

# 宇気郷公民館だより

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014  
■平成24年6月1日発行



うきさと憩センター共催・宇気郷公民館生きがい学級

なつかしの唄をみんなで歌おう！～うたはこころのたまてばこ～



▶とき：6月18日（月）※参加無料

▶ところ：うきさと憩センター（柚原町）

▶時間：午後1時30分～午後2時30分

▶講師：廣地淑子さん（飯南高校音楽講師）

▶内容：講師の指導でみんなで唄を歌います。



バス送迎あり

※うきさと憩センターと共催です。バスご利用の方は市民センターまで（電話35-0014）

## ◎三世代ふれあいまつり

※詳しくは配布チラシをご覧ください

■日時：6月10日（日） 午前10時～午後3時 ※雨天決行

■場所：堀坂山の家（与原町）

■内容：古道散策、あまごつかみ、もちつき、作品展示、飲食バザー、  
松ヶ崎コーナ、風船パフォーマンス、ミニカラオケ大会、ビンゴゲームなど



※ミニカラオケ出場者募集中です。ご希望の方は市民センターまでご連絡を！

※申し込みいただきました参加引換え券（味ごはん・もち引換え）は8日頃に各戸に配布いたします。

今月の俳句（六月）

宇気郷アララギ俳句会

二つの田植え

一．五月五日に行われた、伊勢「猿田彦神社」の御田祭の衣装は、桃山時代から続くもので女は市女笠、男は侍烏帽子姿で、昔伝統を守りながらのお田植えです。

\*玉苗<sup>たまえ</sup>手に 八乙女口を 一文字

神に供える苗を手に緊張のひととき  
（八乙女とは八歳の女の子八人）

二．多気の車田は地元有志による保存会で受け継がれている行事で「長谷の車田」の名で知られる、お田植え祭りです。  
伝統を守りながらのお田植えです。  
この地の早乙女は緋にあかねだすき姿です。他に、子供達も田植えに加わりこちらは賑やかに行われました。

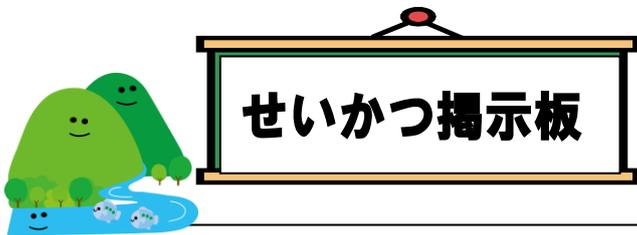
\*子等植えて 早乙女直す 傾ぎ苗

◎あなたの俳句を紙上で添削いたします。  
市民センターまでお気軽に投句下さい

柿本久喜

## 6月の行事予定

3日(日)	午前9:30	うれしの宇気郷まつり	嬉野宇気郷公民館
7日(木)	午後1:00	ゲートボール	市民センター
9日(土)	午前9:00	三世代ふれあいまつり準備	堀坂山の家
10日(日)	午前10:00	三世代ふれあいまつり	堀坂山の家
12日(火)	午後1:00	水墨画と書道	市民センター
15日(金)	午後7:00	森林組合補助事業説明会	市民センター
18日(月)	午後1:30	なつかしの唄をみんなで歌おう!	憩センター
20日(水)	午前10:00	手芸サークル	市民センター
21日(木)	午後1:00	ゲートボール	市民センター
26日(火)	午後1:00	水墨画と書道	市民センター



### せいかつ掲示板

※生活に関連する情報をお届けします。また、日頃からお困りごとがありましたら、市民センターまでお気軽にお電話下さい。☎35-0014 (川村)

### ○うれしの宇気郷まつりのご案内

- ▶ 日程：平成24年6月3日(日)  
午前9時30分～  
午後1時30分
- ▶ 場所：嬉野宇気郷公民館グラウンド  
及びその周辺

※宇気郷汁・味ご飯販売、あまご釣り・つかみ、髯山登山、アコースティックコンサートなどをお楽しみいただけます。

【問】嬉野宇気郷公民館 ☎35-0022

### ○「ゆのはらサポートアイ・愛」のご紹介

4月より柚原町に住む40歳代の仲間が、日頃の生活全般（買物、草刈りなど）のサポート（お手伝い）を行う「ゆのはらサポートアイ・愛」を結成し、有償でのサービスを行ってます。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

#### 【問い合わせ先】

千賀（せんが）☎090-3481-9576  
濱畑（はまはた）☎090-6463-3239

**スタッフは上級救命講習修了者  
ですので、命にかかわる緊急の  
場合は無償で駆けつけます。  
どうぞ遠慮なくお呼び下さい。**



### ○うきさと憩センターでカラオケを楽しみませんか？

- ▶ うきさと憩センターでは、毎週月曜・火曜日にカラオケサークル活動を行っています。通常の利用料で“なんと5時間歌い放題！”という内容となっていますので、ご興味ある方は うきさと憩センターまでお問い合わせ下さい。 ☎35-8008



# 宇気郷住民協議会だより～No.2

## 住民協議会・・・本格船出の24年度は・・・

24年度宇気郷住民協議会総会は、5月20日に代議員23名中20名の出席をいただき開催されました。議長には与原町の長谷川裕美さんを選出。傍聴参加6名とご来賓4名その他役員26名、総計56名のご参加を得ました。

### 主な役員

会長：丸下保郎、副会長：岩下勇・大戸直一・大石正幸・中井員也・中戸賢

顧問：松尾久志・羽木茂・西井静男、事務局長：大石正幸（兼任）

その他、各自治会推薦の全員が運営委員として、各専門部会に所属いたします。（総勢33名です）

### 今年度の主な事業計画

#### 1：安心安全委員会

- ①暮らしの安心・安全を目指して「防災・防犯訓練（今年は柚原会場）」
- ②高齢者の健康保持を目指して「健康講座・ふれあい訪問・配食サービスなど高齢者者見守り、温かサービス」
- ③地域を安全に、そして「獣害対策」「交通安全対策」
- ④暮らしの向上を目指して「先進地見学」など



#### 2：地域活性化委員会

- ①観光資源をいかして「これまでの各町で取り組んできた祭り」を全面的に支援し、更に活性化していく。
- ②町おこし事業として積極的に進めてきた、田植え交流、そばうち体験、古道を活用した事業などの取組みを「堀坂山の家祭り」として進化させたい。
- ③寄付金等を利用した取組みとして、U・Iターン体験ハウス等にも取り組んでいく。

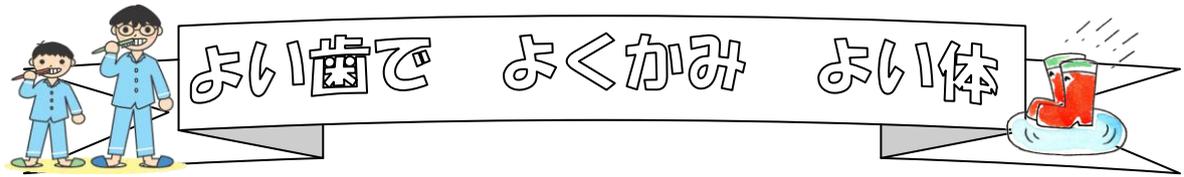
#### 3：生きがい学習委員会

- ①三世代ふれあいまつりの実施：公民館事業と共催で、日頃疎遠な子どもや孫、また日頃縁のある人々とふれあい楽しみ、生活に楽しみを持とうという事業です。（今年は与原会場）
- ②「盆踊り大会・体育祭」も各町の歴史ある行事としてそのまま続行します。
- ③「敬老会」は楽しめる行事計画とすると共に、配食サービスの連携も実施し、みんなでみんなをいたわり合う事業としていきます。
- ④スポーツ振興、交流を始め、他地区との交流事業も活発に実施します。



#### 4：特別委員会

- ①事務局体制の確立のため、事務局員の支援をお願いする（1日4時間、週2～3日、1時間単価800円）
- ②特別委員会は、連合自治会長会議と兼ね、環境保全・災害対策・人権問題・各地のサポーター制度の取組みなどを行います。
- ③各町、各位には「ふるさと納税」その他寄付金等の獲得にむけた努力を要請いたします。



道端の可憐なつゆくさが、美しい季節になりました。6月4日～6月10日は皆さまおなじみの「歯の衛生週間」になります。今月は、おいしく食べて健康で、もっと長生きするために、大切な生活の仕方についてお話させていただきます。

## ★みんなのねがい8020（ハチマル ニイマル）★

「80歳になっても、自分の歯を20本以上 保とう」という運動のことを8020（ハチマルニイマル）と言います。食べることは、命を支える大切なことです。体の健康を保ち、おいしく食べるには、しっかりかんで、味わいながら楽しく食事をするのです。80歳になっても自分の歯を20本以上保てるのが、健康で長生きする大切な目標になるのです。

## ★おいしく食べるために必要な歯の本数★

18～28 歯	たくあん・フランスパン・酢だこ・堅焼きせんべい・スルメイカ	
6～17 歯	おこわ・せんべい・豚肉（薄切り）きんぴらごぼう・れんこん・かまぼこ	
0～5 歯	うどん・なすの煮びたし・バナナ	

## ★歯みがきがセルフケアの基本です★

歯周病を予防するために、歯垢を取り除くことが何より大切なセルフケアとなります。好ましいみがき方を紹介しますが、それぞれの皆さまに合ったみがき方を歯科医師や歯科衛生士さんからアドバイスしていただくことをお勧めします。



## ★歯の健康まつり 2012★

**6月10日（日）午後0時半～3時半まで 子ども支援研究センター他にて**

今年も歯の健康まつりの時期になりました。むし歯・歯並び・歯周病の健診と相談のコーナーや歯みがきの指導・かむ力の測定・手洗いの実習など盛りだくさんです。また、介護をする方の口腔ケアの方法についての紹介も予定されています。ますますお元気で、お過ごしいただくために、皆さまのご参加を心よりお待ちしております。