



今年も
やってきます！プロバスケットボールの迫力

RIZING ライジング福岡 **B league**
VS 宮崎シャイニングサンズ



■日時 **9月23日** (金・祝) 14:00開場 16:00試合開始

■会場 **うきはアリーナ** チケット好評販売中

■チケット 指定席 前売券2,000円 (当日券2,500円)
自由席 一般前売券1,000円 (当日券1,500円)
自由席 小学生・中学生前売券500円 (当日券800円)

●チケットのお求め先 **うきはアリーナ** TEL74-8080

●問合せ うきは市教育委員会生涯学習課スポーツ健康係TEL74-8080

主催/うきは市スポーツ事業実行委員会 共催/福岡プロバスケットボールクラブ株式会社

後援/うきは市・うきは市教育委員会・うきは市体育協会

粗大ごみ回収 (浮羽町域) のお知らせ

「秋季道路河川愛護日」にあわせて、**浮羽町域の粗大ごみ回収**を行います。

収集は、従来どおり各区で取りまとめて、「うきは市危険物置場 (中島畑)」に搬入していただきますようお願いいたします。



●回収日程 (浮羽町域)

9月25日 (日)	御幸地区
10月 2日 (日)	姫治地区、山春地区、大石地区

※ 吉井町域は11月に実施 (詳細は後日お知らせします)。

●主な回収品目

家具類	●ソファー・たんす・こたつ・机・椅子 など
寝具類	●ベッド・ソファーベッド (中身のスプリングを本体から取り外して出すこと) ●カーペット・電気カーペット (畳の大きさ程度に切ること) ●布団・毛布・座布団・衣類 など
家電類	●ステレオ・電気ポット・電子レンジ・炊飯器・掃除機
その他	●ブルーシート・トタン (畳の大きさ程度に切ること) ●バイク (50cc以下)・自転車・一輪車・肩掛け式草刈機 など

●回収できない主なもの

冷蔵庫・テレビ (ブラウン管式、液晶、プラズマ)・洗濯機・衣類乾燥機・エアコン・パソコン・農業用ビニール及びプラスチック (苗箱・畦シート等)・自動車部品・タイヤ・ガスボンベ・鉄骨・耕運機・ガレキ類 (ブロック・レンガ・瓦・灰・スレート等) 等

★搬入カード

搬入に当たっては、「**搬入カード**」を必ず持ってきてください。(搬入カードがない場合は搬入できません。)

★落下防止

搬入するときは、積載した粗大ごみが、途中で落下しないように、**シート等で被覆し、必ずロープなどで固定して**、事故の無いよう搬入してください。

●問合せ **浮羽市民課** (TEL77-2112、うきは市民センター内)、**市民生活課生活環境係** (TEL75-3111、TEL75-4972)

注意事項

- ①農機具で搬入できるのは、分解した箱型穀物乾燥機・肩掛け(背負い)式の草刈機・一輪車のみです。(コンバインや耕運機等は搬入できません。)
- ②電気製品は、本体と電源コードを切り離して分けて出してください。
- ③針金、番線、ホースなどは、50cm以下に切って出してください。
- ④可燃ごみや18分別回収で収集しているものは出さなくてください。(乾電池、蛍光灯、カセットテープ・CD等は18分別に出してください。)

敬老祝金についてお知らせ



うきは市では毎年、老人週間にあわせ高齢者の長寿を祝し、高齢者の福祉の向上に寄与するため対象者の方に敬老祝金を差し上げております。

今年は、次の支給対象の方に敬老祝金（現金）を差し上げるようにしております。

◆支給対象者

- 80歳の方** 5,000円
(昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれの方)
- 88歳の方** 10,000円
(大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれの方)
- 100歳の方** 30,000円
(明治44年4月2日～大正元年4月1日生まれの方)
- 101歳以上の方** 10,000円
(明治44年4月1日以前生まれの方)

●問合せ 福祉事務所 福祉係 TEL75-4961



うきは市民文化祭 一般展示部門

の出展募集

第7回うきは市民文化祭（一般展示部門）を11月3日～5日まで、生涯学習センター周辺施設で開催します。

一般展示部門（文化協会会員は除く）の出展を下記のとおり募集します。文化協会に所属されていない一般の方で出展をご希望の方は、お申込みください。

1. 展示期間 **11月3日（木・祝）～5日（土）**
2. 展示会場 **吉井体育センター**
3. 搬入・搬出時間 【搬入】11月2日（水）午前8時30分～午後7時。【搬出】11月5日（土）午後5時以降。
※搬入、搬出の日に来られない方は出品をご遠慮ください。
4. 申込先 **9月20日（火）までに、生涯学習センター、うきは市公民館**で、備え付けの申込書に記入してお申し込みください。



※展示スペースの都合上、大きな作品及び破損しやすい作品は受付をお断りすることがあります。

5. 展示説明会 10月上旬予定

●問合せ 教育委員会生涯学習課
社会教育係TEL75-3343

第7回うきは市民親善ゴルフ大会 参加者の募集

みなさん、いい汗ながしてますか！自然の中で楽しい仲間と一緒に身体を動かすことは、心身ともに健康になる大きな要素だと思います。市民親善ゴルフで楽しく身体を動かしましょう。

◆期日 **10月30日（日）**
午前7時スタート

◆場所 **浮羽カントリークラブ**

◆参加資格 うきは市内に居住されている方、またはうきは市内の事業所等で働いている方

◆競技種目 **(イ)60歳以下〈一般の部〉、(ロ)61歳以上〈シニアの部〉、(ハ)女性の部**（ただし、参加者が10名以上の場合のみ）。

※総合優勝の表彰あり。年齢は平成23年4月1日現在の年齢です。

◆参加費 1,500円（全員に参加賞あり）。
プレー費 10,000円（セルフプレー、食事付き）

◆募集人数 先着200名、50組までとする。

◆順位の決定 ダブルペリア方式（同スコアの場合は①年齢の高いもの、②ローハンディのものが勝ちとします。）

◆組合せ及び申込みの取消し 組合せは事務局で行います。ただし、4人1組で申込んだ場合は、その組合せメンバーで実施。参加の取消しは10月20日までとする。それ以降については、参加費は返還しません。



◆練習 10月17日～28日の平日に限り、参加者は特別料金（セルフプレー6,000円）で練習ラウンド可。※1人2回まで。同伴者も同一料金でプレー可能。（注）予約申込時に「市民ゴルフ練習ラウンド」と必ず言ってください。

◆その他 大会当日、午後6時よりムラおこしセンターで、懇親会開催（希望者のみ：会費1,500円）希望者が少ない場合は中止とします。

●申込み方法 **9月5日～10月10日までに**（定員になり次第締切ります）、申込書に必要事項を記載のうえ、参加料を添えて、**うきはアリーナ、浮羽カントリークラブ、生涯学習センター**のいずれかに申込んでください。※申込書は、うきはアリーナ・浮羽カントリークラブ・生涯学習センターにあります。

●問合せ うきはアリーナ内 スポーツ健康係
TEL74-8080、ファクス74-8090

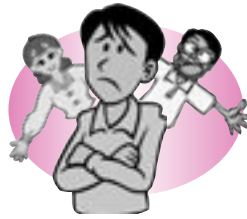
9月10日(土)～16日(金)
は自殺予防週間です

平成19年より、9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、9月10日から1週間を「自殺予防週間」として、国と地方が連携し、幅広い国民の参加による啓発活動を推進する週間になっています。

うきは市では、毎年10名前後が、自殺によりその尊い命を失われています。

みなさんの周りに、日ごろと様子が変わった方はいませんか？そんな時は、優しく声を掛けてみてください。

わたしたち、一人ひとりのちよつとした気づきによって、助かる命があります。



☆わたしたち一人ひとりでできる

自殺予防のための行動☆

◎気づき↓家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける。

●発言や行動の変化や体調の変化、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

●変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声掛けをしましょう。

◎傾聴↓本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

●悩みを話してくれたら、時間を掛けて、できる限り傾聴しましょう。

●話をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

◎つなぎ↓早めに専門家に相談するよう促す。

●心の病気や、社会・経済的な問題を抱えているようであれば、公的相談機関・医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

●相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

◎見守り↓温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

●身体や心の健康状態について自然な雰囲気の中で声を掛けて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

●必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

■問合せ 福祉事務所 福祉係
TEL75-4961



わたし一人ひとりが、自殺予防の主役です！

【近隣の主な相談機関のご案内】

こころの相談

- ふくおか自殺予防ホットライン Tel092-592-0783(24時間)
- 福岡いのちの電話 Tel092-741-4343(24時間)
- 心の健康電話相談 Tel0570-064-556(月～金 9:00～16:00)
- 心の健康相談(場所 総合福祉センター)
事前予約電話 Tel0946-22-3965(相談日 第3月曜日の13:30～15:00)

こころの健康・精神保健福祉に関する行政相談機関

- 福岡県精神保健福祉センター Tel092-582-7500(月～金 8:30～17:15)
- 北筑後保健福祉環境事務所 Tel0946-22-3965(月～金 8:30～17:15)



どなたでもご参加ください

申込不要
入場無料

うきは市自殺予防週間特別講座

自殺の多くは、「うつ病」などが起因していますが、アルコールがうつ状態を引き寄せ、うつ状態の方が飲酒をすることで自殺のリスクが高まることは、あまり知られていません。

講師に、長年にわたりアルコール依存症問題に携わり、現在、大分友愛病院長の山本亨先生を招き、わたしたちの身近にある、アルコールに対する正しい知識を持っていただくことで、自殺の減少につながることを目的としています。



- 講師 医療法人淡窓会 大分友愛病院 院長 山本 亨 先生
- 日時 9月13日(火) 午後7時30分～午後9時
※参加申込みは不要です。
- 場所 ムラおこしセンター ホール
- 問合せ 福祉事務所 福祉係 TEL75-4961

二本のポールを持って歩く新しいスポーツ

第3回 ノルディックウォーキング体験会の参加者募集



今年度、3回目の体験会です。普段ウォーキングをされている方も多いですが、ノルディックウォーキングは、ウォーキングの基本も理解でき、正しいフォームで継続することによって、普段のウォーキングスタイルもきれいに整い、より効果的な運動になってきます。

もちろん、膝痛・腰痛等のリハビリとしても活用できます。

■日時 9月28日(水) 13:30~16:00

■会場 うきはアリーナ 研修室・多目的アリーナ、施設周辺(天候によって室内のみの活動になります。)

■内容 血圧測定・健康チェック、講義準備・整理体操を含む実技体験

■対象・定員 おおむね60才以上の方、10名

■申込締切り 9月22日(木)まで
(定員になり次第締切り)

■参加費 300円(レンタルポール料・会場使用料を含む)

■持参物 水分補給用水またはお茶、室内用・外用運動シューズ、動きやすい服装(ジーパン不可、帽子等)

■指導者 矢野健康運動指導士

(日本ノルディックフィットネス協会認定 ベーシクタインストラクター)

●申込・問合せ 保健課 介護・高齢者支援係
TEL75-4960

※体験会終了後は月2回の練習日にフォローアップしていきます。

緑の野菜、
もりもり
食べて
いますか

夏野菜
のカレー



管理栄養士がおくる

緑の野菜の
おすすめレシピ

保健課健康対策係 TEL75-4960



☆ 栄養価(1人分) エネルギー 570 kcal
たんぱく質 17.9g 脂質 19.8g 塩分 2.4g

うきはでとれた夏野菜を使って、カレーを作ってみませんか。いつものカレーと違うなす、トマト、かぼちゃ、さやいんげんなどの夏野菜の甘さとカレーの辛味が合った夏野菜のカレーは夏ばて気味の方、食欲のない方にもおすすめです。

早寝
早起き
朝ごはん
食育のすすめ



【材料：4人分】

・米	2合
・雑穀	20g
・鶏肉(もも肉)	250g
・にんにく	1片
・玉ねぎ	400g
・にんじん	80g
・なす	80g
・トマト(完熟)	200g
・かぼちゃ	100g
・さやいんげん	40g
・オリーブ油	大さじ1
・小麦粉	大さじ1
・カレー粉	大さじ1
・固形スープ	1個
・カレールウ	3こ(50g)
・ケチャップ	大さじ1
・ウスターソース	小さじ1
・塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①米は洗って、雑穀を入れて普通に炊く。
- ②鶏肉は一口大に切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。にんじん、なすは輪切り、トマトは皮をむいて、ざく切りにする。かぼちゃは一口大に切る。さやいんげんはすじを取り、ゆでておく。
- ③鍋に油を熱し、にんにくを弱火で炒め、鶏肉を強火で炒め、小麦粉、カレー粉を入れて弱火で、よく炒める。
- ④玉ねぎ、にんじんを加え、弱火で玉ねぎが透明になるまで炒める。水3カップ、固形スープ、トマト、かぼちゃ、なすを加えて中火であくを取りながら約10分煮る。
- ⑤火を止めて、カレールウ、ケチャップ、ソース、塩・こしょうを加え、弱火で煮込む。さやいんげんを入れ、盛りつける。