用塩素除去剤 c-clear
 1.5g×15包 880円(税別)

特長

- ・残留塩素を80%以上除去
- ・節水器内蔵のシャワー本体で40%以上節水!
- ・水流は扇形にもでき、おそうじにも便利
- ・4週間ごとのカートリッジ交換で性能維持

シャワーも塩素除去!
 浴室用浄水シャワー

4週間標準レンタル料金 880円(税別)
 ※部材・取付費:初回のみ1,100円(税込)



「風呂用塩素除去剤 c-clear」は、お肌や髪へのダメージを防ぎます。お湯をやわらかくし、入浴時のピリピリ感をやわらげてくれるので、敏感なお肌にも安心。一般的な湯船の湯量は約180ℓのため、足し湯をしても、残留塩素による効果を発揮します。



毎日の入浴時間を心休まる快適なものに!
風呂用塩素除去剤 c-clear 新発売

ダスキンから「風呂用塩素除去剤 c-clear」が新登場。湯船にサッと入れるだけで残留塩素を取り除き、お肌や髪を守ってくれます。

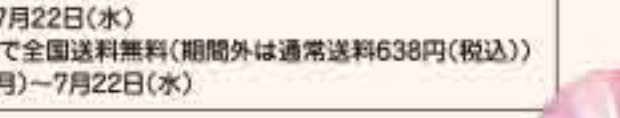
ビタミンCの力で90%以上を除去!

使い心地にこだわったダスキンの「サマーギフト」 送料無料受け付け7月22日まで!

おすすめ!
 住まいのハビハビセット
 5,327円(税別)



おすすめ!
 ドリンクギフトR
 2,916円(税別)



◎新型コロナウイルス感染拡大防止の一環として、非接触でのモップ等の交換をお願いしています。また、ダスキンでは感染防止に役立つ衛生商品等を各種取り扱っております。お気軽にお問い合わせ下さい。

商品のお申し込み、お問い合わせは
 ダスキンフランチャイズチェーン加盟店 〒869-0502 宇城市松橋町松橋660-1 店コード 1940023 購入商品はお届け致します。

ダスキン 昭栄 通話無料 **0120-32-0719** FAX 0964-33-2443

こんまり流「ときめき片づけ」メソッド vol.17

「一度片づけたら二度と散らからない!」、世界中で話題のこんまりこと近藤麻理恵さん直伝の「ときめき片づけ」メソッド。シリーズで、その極意を分かりやすく紹介します。

一枚ずつ
ときめきチェック

写真もときめき片づけ法の基本とおり、一枚枚手にとって判断し、ときめくモノだけを残していきます。ただし、すでにときめく一冊として完成しているアルバムは、そのまま残してOK。古いネタは全捨てが基本です。ピンとこない風景写真は処分し、同じような構図の写真はベストな一枚を残し、残す写真は選びながら、年代順に床に写真を並べていく方法です。自分の歴史が目に見える形で整理されるので楽しいですよ。

仕上げる
ときめくアルバムにまとめて

ときめかなかった写真はお礼を言ってから手放しましょう。処分するときは紙袋や封筒に入れて、残した写真は、ときめくアルバムにまとめます。特に、お気に入りの写真は、部屋に飾るのもいいですね。箱に入れるだけというのは、せっかく整理した写真を目にする機会が減るのでNG。いつでも見返せるようにアルバムにまとめることが必須です。

思い出品の片づけ方 (写真) 編

- ときめき片づけ法 **【5つのルール】**
- ①「理想の暮らし」を具体的にイメージする
 - ②場所別ではなく「モノ別」に片づける
 - ③触った瞬間に「ときめき」を感じるかどうかで判断する
 - ④「正しい順番」で片づける
 衣類→本類→書類→小物類→思い出品
 - ⑤「あらゆるモノの定位置」を決める



こんまり流 片づけコンサルタント **竹野 りつこ** さん
 世界中で話題の「こんまり」こと近藤麻理恵さんが顧問を務める、麻こんまりメディア公認の片づけコンサルタント。こんまり流片づけ術による個人レッスンやセミナーなどを実施。
 ★個人レッスン・セミナーの詳細は <https://ameblo.jp/ki-chyonchyon>

hair make & relaxation **PRETAPORTER**

コロナストレスで最近、髪が散りついた感じがする、髪が広がってまとまらないと感じる方、最近ツヤが無くなったと感じる方

それは、髪の骨粗しょう症 = 「毛髪粗しょう症」です!

そこでプレタポルテから**2つの提案**

縮毛矯正はかけたくない、でもツヤを取り戻したい方の為に... 最新の毛髪サイエンスの知見を活用した真っ直ぐなり過ぎず、自然なボリュームを残した柔らかな仕上がりに...

大好評 美髪saisei スリムヘアエステ (ヘアエステトリートメント) (税別) **12,000円** ※ブロー込 ※カット込の場合+2,000円 2~3か月に1回の施術がおすすめ!

NEW 美髪kaizen ブライトストレート (毛髪粗しょう症改善ツヤ髪縮毛矯正) エルボン リペアヒートトリートメント 3,800円付 (税別) **19,800円** ※ブロー込 ※カット込の場合+2,000円 4~6か月に1回の施術がおすすめ!

夏のコロナウイルス対策

『エヴァウォーター』 (次世代次亜塩素酸水) 特許製造法により、飲用に適する水と判定。北大の発表でコロナウイルスにも効果有と証明されています。 200PPM 400ml **1,000円(税別)**

『ナノミストケア』 (保水用美顔ミスト器) エヴァウォーターなどの有効成分が多く含まれるミネラルウォーターでの使用がおすすめ! 肌測定機能付き! **2,980円(税別)**

20セット限定! エヴァウォーター 400ml 1本 + ナノミストケア 1台 **特別価格 2,980円(税別)**

hair make & relaxation **PRETAPORTER**

美容室 プレタポルテ TEL. 0964-33-0011 (ご予約優先)

熊本県宇城市松橋町から2-2-13

受付時間: カット 9:30~18:00(月曜~16:00) / パーマカラー 9:30~18:00(月曜~15:00) / エステ 9:30~18:00(月曜/休み) 定休日: なし (月曜日が祝日の場合は休み) ホームページリニューアル! 検査

ウィッグの試着相談、育毛ケアの相談等、随時承っております。(毛髪診断士 宮崎まで)

プレタポルテ クーポン: 美髪saiseiスリムヘアエステ or 美髪kaizenブライトストレート **1,000円OFF** (有効期限2020年7月未まで)

プレタポルテ クーポン: 大好評の洗える夏マスク! 1枚180円 5枚お買い上げで **エヴァウォーター30mlプレゼント** (有効期限2020年7月未まで)



UKIUKI SPORTS

うきうきスポーツ

宇城パイレーツ(SCC宇城)

- 種 目… 学童軟式野球
- 活動内容… 軟式野球の練習及び試合など
- 活動場所… 不知火グラウンド
- 活動日時… 毎週月、木、金 18:00~20:00
※週末に試合が入ることがあります。
- 活動人数… 現在18名
(小学校1年生~6年生まで)

子ども達に野球を指導するにあたって大切にしていること、それは野球を好きになってもらうことです。野球を楽しみながら、キツイことも共に乗り越え成長していけるチームです!!まずは練習を見学に来てみてください!!

お問合せ/090-3738-7644



“うきうきふれず”はみなさんの活動を応援しています! キッズから大人まで、あなたが汗を流しているスポーツチーム・サークルを写真とともにうきうきふれず紙面で紹介してみませんか? サークルのアピール、参加募集、対戦相手募集など、用途は様々! どしどしご応募下さい!! 郵便ハガキかFAX、もしくはメールにて、①サークル・チーム名、②代表者氏名、③代表者の郵便番号・住所、④電話番号、⑤紙面で何をアピールしたいかを明記の上、下記までお送りください。掲載・撮影費用等は不要です。撮影した写真は弊誌掲載以外の目的で使用しません。

スポーツチーム大募集!!

〒869-0551 宇城市不知火町御領391 松橋駅前BSビル裏 うきうきふれず編集部「うきうきスポーツチーム」係まで Tel/0964-42-6010 Fax/0964-42-6020 Mail/info@uki-pre.net

宇城市 松橋町に ママの指定席がある家ー。
生活動線を考えた平屋の暮らし

平屋モデルハウス OPEN!!



DATA	
1F	109.30㎡ (33.06坪)
延床	109.30㎡ (33.06坪)
敷地	229.12㎡ (69.31坪)
4LDK+クローク+家事室、他	

見学会開催!!

7.4 ± -5日 10:00 ~ 17:00

来場特典



予約優先制

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入場制限をさせていただく場合がございます。そのため、事前のご予約をお勧めいたします。



デザインと機能でお部屋をコーディネート。リクシル製「エコカラット」



暮らしや使う人に合わせて変えられる収納のご提案。リクシル製「ヴィータパネル」



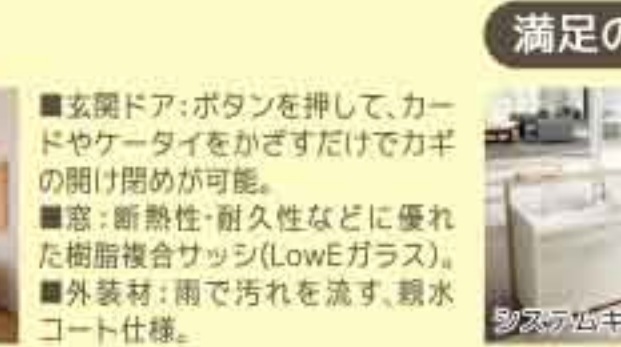
時短、清潔。毎日の洗濯ストレスを解消するリンナイ製 衣類乾燥機「乾太くん」



本屋にも繰返し来る余震にも効果を発揮する制震ユニット「MIRAI E」搭載。



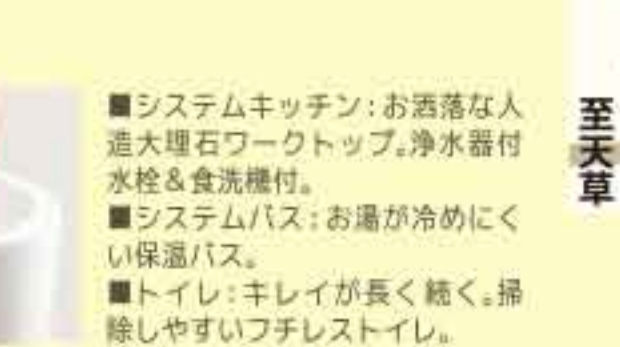
充実の標準装備



満足住宅設備



システムキッチン: お洒落な人造大理石ワークトップ。浄水器付水栓&食洗機付。



システムバス: お湯が冷めにくい保温バス。



カーナビ検索の際は、「松橋町曲野1075」付近を目印にお越しください

★モデルハウスは、展示終了後に販売いたします 詳しくは、お気軽にお問い合わせください

C.DESIGN
コンフォートハウスグループ

0964-42-9160
C.デザイン株式会社 / 〒869-0502 宇城市松橋町松橋432-2
宅地建物取引業者免許証 熊本県知事(1) 第5232号

C.デザイン 検索
https://www.cdesign.jp/

松橋町モデルハウス
宇城市松橋町曲野中村1073番1
OPEN / 10:00 ~ 17:00(土日祝)
CLOSED / 水曜日
★平日は事前予約制となります。

UKIUKI TOPIC おでかけ情報

屋外でのびのびと!

近場のレジャースポット

豊かな自然の中など、外で遊べる近場のスポットをご紹介します。



イルカふれあいタイムのプログラム(1人500円)に参加すれば、実際にイルカにさわることができる! 詳細はHPで確認を。

上天草市
松島町

わくわく海中水族館 シードーナツ 人懐こくてかわいいイルカたちを間近に! 世界中から集めた200種類以上の海の生き物も

巨大なドーナツ型の船を利用した海に浮かぶ水族館『わくわく海中水族館 シードーナツ』。かわいいイルカたちを目当てに訪れる人も多く、ボール芸などトレーニングの様子を間近に楽しむことができます。水深約3mの水族館内では天草の海に泳ぐ魚をガラス越しに眺められるほか、世界中から集められた200種類以上の珍しい魚たちをじっくり観察することができますよ。



★フォトコンテスト開催中!
シードーナツで撮った思い出写真「#シードーナツフォトコン」をつけてインスタグラムにアップしよう! ~8月31日まで。受賞者には豪華賞品も!

☎0969-56-1155

☎ 上天草市松島町合津6225-7
☎ 9:00~18:00(最終入場17:00)
◆ ナイト水族館 7月23日~25日開催(要予約)
☎ なし ☎ あり
☎ 入場料 大人1,300円、小中学生800円、
幼児(4歳以上の未就学児)400円
※15名以上団体割引あり※税込
◆ 詳細は [シードーナツ](#) 検索



1組2名に入場券
プレゼント!

◆ 詳細は18ページ参照

宇城市
松橋町

UKIUKI PARK ウキウキパーク 大空のもとスノー、スケボーを思いっきり! BBQやグランピングも楽しめる!

宇城市松橋町の『ウキウキパーク』は、小さな子どもから大人にまで大人気のスケボー、スノーボードがいつでも楽しめる日本有数の施設。また、草スキーやストライダー、トランポリンなども楽しめるほか、BBQハウスやオートキャンプ・ロッジ・グランピング設備も併設。ファミリーからカップル、グループまで、遊んで、食べて、泊まって、思い思いの休日が過ごせますよ!

☎0964-33-5505

☎ 宇城市松橋町浦川内踏躰1714-1
☎ 月~土12:00~23:00/日祝11:00~22:00
☎ なし ☎ あり
☎ スノーパーク利用料(ローラーズパーク込み)1h1,000円、日中券3,000円、ナイター券3,000円
ローラーズパーク利用料1h500円、日中券1,000円、ナイター券800円、一日券1,300円 ※日中:月~土12:00~18:00、日祝11:00~17:00、ナイター:月~土18:00~23:00、日祝17:00~22:00※税込
◆ 詳細は [ウキウキパーク](#) 検索

スノーボードやローラーズパークがいつでも楽しめる施設は全国的にも珍しく、オリンピックを目指す子どもたちも利用するほど本格的!



今春、新たなBBQハウスやグランピング設備が加わり、ますます充実! BBQやグランピングだけの利用もOK。



上天草市
松島町

ミオ・カミーノ天草

天草の旬な観光情報、体験、グルメ、お土産に会える新観光スポット



海見えるボルダリングコーナーは初めての人も存分に楽しめます。

2019年10月にオープンした『ミオ・カミーノ天草』は、天草の魅力(モノ、トコロ、コト、ヒト)に触れられる複合施設。天草の美味しいグルメが満喫できるフードコートやお土産選びに最適なセレクトショップをはじめ、オーシャンビューの全天候型BBQテラスや、イルカウォッチングやシーカヤックなど各種アクティビティ体験も。今、人気のボルダリングも楽しめますよ!

☎0969-33-9500

☎ 上天草市松島町合津6215-17
☎ 9:00~17:30
☎ 6月は火・水曜、7月8月は無休
☎ あり
☎ ボルダリング使用料30分コース1,000円、60分コース1,500円
◆ 料金には初回レッスン料、シューズ・チョークのレンタル料、利用料すべて込。◆ 60分コースは4人以上の場合、事前予約で1人につき300円オフ(1,200円)。※税込
◆ 詳細は [ミオ・カミーノ天草](#) 検索



下益城郡
美里町

フォレスト アドベンチャー・美里

スリル満点、日本最長のダム越えジップスライド
ここでしかできない思い出に残る体験を!



往路410m、復路510mの日本最長のジップスライド。しかも、ダム越えできるのは日本でもここだけ。スリルと爽快感満点の空中散歩を楽しもう!

緑川ダム湖畔に位置する『フォレストアドベンチャー・美里』は、熊本県初のアウトドアパーク。自然の立ち木をいかした40ものアクティビティがあり、ダイナミックな空中散歩&空中遊泳が楽しめます。中でも、日本初のダム越えにして、日本最長510mのジップスライドは、スリルと爽快感満点! ダム湖の上を滑りながら見る景色は格別ですよ。

☎080-8387-3310

☎ 下益城郡美里町畷野3083-1
☎ 完全予約制(インターネットまたは電話で受付)
☎ あり
☎ アドベンチャーコース(AD)3,800円、ジップトリップコース(ZT)2,000円、セットプラン(AD+ZT)4,800円
※利用は小4以上または身長140cm以上(18歳未満は保護者同伴)※税込
◆ 詳細は [フォレストアドベンチャー美里](#) 検索



八代郡
氷川町

立神峡里地公園

山あり川あり、豊かな自然に親しみ!
昔ながらの暮らしを体験できる古民家宿泊施設も



昭和30年初期の農家をイメージした古民家宿泊施設では、田舎裏やかまど、五右衛門風呂など昔ながらの暮らしを体験。

スリル満点の吊り橋を渡ったり、川遊びを楽しんだり、断崖絶壁の立神峡を背景に豊かな自然を満喫できる「立神峡里地公園」。園内にはログハウスやロッジ、キャンプ場のほか、昔ながらの暮らしを体験できる古民家宿泊施設も整い、ゆっくりのんびり自然に親しめます。館長はじめ、ほとんどが元自衛官という経験豊富なスタッフが里地での楽しみ方を存分に教えてくださいませよ。

収穫体験や竹灯籠づくりなど時期時期に応じた里地体験プログラムも。



☎0965-62-1543

☎ 八代郡氷川町立神648-4
☎ 火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
☎ あり
☎ 宿泊1棟1泊ロッジ10,000円、ログハウス16,000円、里地屋敷母屋20,000円、里地屋敷納屋10,000円、キャンプ1張1泊1,000円+1人100円 ほか
※税込
◆ 詳細は [立神峡里地公園](#) 検索



キャンプ場&海水浴場 おすすめ11選

夏のアウトドアシーズンが到来! キャンプや海水浴を思うぶん楽しみませんか。
そこで、宇土・宇城エリアのおすすめスポットをピックアップ。お出かけの際は、新型コロナウイルス感染予防も万全に。

弓ヶ浜海水浴場

湯島や普賢岳を望める美しい海岸が魅力



雲仙普賢岳を望む、天然の遠浅を利用した海水浴場。有明海の静かな波と、長さ約100mのこじんまりとしたビーチは、家族連れにおすすめです。近くには大洞窟風呂が人気の温泉もありますよ。

〒 上天草市大矢野町上
料 無料(ビーチ使用料)
あり

問/天草四郎観光協会 ☎0964-56-5602

白湊海水浴場

子どもも安心の波が穏やかな入り江



天然の湾を利用した遠浅で、全長約200mのビーチが続く穴場的な海水浴場。波も穏やかなので、小さな子どもも安心して遊ぶことができますよ。ファミリーにおすすめです。

〒 上天草市大矢野町登立
料 無料(ビーチ使用料)
あり

海の家 喜福屋 ☎0964-56-0728 若木屋 ☎0964-56-0723

唐船ヶ浜海水浴場

透き通る海水が気持ちいい! キャンプ場も併設



海水の透明度が高く、波も穏やか。全長約200mのビーチが広がり、天気の良い日には雲仙普賢岳が望めます。予約をすれば海の家でバーベキューOK。野釜島キャンプ場も併設されています。

〒 上天草市大矢野町上
料 500円(ビーチ使用料)
あり

海の家 浜の家 ☎0964-56-1969 八福キャンプ場 ☎0964-56-3883

高戸海水浴場

海のすべり台に子どもたちも大はしゃぎ



不知火海の内海、金魚のような形をした福島の対岸にある海水浴場。波も穏やかでファミリー層におすすめです。海のすべり台は子どもたちに大人気。トイレやコインシャワーなども完備。

〒 上天草市龍ヶ岳町高戸
料 無料(ビーチ使用料)
あり

問/天草四郎観光協会 ☎0964-56-5602

立岡自然公園キャンプ場

池や木々に囲まれバス釣りなども楽しめる



☎0964-22-1119
〒 宇土市花園町523-2
開 8:30~21:30
休 月曜(祝日の場合は翌日)
※キャンプ場は予約があれば利用可

立岡自然公園キャンプ場

どんぐり村キャンプ場

自然体験や教育活動としての利用におすすめ!



☎0964-45-3855
〒 宇城市豊野町山崎1775
開 8:30~17:30(休) 2/29~1/3
※豊野少年自然の家の利用については遅くとも1ヶ月前までの予約及び事前要相談 ※2週間前までに申請書の提出が必要

どんぐり村キャンプ場

五家荘溪流キャンプ場

美しい溪流で水遊びやヤマメのつかみ取りを



☎0965-67-5372
〒 八代市泉町桜木77-1
開 シーズン営業 4月~9月
休 火曜

五家荘溪流キャンプ場

立神峽里地公園

渓谷を望む絶景の中、川遊びや里山体験



☎0965-62-1543
〒 八代市氷川町立神648-4
開 8:30~17:30
休 火曜(祝日の場合は翌日)
年末年始

立神峽里地公園

八福キャンプ場

マリンスポーツに最適! ライダーハウスも完備



☎0964-56-3883
〒 上天草市大矢野町上野釜
開 8:00~22:00(要予約)
休 不定(完全予約制)

八福キャンプ場

龍ヶ岳山頂キャンプ場

標高470m、夜には天文台で星空観測を



☎0969-63-0466
(月曜は天文台が休館の為、開館せ不可)
〒 上天草市龍ヶ岳町大道3360-47
開 13:00~21:00(要予約)
休 月曜(祝日の場合は翌日)
12/29~1/1

龍ヶ岳山頂キャンプ場

美里町ガーデンプレイス・家族村

緑川ダムの湖畔で大自然を満喫しよう!



☎090-2589-7673
〒 下益城郡美里町歌野2999-1
開 8:30~17:00
休 水曜 ※春・夏・冬休み、GWは毎日営業

美里町ガーデンプレイス・家族村

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力下さい



三密を避ける

788万円からの平屋専門店

完全予約制
新型コロナウイルス感染予防対策として完全予約制とさせていただきます。
マスクとアルコール消毒液をご用意しております。※数に限りがございます。
お電話またはホームページからご予約下さい。
住宅ローン相談会も同時開催

HIRAYAMA 平屋スタイル工房
株式会社だんだんホーム 〒860-0059 熊本市西区野中2-12-20
☎096-223-7066

松橋モデルハウス 完成見学会開催

7/11(土)・12(日) 10:00~17:00
40代、50代から始まる平屋暮らし

17.54坪 2LDK
本体価格 788万円(税抜)

会場: 宇城市松橋町曲野175付近
会場: さいど、おおきに、松橋食堂、ファミリーマート、ディスカウントドラッグコスモス松橋店

松橋モデルハウス 完成見学会開催

7/4(土)・5(日) 10:00~17:00

798万円からの家づくり

完全予約制
新型コロナウイルス感染予防対策として完全予約制とさせていただきます。
マスクとアルコール消毒液をご用意しております。※数に限りがございます。
お電話またはホームページからご予約下さい。

住宅ローン審査通過実績多数
●自己資金がないので、住宅ローンを諦めている。
●転職を繰り返してきた経験がある。
●他社で住宅ローンは無理と断られた。
●自営業なので難しいと思い込んでいる。
あなたのお悩みが解決できるかもしれません。まずは、ご相談ください。

らくらくハウス 熊本市西区野中2丁目12-20
☎096-326-5655

うきうき瓦 かわらばん版

お試し価格で掲載してみませんか?
うきうき瓦へ掲載をご検討されている方へ、初回限定お試し用の記事広告コーナーです。掲載後の反応や振り返りを見るためのツールとしてお役立ていただけます。また、「一般の方でも「探しています」や「イベントします」など告知スペースとしてもご利用いただけます。(※掲載は初回1回限りです)

固定フォーマットに合わせた、当社規定の取材シートに沿ってお客様がご記入いただいた文章を反映いたします。
写真については、お客様ご自身でご用意ください。
※内容によりましては、掲載をお断りすることもございます。ご了承ください。
●掲載料(1回・税込)・制作費込み 11,000円

詳しくは、うきうき瓦編集室まで
TEL 0964-42-6010

八代をもっと好きになる やつしろふれす

毎月末 50,000部 発行中!

広告掲載問合せ ビーエス広告社 やつしろふれす編集部
☎0965-37-8005

見積無料

1本でもお任せください! まずはお電話を!

庭木伐採
●お手入れ、管理が大変...
●お隣の敷地へ越境している...
●どこに依頼して良いか...
●伐採費用がわからない...

竹林伐採
1本の価格 処分費込 1本の価格 処分費別
~2m 10,000円 孟宗竹 500円~
~4m 15,000円 淡竹・真竹 300円~
~6m 30,000円
6m以上 要見積

トラスト工房 TEL.0964-34-0157

エアコン分解洗浄5,800円

10年以上たったエアコンは保証の対象外となる場合があります
徹底洗浄で熱い夏を快適に!
エアコンを徹底的に洗浄して、夏を快適に過ごしませんか? ハウスクリーニングのアイコーレーションでは、専門スタッフの丁寧な分解洗浄が1台目5,800円、2台目以降は4,900円とお得です。作業の際にスチール作業服や道具、触れた箇所をすべて消毒するなど、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めていますので、安心してご依頼ください。

アイコーレーション
公式アプリダウンロードで6,000円(税別)以上のクリーニング料金 500円引き
※他のクーポン券との併用不可 ※申し込み時にクーポン提示
有効期限 2020年7月31日(金)

株式会社アイコーレーション
☎096-295-4046
FAX.096-221-3642
電話受付 9:00~18:00
〒 熊本市東区長嶺南6-2-2
日曜 公式アプリのダウンロードはコチラ▶

うきうきグルメ Ukiuki Gourmet

街中の美味しいを見つけよう♪

うれしいクーポン付き!

【松橋 中華・レストラン 華月園】



夏季限定「夏野菜と海の幸の冷麺」。通常2,000円をクーポンで1,600円に! 豪華なおいしさをぜひ。税別、前日までに要予約。



ランチで大人気の「豚豚」のセットは850円(税込)。昔から変わらないおいしさでファン多数。

単品料理は折り詰めバックでも持ち帰りOK。皿の返却不要で、いつでも気軽にテイクアウトできます。メニューの詳細はHP参照。

国産材料を重視した安心のおいしさをご家庭でも

- ◎出前用中華コース料理(税別)
 - 小皿5品(3~4人分)6,000円
 - 中皿6品(5~7人分)12,000円
 - 大皿7品(7~8人分) 16,000円 ◆杏仁豆腐サービス
 - 大皿8品(8~10人分) 20,000円 ◆杏仁豆腐サービス
- ◎出前用中華オードブル(税別)
 - 8品(4~5人用)6,667円
 - 11品(6~7人用)9,500円
- ※出前料理は状況により店内受け取りの場合もあります
- ※単品の出前は松橋・不知火方面2,000円~
- ◎飲み放題付き宴会コース(税込)
 - 人気中華11品4,000円~

☎0964-32-1157
 面 宇城市松橋町松橋859-1
 時 11:30~14:30(OS 14:00)
 16:00~21:00(OS 20:30)
 休 月曜(祝日の場合は翌日)
 回 あり
 収 150名



今年もこの季節が! 毎夏大人気の「夏野菜と海の幸の冷麺」登場! 多彩な単品料理やオードブルなどテイクアウトメニューも豊富!

おいしい中華料理が評判の「華月園」の夏名物といえば「夏野菜と海の幸の冷麺」。ホタテや天使のエビ、あおりイカ、アヒロまで揃った豪華なおいしさで、利益度外視の2,000円で食べられるんですよ。しかも、今年はずきふれ

読者だけ特別に、スペシャル価格の1,600円で提供。おいしいものを食べて、みんな元気に! 前日までに予約してお出かけ下さい。テイクアウトメニューも豊富で、単品品からオードブルコース料理まで、いつでも気軽に利用できます。

す。また、各種会合はソールディスタンスに配慮し、席の間隔を空けて、コース料理の個別提供にも対応しています。万全のウイルス対策で個々の要望に応えてくれるので、気軽にお問い合わせを。※税別



オードブルは人気中華が満載。写真は4~5人用6,667円(税別)。



宴会用コース料理も1人ずつの個別提供に対応。種類豊富な飲み物はセルフサービスで。

【創作鉄板焼の店 じゃっき家】



- ☆おすすめ宴会3,000円-4,000円
- おまかせ人気メニュー10品
- ※4名~要予約 ※料理内容は相談可
- ☆メニューいろいろ
- 【鉄板焼】ステーキ、肉料理、海鮮系、チーズ系、各種お好み焼き
- 【その他】各種サラダ、とりあえず一品もの、ご飯もの、揚げものなど



大好評のヒレステーキ。そのおいしさをご堪能あれ!

☎0964-32-1458
 面 宇城市松橋町松橋549-1
 時 月~土曜 18:00~24:00(OS23:00)
 日曜 17:00~23:00(OS22:00)
 ※祝日前変更あり
 休 火曜 回 あり
 収 50名(最大宴会40名)



大好評につき、「生ビール200円祭」の期間延長! 7月も毎週木曜は生ビールが何杯飲んでも1杯200円!!

本格的な鉄板焼きメニューを居酒屋感覚で気軽に堪能できる「創作鉄板焼の店 じゃっき家」。大好評につき、「生ビール200円祭」が期間延長になりました。7月も毎週木曜は生ビールを何杯飲んでも1杯200円! ヒールによく合うトマトチー

香りも楽しんで。お手頃価格の黒毛和牛ステーキや1g10円で300gから注文できるヒレステーキも超おすすめです。宴会コースは、おまかせ人気メニュー10品に2時間飲み放題付きで3,000円でボリューム満点。4,000円コースは海鮮メニューやステーキ付きでより豪華。小々大宴会までOKです。テイクアウトもできるのでお気軽に。

【居酒屋 寿司宏】



- ★6周年感謝祭 ※すべて税別
- 8月30日(日)までクーポン利用で「うな丼」
- 通常1,600円 → 1,200円!!
- ◆テイクアウトもOK
- ★新登場
- 手作りぎょうざ弁当 600円
- ◆単品(7個)400円
- ★毎週金曜は生ビールDay
- 1年中ずっと!!
- 通常500円 → 200円!!



新登場の「ぎょうざ弁当」。注文受け付け16:00~、受け取り17:00~。※電話注文がスムーズです。

☎0964-33-1335
 面 宇城市松橋町曲野2435-1
 時 17:00~24:00(OS 23:30)
 休 月曜(祝日の場合は翌火曜)
 回 あり
 収 35名



6周年の感謝を込めて、名物「うな丼」をサービス価格で! 8月30日までクーポン利用で1,200円! 持ち帰りもOK

「居酒屋 寿司宏」の名物といえば、あの「うな丼」は「うな丼」な丼。6周年の感謝の気持ちを込めて、通常1,600円を1,200円に! 店内でももちろんテイクアウトも可能(同価格)で、今年も特別に8月30日までの2ヶ月間ずっとこのサービス価格で提供。スタミナ満点のうなぎを食べて、ウイルスにも、暑さにも負けず元気な夏を過ごしましょう!

また、多彩な居酒屋メニューの中でも人気ナンバー1の「手作りぎょうざ」がお弁当に! 野菜たっぷりヘルシーなおいしさをお家でぜひどうぞ(単品もあり)。毎週金曜は1年を通して生ビール(サヒューバー)が1杯200円に。2貫100円の本格にぎり寿司など豊富なメニューとともに存分に楽しんで! ※価格は各税別

宇城 TAKE OUT

宇城市の美味しいグルメをおうちで食べよう!

ウェブサイト▶

宇土市 Take out のお店 おきもち帰り

宇土市観光物産協会 宇土市飲食業組合

熊本版宇土検査

ウェブサイト▶

歩いて行ける! おいしいテイクアウトが見つかる!

TAKE OUT 2020 KUMAMOTO

近隣地域の飲食店の売上に協力しながら... おいしいモノを食べて 元気に! 笑顔に!

https://kumamoto.takeout2020.net/

読者さんから寄せられた

時短レシピ

5・6月号のアンケートに寄せられた読者さんからの時短レシピをご紹介します。スタッフが実際に作ってみました。

サラダうどん



うどんにお好みのサラダを乗せてゴマドレッシングと麺つゆをかけて完成! ゴマドレと麺つゆがとても合う!

P.Nナボンツェルさん

新玉ねぎと鶏肉のミートソース煮



P.Nくろちゃんさん

大きめに切った新玉ねぎと鶏肉を炒めてレトルトのミートソースを入れればできあがり。もちろんスパゲティにかけてもOK



鶏ハム

- ①沸騰したお湯の中に鶏むね肉の固まりをドボン。(※鍋にフタをして火を止めてお湯が冷めるまで開けない! 触らない!!) 鍋に入れる前に砂糖を鶏むね肉に擦り込んでおくとより柔らかい。
- ②冷めたら切って、野菜たっぷりのの上に乗せゴマだれやポン酢で召し上がれ〜。しっとりとして美味しいですよ! 何よりヘルシーで節約料理です。



P.N りえばーさん

冷めたスープは捨てるなんてもったいない! 塩、ごま油、ネギや卵等、冷蔵庫にある物を入れて火を入れます。鶏だしの良いスープになります。鍋が冷めるまで他の事ができるのでおすすめです! 料理というほどでもないのですがスゴラレシピでした〜。

もやしと豚肉のバター醤油丼



もやしと豚肉をバターで炒めて醤油を回しかけて完成! すくできるよ!

P.Nゆとゆとさん

ナスのおろし麺つゆ



P.Nホビットママさん

茄子をレンジで加熱し、大根おろしとかつお節をのせ麺つゆをかければできあがり。

キュウリ塩こんぶ



P.Nあまさん

きゅうりと塩こんぶ、ごま油を少しまぜてできあがり! お酒のつまみにも!



キャベツのお好み焼き屋



P.Nあかりママ

千切りキャベツを卵とじにしてお好み焼きソースとマヨネーズをかけて食べます。



洋風、和風問わず、多彩な樹木が揃っています。



granks グランクス
☎096-285-4571
所 上益城郡甲佐町田口3881-5
営 9:00~18:00
休 水曜
グランクス 熊本 検索



新緑の中をゆっくり散策しながらお気に入りの一本を!
ガーデンニング、エクステリア、外構工事もおまかせ

甲佐町にあるガーデニングショップ「グランクス」をご存知ですか? 同店では、8万㎡の広大な自社畑で大切に育てた樹木を販売。カフェのようなおしゃれなショップの周囲にはガーデンが広がり、人気のオリーブやモミジ、ヤシの木をはじめ、多種多様な樹木が植栽されています。新緑の中をゆっくり散策しながらお気に入りの一本を見つけては、いかがですか? 気分転換にもぴったりですよ。他に、オリジナルのミニチュアガーデンや花苗、植木鉢などのアイテムも幅広く取り扱っています。

外構工事もおまかせ
本格的なガーデンニング、エクステリア、外構工事も依頼OK。知識と経験を生かした匠の技、センスで、みんなに自慢したい庭に仕上げてくださいませよ。見積り無料。気軽にお問い合わせを。



宇土・宇城地域で活動している様々な職人さんを紹介するコーナーです。



① どのような作品を作っていますか?
「共に生きる」をコンセプトに、昔から日本人の生活と共にあった「木」と「刃物」を使い、身の回りのさまざまなものを表現しています。現在は主に、自分の暮らしの中に常に存在していた犬や猫など身近な小動物の彫刻作品を手掛けています。

② 彫刻を始めたきっかけは?
美術家の親の影響もあり、子どもの頃から彫刻が好きでした。学校卒業後はまったく別の道に進み、いろいろな職業を経験しましたが、やはり、原点に戻りたいという感覚でしょうか。あらためて京都の伝統工芸の専門学校で彫刻を学び、欄間などの社寺彫刻から、縁あって仏像彫刻にも携わり、3年ほど前から動物の彫刻作品を手掛けています。

③ 見て、触れて、共感すること、身近なものをあらためて見直すきっかけに
動物の彫刻作品を手掛けていながら、空き家になっていた祖父の家を自宅兼工房にして制作活動を始めました。

④ やりがいを感じるのとは?
作品に接した方が、「猫っこ〜ヒハなど木彫りに適した天然木を用い、一つひとつ丁寧に仕上げている作品たち。表面は滑らかで、毛並みや皮膚の質感、筋肉の盛り上がりなどが、精密に表現されています。削りや猫をモデルにしたオーダー作品にも応じています。お問い合わせはお気軽に!」

⑤ 手掛ける上で大変なことは?
実際に彫り始めるまでの、準備にかなりの手間と時間を要します。まず、彫る対象物のことをよく知らないと出来ないため、じっくり観察が必要で、その上でデザインをし、粘土で骨格を形成して、筋肉を付けて、元になるものを一旦、形作って初めて、実際の木に彫ることが出来ます。関節はどの動くか? 毛並みは? 皮膚の感触は? など、意外に情報量が多く、収集だけでも作れないことはないですが、いかに生きているかのように仕上げるには、実際に見て、触れてみないとわからないことがたくさんあります。

⑥ 今後は?
動物作品のみならず、ゆくゆくはインテリアなども手掛けたいです。今、そんな場を作ろうと、工房を自分で少しずつ改装して整えています。完成したらぜひ足を運んでいただけたらと思います。

栗崎木彫工房
お問い合わせ
☎ 090-6938-8153 (12:00~20:00)
〒 宇土市旭町93-12
✉ kurisakimokutyou@gmail.com

「フンちゃんの毛並みがリアル」など、共感して喜んで下さるのがある。木彫り作品は、実際に手に取ってもらうことで、温かみや作り手の思いが伝わります。そして、こうした作品に触れることを機に、普段当たり前に目にしていても、あらためて、ゆくり見直すきっかけになればと思います。

うきうきグルメクーポン 上手に使って楽しく盛り上げましょ

うきうきグルメクーポン 松橋 中華料理 華月園
夏野菜と海の幸の冷麺
通常2,000円 → 1,600円 (税別)
有効期限 2020年7月末日まで

うきうきグルメクーポン 創作鉄板焼の店 じゃっつき家
食事の人に
ソフトドリンク1杯サービス
有効期限 2020年7月末日まで

飲酒運転は絶対にやめましょ!
「ちょっとだけなら…」という安易な気持ちや、「見つからないければ…」という甘えが招く取り返しがつかない犯罪です。本人はもとより、飲酒を勧めた人や助手席に乗る同乗者にも重大な責任があります。「飲んだら乗るな!」飲酒運転は絶対にやめましょ。

うきうきグルメクーポン 居酒屋 寿司宏
うな丼
通常1,600円 → 1,200円!! (税別)
有効期限 2020年8月30日まで

豊福第1学童保育所

支援員大募集!
一緒に楽しく働いてみませんか?

- 業務内容** 学童保育所内で、子どもたちの宿題や遊びの見守り
- 給与** 時給850円~920円
- 時間** ①13:30~18:00
②14:30~18:30
③15:00~19:00
又は、
④7:30~19:00の間の6時間程度
*土曜・学校の長期休業中は④となります。
- 休日** 日・祝 他。お盆、年末年始休業あり
- 待遇** 雇用・労災保険、交通費支給、賞与あり(年1回)*詳細は面談にて
- 応募** 年齢・経験・資格不問
お気軽にお電話ください!

豊福第1学童保育所
宇城市松橋町豊福1634-1
TEL.0964-25-4610

豊福第2学童保育所

経験・資格問いません
子どもが好きな方にピッタリのお仕事です

- 業務内容** 学童保育所内で、子どもたちの宿題や遊びの見守り
- 給与** 時給850円~920円
- 時間** ①13:30~18:00
②14:30~18:30
③15:00~19:00
又は、
④7:30~19:00の間の6時間程度
*土曜・学校の長期休業中は④となります。
- 休日** 日・祝 他。お盆、年末年始休業あり
- 待遇** 雇用・労災保険、交通費支給、賞与あり(年1回)*詳細は面談にて
- 応募** 年齢・経験・資格不問
お気軽にお電話ください!

豊福第2学童保育所
宇城市松橋町豊福1634-1
TEL.0964-33-6660

道の駅うき 宇城彩館

旬な農作物の素晴らしさを伝えるお店です。

- 業務内容** 宇城市農林水産物直売交流施設
- 職種** 店内スタッフ
(フルタイム・ハーフ・短期アルバイト等)
- 給与** 時給790円~850円 詳細は面談にて
- 時間** 6:30~18:30の間で
勤務時間は相談に応じます。
- 休日** シフトによる
- 資格** 未経験者歓迎
- 待遇** 制服貸与、マイカー通勤可(無料駐車場有)
- その他** 詳細は面談にて
※学生の短期アルバイトも併せて募集中
- 応募** まずはお気軽にお電話ください。
面接の日程等をお知らせ致します。

道の駅うき 宇城彩館
宇城市松橋町久具757-3
TEL.0964-34-0377

UKIUKI WORKS

うきうき 求人情報



うきうき求人コーナーをぜひ活用下さい
固定フォーマットに合わせた文字のみの掲載になります。

●掲載料
(1回・制作費込) **16,500円(税込)**

詳しくは、うきうきふれず編集室まで
☎0964-42-6010

(有)肥後ウエス 川野商店

男女問わず大募集!

- 業務内容** ①運転手 兼 倉庫内作業(8tトラック)
②衣類の選別
- 雇用形態** 正社員、パート
- 給与** ①時給1,200円~
②時給900円~
- 時間** 8:00~17:00
※運転手は早出あり
- 休日** 日曜・祝日
- 待遇** 各種保険完備(正社員)
- 応募** お気軽にお電話ください。
詳細は面談にて。

(有)肥後ウエス 川野商店
〒861-4156 熊本県熊本市南区富合町田尻427-1
TEL.096-358-3729

富合サウナランド

女性スタッフ急募!!
長く続けて頂けるお仕事です!!

- 勤務地** 熊本市南区富合町
- 職種** フロント・清掃スタッフ
- 給与** ①日給9,000円~
②時給800円~
- 時間** ①9:00~翌9:00
②9:00~11:00(清掃のみ)
- 休日** シフト制 応相談
- 資格** 年齢不問
- 応募** まずはお気軽にお電話下さい。
詳細は面談にて。

富合サウナランド
熊本市南区富合町田尻45-1
TEL.096-358-3729 担当/川野

有限会社リバティ

家事経験者募集!!未経験者歓迎、
グループホームの支援スタッフ

障がい者グループホームの世話人業務。利用者様の日常生活(食事・掃除・洗濯等)の支援等。身体介護等はほとんどありません。体力・資格が無くても大丈夫です。

- 勤務地** 宇城市松橋町曲野2458-2
- 給与** ①1勤務11,500円
②時給900円~
- 時間** ①17:00~9:00(休憩4H)
②土日祝9:00~17:00(休憩1H)
※週1日の勤務から歓迎。時間帯は相談可。
- 休日** シフト制
- 待遇** 労働保険、車通勤OK、Wワーク大歓迎
- その他** 中高年齢者歓迎、未経験者歓迎
- 応募** まずは、お気軽にお電話ください。

リバティ宇城 宇城市松橋町曲野2458-2
リバティ宇城 検索 (受付/平日9:00~18:00)
TEL.0964-27-5102 担当/大北

宇土市商工会

業務内容 受付事務・商品券換金事務(パート)
(ワード・エクセル作業ができる方)

- 期間** R2年8月3日~R3年2月26日
- 時間** 9:00~16:00 6時間勤務
(12:00~13:00休憩)
- 給与** 時給 900円
- 休日** 土日祝休
- 待遇** 社会保険、雇用保険有り、無料駐車場、通勤手当有り(会規定による)
- 応募** 7月3日迄、履歴書業務経歴書持参
7月7日面接試験有り。
お気軽に電話を下さい

宇土市商工会
宇土市新小路町139
TEL.0964-22-5555

うきうき かわらばん 版



NEW OPEN

未知火にメンズサロン登場!
うきうき見たで30%OFF!

リラクゼーションアロマ
マッサージ、ヘッドマッ
サーシ、美顔、ヒゲ、V
O部分脱毛、全身脱毛
などメニューも豊富!
新型コロナウイルス
対策も徹底しており、
完全個室で丁寧に施
いたします。
これからの季節ジメ
ジメ男子からサッパリ
男子になりましょう!
完全予約制です。ご
予約はお早めに!

Men's salon Aman
☎080-8166-6231 [完全予約制]
〒宇城市不知火町御領168-1
マリアン千秋ビル3F
☎18:00~24:00(受付17:00~23:00)
☎月曜



メール・LINE受付 24時

株式会社フロンティア熊本

土日祝日に出勤可能な方、大歓迎!
年齢経験問いません!

- 勤務地** 宇土市松山町1410
- 職種** 接客・事務
- 勤務形態** パート
- 給与** 時給800円~
※日祝は時給900円~
- 時間** 9:00~18:00の間で応相談
※4~5時間程度でもOK!
- 休日** シフト制
※週3日~勤務OK
- 待遇** 制服貸与、マイカー通勤可
- 応募** 電話連絡後、面接日を決定します。

株式会社フロンティア熊本
宇土市松山町1410
TEL.0964-23-1690 担当/川口

フランス菓子 オルタンシア

昨年オープンしたばかりの
新しいお店です!!

- 勤務地** 宇土市松原町101-2
JR宇土駅より徒歩5分程度
- 職種** ①パティシエ ②製造補助
- 給与** ①月給16万~30万※経験・能力考慮
②時給850円~※高校生は時給800円~
- 時間** ①8:00~20:00の間で実働8H
②上記の間で3H~でOK!
※午前のみ午後のみなど相談可
- 休日** ①週休2日制(毎週水曜定休+週1日)
②シフトは柔軟に対応します!
- 待遇** 社会保険完備、昇給あり、制服貸与
社割あり、マイカー通勤OK
- その他** 経験者優遇! 未経験者もOK
- 応募** まずはお気軽にお電話を!

フランス菓子 オルタンシア
宇土市松原町101-2
TEL.0964-27-9567 担当/平田

日成興業有限会社

午前中のみ、基本週3日のお仕事ですので
気軽に働けます。
60代の方も元気に活躍されています。
お友達と応募してもOK

- 勤務地** 宇土市築籠町221
三菱ケミカル株式会社熊本工場内
(旧日本合成)
- 職種** 清掃
- 給与** 時給850円
- 時間** 5:30~13:00(休憩含む)
月曜日~土曜日のうち週3日
(週2日~5日希望の方は要相談)
- その他** マイカー通勤可(駐車場あり)
業務内容は研修がありますので
心配ありません。
- 応募** 電話連絡後、面接日を決定。
履歴書(写真貼)をご持参下さい。

日成興業有限会社
熊本市南区富合町榎津1147-12
TEL.090-7471-3608 担当/山本

宇城市
小川町
セトル自慢の
省エネ住宅

光熱費ゼロを目指す家!

BELS最高ランク「5」獲得



自然素材をふんだんに使用した
3LDKの平屋
予約制完成内覧会

7/4 SAT 5 SUN 11 SAT 12 SUN
会場: 宇城市小川町北新田 10:00-17:00

事前にお電話にて、ご予約をお願いします。
平日のご見学も可能です。ご希望の日時をお知らせください。

【ご予約・ご来場特典】

電話ご予約のうえ、ご来場のお客様に
QUOカード
1,000円分
プレゼント!



左記内覧会期間限定/一組様1回限り有効



セトル(鈴木建設株式会社)
熊本市南区城南町今吉野1295

TEL ☎0120-947-343

ホームページもCHECK
セトル 省エネ



夏はもうすぐ! まだ間に合うスピード脱毛!

今、口コミで大人気的美肌脱毛サロン

無料カウンセリング

毎月先着10名様限定!

全身脱毛 3,980円

2週間に1度通える!

5年間(20回) 198,000円

1回あたり 8,020円

パールプラスでは施術ごと照射口を交換しているのとて清潔です

清潔! 照射口を交換!

パールプラス代表 軸丸 真衣

新型コロナウイルス対策について

店内除菌・1時間に1回の換気を徹底
少人数のスタッフとお客様が安心してご利用頂けます。

美肌脱毛専門店 パールプラス

宇土店 TEL.0964-27-9737

宇土市南段原町46-3 営業時間 10:00~17:00

LINE 予約

脱毛 パールプラス で検索、☆熊本7店舗! 全国110店舗展開中!

イベントインフォメーション 6/25

7/4(土) ~6(月)
13:00~22:00
※要入館料 ※雨天・曇天中止

会場/さかもと八電天文台 (八代市坂本町中谷は335-2)

七夕展望会

6月後半より天文台内に笹と短冊を用意し、願い事を受け付けます。七夕の物語を紹介しながら、お話に登場する織姫と彦星、カササギの橋などを観察します。今年の七夕は休館日であるため、その前の週末に行ないます。

問/☎0965-45-3453(さかもと八電天文台)

7/25(土) 27(月)

会場/ワーキングオフィスきらり (宇土市城之浦町108-9)コスモ薬局宇土駅前店向かい

きらりマルシェ@宇土

「障がいがあっても良いモノを創る」をモットーに木工製品(椅子や机等)やペーパークラフト、布でバックなど色々なモノをカラフルに創り上げました。サイズ、色、形などのオーダーも可能です。かき氷と綿菓子、ぶよぶよなど100円販売もあります!

問/☎0964-22-3317(ワーキングオフィスきらり)

7/8(水)
14:00~16:00

会場/イオンモール宇城 オアシスコート

「七夕月」熊本南病院健康相談

生活習慣病を予防し、健康づくりを推進するため、血圧や身長、体重、体脂肪、血糖値、骨密度測定のほか、医師・薬剤師・栄養士による医療相談を開催いたします。みなさん、おいでください。無料です。
*宇城市健康ポイント(30pt)です。

問/☎0964-32-0826(熊本南病院)

7/15(水)~ 8/30(日)

会場/宇城市不知火美術館

クレヨン画家 加藤休ミ絵本原画展

クレヨン画家として活躍している加藤休ミ(かとう・やすみ)の絵本原画を展示します。「きょうのごはん」等の絵本4作品に加え、「クレヨンで描いたおいしい魚図鑑」の原画を展示し、子どもにも親しみのあるクレヨンという画材から生み出される表現の豊かさを紹介します。宇城市で取り組んでいる食育に関連したイベントも開催。

問/☎0964-32-6222(宇城市不知火美術館)

※今後の社会情勢により内容の変更、中止・延期になる場合もございます。事前にご確認の上、ご参加ください。また、手洗い・マスク・咳エチケット等のご協力をお願い致します。

各行政機関、地方自治体、各種団体様からのイベント・催しの情報をお待ちしております(掲載は無料ですが、場合により掲載出来ない場合がございます。ご了承ください)。イベントの詳細(開催日時や場所、イベント内容など)、ご担当者様の連絡先を明記し、メールかFAX、お電話でお問い合わせ下さい。

「イベントインフォメーション係」まで
☎0964-42-6010 Fax. 0964-42-6020
✉ info@uki-pre.net

うきうき不動産情報

宇城市 松橋町

中古一戸建て(平屋)

1,780万円(税込)

●所在地...宇城市松橋町西下郷字野中1248番1
●土地面積...631.14㎡(190.0坪)
●建物面積...165.55㎡(50坪)
●建ぺい率...40% ●容積率...80%
●地目...宅地 ●駐車場...5台

2020年3月 リフォーム・耐震補強工事済

ナビ検索 宇城市松橋町西下郷1248

毎週土日オープンハウス開催

●築年数...昭和48年12月(昭和60年8月増築) 2020年3月リフォーム済み
●間取り...5LDK
●交通...熊本南病院入口バス停徒歩約9分
●校区...豊福小・松橋中
●取引形態...売主

ローンシミュレーション 月々 48,200円

●借入金額 1,780万円 ●35年払い ●ボーナス払い無し
●金利 年0.75%(令和2年6月15日現在)

有限会社クラヨシ ☎0965-32-5607 担当: 倉岡 090-9573-6112

(一社)熊本県宅地建物取引業協会会員 熊本県知事免許(2)第4897号 八代市横手本町2-32 広告有効期限 2020年7月末日

ハバの今が旬! 「アスパラガス」

旬:2月旬~10月旬

アスパラガスには、栄養ドリンクに使われるアスパラギン酸や脳の活性化に良いと言われるグルタミン酸の他、ビタミンCやアミノ酸などの栄養成分が豊富に含まれています。調理法も幅広く、炒め物やベーコン巻きをはじめ、天ぷらやサッと塩茹でなど多彩な楽しみ方ができます。さまざまな料理に取り入れて、酷暑でも夏バテに負けず元気に過ごしましょう。

JAやつしろ 直売所「ドレミ館」 TEL.0965-32-5154

八代市古閑浜町3448-53 営/8:30~17:00 休/日曜日

問合せ先 JAやつしろ 総合青果物センター 八代市古閑浜町3613 TEL.0965-39-7271 FAX.0965-39-7272

皇楽の占い 7月1日~7月31日

皇楽 ある時はものかき回、ある時は話のよい傾、佳い2つの顔を持つアラフィフ女。時々はすした顔して毒舌はこと。★毎週土曜と日曜のみ、宇城市小川町の「風の館・皇楽」で星占caféが常設。

一白水星

財布の紐は固く。パーゲンや決算や割引の文字には要注意! 購入する前に、本当に必要か否か家族に相談してから決めましょう。今は家族がキーワードです。お家時間を有意義に。

二黒土星

御縁が御縁を呼んで...御縁の輪がどんどん広がってゆく運気です。仕事では、その御縁がきっかけとなり大きな契約がまとまる可能性も。持ち前の面倒見の良さを最大限に発揮して。

三碧木星

慌てず急がず。兆しが見えてきた時ほど、喉から手が出そうでもじっくりと周囲を見回し見定める余裕を忘れず、礼節をわきまえ義理人情を大事に。気配り目配りで過ごせば吉。

四緑木星

御先祖様に感謝して、神様に感謝して。日々感謝の気持ちで「ありがとう」を年の数だけ口にして過ごせば、明るい兆しが見えてきます。精力的に動いて吉。人気運もついてきます。

五黄土星

夏の暑さで体力気力運気もやや夏バテ気味になりそうです。今は、静かに嵐々と過ごしましょう。腑に落ちない出来事が起きてても感情的にならず、理路整然とした対応を心がけて。

六白金星

状況に応じて臨機応変に対応できるような柔軟な発想と気持ちが大事です。感情的になってしまおうと収集がつかなくなり、大事なモノを手放すことに。短気を抑え深呼吸を心がけて。

七赤金星

公私共々、上昇志向が高まり良い意味でどん欲になりそうです。上へ上へと進みたい部分や分野は、心行くまで突き詰めて吉です。その真摯で律儀な姿勢がさらに評価され好結果に。

八白土星

調子が良さそうと頭いたり、思うように進まないようでスリリと事が運んだり。想定外の出来事が起こりそうです。周囲とのコミュニケーションを大事に。特に近所付き合い。

九紫火星

自分のペースを大事に。プライベートは自分時間を優先して過ごしましょう。自分の時間が充実して満足していると、気持ちに余裕が出て周囲に優しくなり何事も有利に運びます。

【一白水星】昭和2, 11, 20, 29, 38, 47, 56, 平成2, 11, 20, 29年生まれ
【二黒土星】昭和元, 10, 19, 28, 37, 46, 55, 平成元, 10, 19, 28年生まれ
【三碧木星】昭和9, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 平成9, 18, 27年生まれ
【四緑木星】昭和8, 17, 26, 35, 44, 53, 62, 平成8, 17, 26年生まれ
【五黄土星】昭和7, 16, 25, 34, 43, 52, 61, 平成7, 16, 25年生まれ
【六白金星】昭和6, 15, 24, 33, 42, 51, 60, 平成6, 15, 24年生まれ
【七赤金星】昭和5, 14, 23, 32, 41, 50, 59, 平成5, 14, 23, 令和2年生まれ
【八白土星】昭和4, 13, 22, 31, 40, 49, 58, 平成4, 13, 22, 31, 令和1年生まれ
【九紫火星】昭和3, 12, 21, 30, 39, 48, 57, 平成3, 12, 21, 30年生まれ

「クレヨン画家 加藤休ミ絵本原画展」関連企画 さしより野菜コラボイベント

さしより野菜のおはなしと紙でつくる栄養満点べんとう

楽しくてためになる野菜のおはなしを聞いた後、栄養満点のお弁当を紙で作ります。

開催日: 8月9日(日)

①10:30~12:00 ②14:00~15:30
各回先着5組(申込は8月5日まで)

講師: 管理栄養士、美術館職員
対象: 小学生以下の子どもとその保護者
会場: 不知火美術館アトリエ
申込方法: 美術館受付または電話にてお申込み下さい

#わがやのきょうのごはんコンテスト

●テーマ「わがやのきょうのごはんをいじろしよたく」

色とりどりの野菜を使った料理やお弁当を写真に撮って、または絵に描いてInstagramに投稿してください。目にも鮮やかで、食べておいしい栄養満点なあなたの家の自慢のごはんを募集します。

●応募期間/7月6日(月)~8月16日(日)
●審査結果発表/8月21日(金)
不知火美術館公式Instagramで発表
●応募方法/Instagram上に投稿
「#わがやのきょうのごはん」をつけて投稿
詳しい参加方法は美術館ホームページまたは公式Instagram@shiranuhibijutsukanをご覧ください!

お問合せ 宇城市不知火美術館 宇城市不知火町 高良2352 ☎0964-32-6222 Instagram @shiranuhibijutsukan

際田まみ インフォメーション

http://kiwamami.com/

ラジオ ●RKKラジオ(AM1197) 毎週日曜日 17:05~ 『際田まみのマミームロディー』

Home

定価 ¥1,000

赤い糸 定価 ¥1,000 | メッセージ 定価 ¥2,000 | カエリミチ 定価 ¥1,200

ふるさと熊本 iTunesにて販売中

際田まみ [キワタミ]

宇城市出身のシンガーソングライター。ライブイベント出演ほか、CMソング制作、ラジオパーソナリティ等、色々な分野にて活動中。

映画情報 6/25 7/24

高校生は映画が1,000円! *上映作品・日程は変更になる場合もありますので事前にご確認ください。

上映予定 TOHOシネマズ宇城 ☎050(6868)5004

公開中

ストーリー・オブ・マイライフ わたしの若草物語
監督: グレタ・ガーウィグ
出演: シアーシャ・ローナン、エマ・ワトソン

ドクター・ドリトル ※2D 吹替版
監督: スティーブン・ギャガン
出演: ロバート・ダウニー・Jr., ハリー・コレット

6/26~

ソニック・ザ・ムービー ※2D 吹替版
監督: ジェフ・ファウラー
出演: ベン・シュワーツ、ジェームズ・マースデン

ランボー ラストブラッド ※R15+
監督: エイドリアン・グランバーク
出演: シルベスター・スタローン、パス・ベガ

7/10~

透明人間 ※PG12
監督: リー・ワネル
出演: エリザベス・モス、オリバー・ジャクソン=コーエン

7/17~

今日から俺は!! 劇場版
監督: 福田雄一
出演: 賀来賢人、伊藤健太郎、清野菜名

7/23~

コンフィデンスマンJP プリンセス編
監督: 田中亮
出演: 長澤まさみ、東出昌大、小日向文世

◎期間限定で再上映中の作品もございます。詳しくはTOHOシネマズ宇城HPにてご確認ください。

上映予定 イオンシネマ熊本 ☎096(235)7707

公開中

ストーリー・オブ・マイライフ わたしの若草物語
監督: グレタ・ガーウィグ
出演: シアーシャ・ローナン、エマ・ワトソン

ドクター・ドリトル ※2D 吹替版
監督: スティーブン・ギャガン
出演: ロバート・ダウニー・Jr., ハリー・コレット

6/26~

ソニック・ザ・ムービー ※2D 吹替版
監督: ジェフ・ファウラー
出演: ベン・シュワーツ、ジェームズ・マースデン

ランボー ラストブラッド ※R15+
監督: エイドリアン・グランバーク
出演: シルベスター・スタローン、パス・ベガ

7/10~

リトル・ミス・サンシャイン ※PG12
監督: ジョナサン・テイトン、バリー・ファリス
出演: グレック・キニア、トニー・コレット

7/17~

今日から俺は!! 劇場版
監督: 福田雄一
出演: 賀来賢人、伊藤健太郎、清野菜名

7/23~

コンフィデンスマンJP プリンセス編
監督: 田中亮
出演: 長澤まさみ、東出昌大、小日向文世

◎期間限定で再上映中の作品もございます。詳しくはイオンシネマ熊本HPにてご確認ください。

新型コロナウイルス感染拡大により公開が延期となっている作品が多数ございます。延期後の公開予定日は各作品の公式HPにて随時更新致しますのでご確認くださいませ。

Idol 100



とある昼休み
えっ!!
劇場版 イケメン学園 ~DEAD or LOVE~ 祝・制作決定! 2020年冬公開予定!!



編集後記

- (あみい) やっと移動の制限が緩和されてまいりました。夏の旅行など検討されると思いますが、まずは家族やお友達とカフェで盛り上げてみてはいかがでしょうか。祈る! 景気回復!!
- (もも) 宇城宇土クイズはいろんな発見があります! ということで今月も拡大版でやっています。ぜひ!
- (なかみー) プロ野球が開幕し、無観客でのシーズンが始まりましたね。空いている客席の使い方が球場ごとに違っていてそれを発見するののも一つの楽しみになりました^^
- (ゆみ) テレビに映ったボディビルダーさんを見て「カッコいいね! ボクもできるよ!」とブリッジを始めた息子3才。
- (ま) 久しぶりのカフェランチ特集です。カレー、チキン南蛮、パンケーキetc. ...おすすめの美味しいランチがたくさん! テイクアウトOKなお店もあるので是非チェックしてくださいね(^ ^)

この印刷物は自然環境保護のために、植物油インキを使用しております。
うきうきぶれずは古紙を配合した用紙を使用しています。

フォト&イラスト記念館



あなたの大切な家族・ペットの写真、描いたイラストなど、思い出に残せませんか?
遊んでよお by ちい
リラックス中☆ by COCO
自分で持てるよ! by ろろ子
あつたかくなつたなあ~ by さくら

投稿募集 「うきうきひろば」では皆さんからのおたより(300文字以内)を、「フォト&イラスト記念館」では写真・イラストをお待ちしております。それぞれ①お名前、②郵便番号・ご住所、③電話番号、④ペンネーム、⑤コメントを必ず明記の上、郵便はがき・封書またはメールにてお送りください。尚、写真・イラストの返却は出来ませんので、ご了承ください。※携帯での投稿も可能ですが、文章中に絵文字を使用した場合、反映されません。

〒869-0551 宇城市不知火町御領391 松橋駅前BSビル裏 うきうきぶれず編集部 『うきうきひろば』係もしくは「記念館」係まで
メールでも 絶賛 受付中! info@uki-pre.net

コロナの中、紙面作りご苦労様です。少しずつ元に戻りつつあるけどまだまだ怖いので、やっぱり6月から学校が始まります。長い長い休校、本当にくたびれました。(宇土市 ちよるるさん)

ちよるるさんは、おめ、保護者の皆さん、お疲れさまでした! 宿題させたり、毎日の食事、兄妹喧嘩、子どもの有り余る体力・私もついていけませんでした(汗)。学校も始まってやっと新年度が始まった感じがします。感染予防はこれからも続くと思いますが、少しずつ元の生活に戻っていければいいですね。(制作 ゆみ)

宇土市城ご当地クイズがおもしろかった! VOO-1 ってことは続くのかな? 楽しみだ! 個人商店の旅とかも見てみたい!! (宇土市 ゆとさん)

ご当地クイズ楽しんでいただけたようで良かったです。地元を歴史を知るきっかけになればと思います。今月も載っていますよ! 全問正解できるかな?

料理が苦手な人でも作れる時短レシピや電子レンジを使ったレシピの特集を出して下さいます。身近にある材料で出来る料理がイイです。(宇土市 MARINEさん)

先月の特集は、どれも美味しそうでした。ね! たこ焼きパーティーの中にも、キャベツ等も入って腹持ちいいですよ! ぜひ味わってみてください。

お詫びと訂正 6月号のつきつきひろば、ウツキマのコメント内に誤りがありました。 (誤)ペンネーム エリばーさん (正)ペンネーム リえばーさん お詫びし訂正致します。

毎月とても楽しみにしています! おやつスイーツ♡見ただけで笑顔になります(笑)モンブランどら焼きやたこ焼きパーティーがどんな味なのかすごく気になります!! やっぱり食べてみたいといけませんね! (八代市 みなつさん)

スイーツ好きにはたまらない特集でした! 月気になるお店にさっそく買いに行こうと思えますよ! (八代市 reeさん)

うきぶれ今月のプレゼント!

<p>1 両ワキ脱毛(6回) 無料券 (4,000円相当) 提供: 脱毛専門店 エビエビ様 1名様</p>	<p>2 リンパエステ施術券 提供: ちーらカフェ様 3名様</p>	<p>3 おすすめラーメン 3食セット引換券 ※アソートの為、ラーメンの種類は選べません。 提供: 日の出製粉株式会社様 3名様</p>	<p>4 カーコンルームクリニック 除菌・消臭コート無料券 (6,000円相当) 対応車種: 軽:コンパド・セダン・クーペ・ワゴン:1BOX・RV 提供: カーコンビニ倶楽部マジカル様 1名様</p>
<p>5 自衛隊グッズセット (ボールペン3本[陸・海・空]、ピンバッジ:うちわ) 提供: 自衛隊熊本地方協力本部 宇城営業案内所様 2名様</p>	<p>6 映画鑑賞チケット ※映画鑑賞チケットの有効期限は2020年9月末までです。 提供: イオンシネマ熊本様 5名様</p>	<p>7 シードーナツ ペア入場無料券 提供: シードーナツ様 1組 2名様</p>	<p>6月号(No.174)当選者発表!!</p>

今回のアンケート 災害に対してどんな備えをしていますか?

<プレゼント応募方法> 郵便ハガキ・FAX・メールに①アンケートの答え、②ご希望のプレゼント番号、③氏名、④ペンネーム、⑤郵便番号・住所、⑥電話番号、⑦年齢、性別⑧ご意見・ご感想を明記の上、下記までお送りください。また、イオンモール宇城2Fうきぶれインフォメーションでも応募ができます。※①・⑧に関して、「うきうきひろば」への採用も兼ねております。ご了承ください。※名前や住所、電話番号、年齢などは大切な個人情報です。トラブルになる恐れがありますので、ご家族・ご友人など、ご本人様以外の個人情報を使用してのご応募はご遠慮下さい。

締切 7月16日(木)必着 宛先 〒869-0551 宇城市不知火町御領391 松橋駅前BSビル裏 「うきうきぶれずプレゼントコーナー係」まで Fax. 0964-42-6020 oubo@uki-pre.net

UKIUKI PRESS 限定 特別ご招待券 Vol.141

景品コーナー ※当店指定機種に限り プラス1回増量 サービスチケット

●100円投入確認の上、1回分サービスになります。
●期間中、お一人様につき本券1枚1回限り。
●本券をスタッフにお渡し下さい。
●他の券との併用はできません。 passca world

有効期限 2020年7月24日(金)

UKIUKI PRESS 限定 特別ご招待券 Vol.141

メダル1,000円分購入の方 メダル40枚プレゼント! 2倍増量 20枚・40枚 サービスチケット

●メダルカウンターでのみ対応となっております。
●期間中、お一人様につき本券1枚1回限り。
●本券をスタッフにお渡し下さい。
●他の特典・券との併用はできません。 passca world

有効期限 2020年7月24日(金)

UKIUKI PRESS 限定 特別ご招待券 Vol.141

ボウリング1G無料券 1ゲーム無料ご招待 サービスチケット ※貸靴料別途

●本券1枚で1ゲーム無料で利用可。
●申し込みの際、本券をフロントへ提示下さい。
●精算時での提出は無効。●他の券との併用不可。
●コンペ・バック特別料金時は利用不可。
●但し、同時申し込みに限りです。
●お1人様1日1回限り使用可。
●本券1枚で4名様まで有効。
●パスカワールド宇土店でのみ有効。 passca world

有効期限 2020年7月24日(金)

日置秀一プロ ボウリング教室開催

土曜コース 8月29日(土)
●13:30~15:30(120分)
●19:00~21:00(120分)

日曜コース 8月30日(日)
●13:30~15:30(120分)
●17:00~19:00(120分)

各コース 先着10名様限定 参加費2,000円

受講希望の方は、フロントまで

もっともっと 本気で遊ぶのじゃ。 ボウリング・ゲーム passca world

バスカワールド宇土店 TEL.0964-22-5311 宇土市善道寺町線95 (宇土シティモール2F)

次回の友の会月例競技会は 7月14日(火)を 予定しております。

OPEN	月・木・日・祝	よる 11:00
月・日・祝	あさ 10:00	よる 12:00
CLOSE	金・土	

http://www.cw-office.co.jp/

土・日・祝日開催 小学6年生まで無料

18歳以上(学生除く)の方1名様につき、小学生以下の方1名様無料

小学6年生までのお子様限定 ボウリング料金が 無料

●お子様の無料ゲーム数は18歳以上(学生除く)の方が投げられた有料ゲーム数最大2ゲーム分まで無料となります。
●貸靴代は別に必要となります。
●バックご利用時は対象外となります。
●無料券ご使用時は対象外となります。
●団体ご予約は対象外となります。
●実施時期は受付18時までとなります。
※ご予約・大会その他都合によりご利用できない場合がございます。

