

宇気郷 公民館だより 5月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■平成30年5月1日発行

三世代ふれあいまつり開催予定

のお知らせ

今年も楽しい催しものを予定しています。
みなさま、ぜひお楽しみに♪

日にち **6月10日(日) 予定** ※雨天決行

時間 午前10時～午後3時

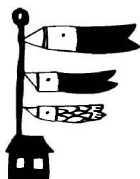
場所 堀坂山の家(与原町)



※詳細については、決定次第、号外を発行いたします。

(新)宇気郷公民館長 坂下一夫です

このたび長年にわたり地域に貢献されてきました前館長の大石正幸さんに代わり、後山町自治会長 坂下一夫が引き継ぐ事となりました。地域住民が住み慣れたこの土地で楽しく安全・安心に暮せるよう、市民センター職員と協力しあって励みたいと思っていますのでご支援とご指導をお願いいたします。



平成30年度主な公民館共催事業(予定)のお知らせ

- 6月 三世代ふれあいまつり(堀坂山の家)
- 8月 盆踊り・夏祭り(与原会場 袖原会場)
- 9月 敬老会(宇気郷地区市民センター)
- 10月 市民体育祭(与原会場 袖原会場)
- 10月 交通安全教室(堀坂山の家)
- 11月 防災訓練(宇気郷地区市民センター)
- 12月 女性学級社会見学

その他にも公民館では、年間を通して、各種講座学級・クラブ活動支援などを行っていますので、ご協力よろしくお願いいたします。

※月は昨年度開催の月です。()の会場名は今年度予定の会場です。

【今後の宇気郷住民協議会 会議等の予定について】

・委員会別役員会…5月10日(木) 午後7時半～ 市民センター

・総会……………5月20日(日) 午後7時～ 市民センター 講堂

| 5月の主な行事予定 | | | |
|-----------|--------|----------------------|-------------------|
| 10日(木) | 午後7時半～ | 住民協議会 委員会別役員会 | 宇気郷地区市民センター |
| 17日(木) | 午前9時～ | ゲートボールクラブ | 宇気郷地区市民センター |
| 20日(日) | 午後7時～ | 平成30年度 宇気郷住民協議会総会 | 宇気郷地区市民センター 講堂 |
| 31日(木) | 午前9時～ | ゲートボールクラブ | 宇気郷地区市民センター |
| | | 手芸サークル | |
| 6月の主な行事予定 | | | |
| 10日(日) | 午前10時～ | 三世代ふれあいまつり | 堀坂山の家 |

5月・6月のお買物バス運行予定

5月10日(木)・5月15日(火) 6月 7日(木)・6月12日(火)

5月22日(火)・5月30日(水) 6月20日(水)・6月26日(火)

※時間などの詳細情報は、別配布のお知らせを必ずご確認ください。

※このバスは年齢や運転の出来る、出来ないに関わらず、宇気郷地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます。お気軽にご利用下さい。

保健師さんの健康講座

第1回(全4回)

歯の健康講座(予定)

日時:6月19日(火)

時間:午前10時～午前11時

場所:宇気郷地区市民センター(予定)

内容:歯に関する健康講座などを予定しています。是非、ご参加下さい。

申込方法:電話などで6月1日(金)

までに宇気郷地区市民センターまでお申し込み下さい。

脳の健康チェック(タッチパネルと
出張介護相談会)

日時:6月18日(月)

時間:午後2時～午後3時半

場所:宇気郷地区市民センター(予定)

申込方法:とくに申し込みの必要はありません。※詳しくは、後日お知らせします。



— 市民センター所長 瀧谷和彦です。 —

4月1日の人事異動で宇気郷地区市民センター所長に着任しました瀧谷です。これからも宇気郷地域のために一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。そして市民センターにも気軽に遊びに来てくださいね。

《住民協議会だより》 NO. 74号

平成30年5月1日 宇気郷住民協議会

— 4月4日 花を見ながらお買い物 —

お買い物バスでショッピングをしていると、近くの公園のお花が満開なのでお花見に行ってきました。お買い物バスを利用して宇気郷地域の人たちでちょっとした公園へピクニック・・・など、これからは新しいイベントを取り入れようと思います。

また、これから夏になると買い物バスの車内も暑くなってきて冷たい食べ物も買えない場合があると思います。

今年は車内用の冷蔵庫を設置しようと思います。

— 4月14日 「カブトムシ育てイベント」開催 —

柚原地区でカブトムシの幼虫を採取し、昆虫の館へお引越しをして成虫になるまで自分たちで育てるイベントをしました。

参加した子供たちは土を掘るとカブトムシの幼虫が出て大喜び。大好評でした。また、参加した子供たちは自宅で育てていただくためお持ち帰りをしていただきました。

— 4月22日 「伊勢山上飯福田寺の開山式」開催 —

この日は、地域活性化事業の一環として伊勢山上の戸開式が行われ、多くの方が参加していただきました。

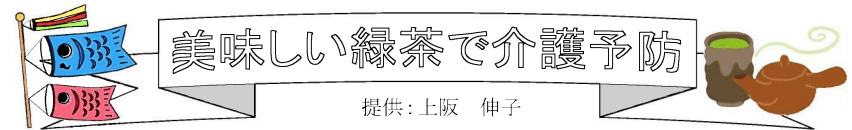
— みんなでつくる楽しい、安全・安心のまちづくり —

4月から新年度に入り宇気郷地区の地域活性化事業も例年通り行っていききたいと思います。

今後の企画として

- ①レンタサイクルで「うきさと名所めぐり」の取り組み
- ②健康増進のための古道整備の取り組み
- ③三世代ふれあいまじりの開催

以上、今後もいろんな企画を考えていきたいと思いますので、みなさまひとりひとりが大いに語り、大いに提案して、少しでも住みよいまちづくりに励んでいきましょう。ご協力をよろしくお願いいたします。



提供：上阪 伸子

行く春を惜しみながらも、さわやかな初夏の気候を楽しむ頃となりました。宇気郷の皆さまにおかれましては、お茶刈りの時期を迎え、お忙しくご活躍のことと存じます。体調を整えて取り組んでくださいね。今月は、“新茶”の時期にちなみ、優れた緑茶の効能についてお話させていただきます。

★3つの薬効成分★

①カテキン：ポリフェノール的一种で、抗酸化（老化を抑える、または、遅らせる）作用があります。赤ワインやチョコレート、大豆などにもポリフェノールの仲間が含まれています。それ以外にも以下の作用があります。

生活習慣病を予防…体脂肪を減らして、血圧、血糖、LDL（悪玉）コレステロールの上昇を抑える。動脈硬化の予防。

発がん作用を抑制、食中毒の予防、むし歯の予防、抗アレルギー作用（花粉症の方には、“べにふうき”が特に効果的）、紫外線吸収作用など。

②テアニン：リラックス効果が認められる。新茶に多く含まれる。睡眠の改善（脳、神経細胞の興奮を抑える）、記憶力の改善、うつ病の症状が軽快する。

③カフェイン：覚醒作用、利尿作用

緑茶は、身体とこころの健康にとっても優れた効果をもたらす飲み物です。特に、「テアニン」は、紅茶やウーロン茶には含まれていない成分です。香り高さ“新茶”で一服し、生活習慣病、認知症、うつ病を防いで、いつまでもイキイキとお元気にお過ごしください。

★お茶を使ったデザートの紹介★

【お茶のパパロア】8人分

材料

- 抹茶（粉茶でもOK）…大さじ1
- 水 …300ml
- さとう …120g
- 粉寒天 …6g
- 牛乳 …200ml
- 生クリーム…200ml
- いちご …8個



作り方

- ①ボールに抹茶（粉茶）を入れ、さとうを加えて混ぜる。
- ②鍋に水（300ml）を入れ、粉寒天を振り入れ火にかける。
- ③混ぜながら2分程度沸騰させ、牛乳と①を加える。沸騰直前で火を止め、生クリームを加えて混ぜる。
- ④ガラスの器に③を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。いちごを添えてできあがり。

★5月31日～6月6日は、禁煙週間です★

タバコの煙に含まれている約4000種類の有害物質を10～20年間程度、吸い続けると「慢性気管支炎」「肺気腫」という病気を発症します。放置すれば、運動時の息切れだけでなく、普通に歩くなどの日常生活でも呼吸が苦しく、介護を受ける期間が長くなります。こうした病気をCOPD「慢性閉塞性肺疾患」といい、この病気で亡くなる方が急増しています。喫煙している方は、ご自身とご家族のために、本気で禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか。