



お菓子づくり教室とふれあい配食サービスのご案内

日時：12月21日（金）午前9時30分～

場所：うきさと憩センター

持ち物：エプロン・三角巾をご持参下さい。

内容：アップルケーキ等をみなさんでつくります。

ご参加いただける方は、12月14日（金）までに宇気郷地区市民センター（35-0014）へご連絡下さい。

同時に対象の方（70歳以上一人暮らし等配食が必要と考えられるご世帯）に教室で作ったお菓子やレトルト食品等を民生委員さん・自治会役員さんにご協力をいただき、お配りします。

※配られましたらお早めにお召し上がりください。

※訪問時にお留守のお宅には、衛生上お菓子はお配りしない場合があります。

西ブロック公民館グラウンド ゴルフ大会と 宇気郷地区防災訓練のお礼

11月に開催された、西ブロック公民館交流事業のグラウンドゴルフ大会と宇気郷地区防災訓練はおかげさまで、無事終えることが出来ました。ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた皆様、ありがとうございます。宇気郷公民館

12月・1月のお買物バス運行予定

12月 5日（水） 12月11日（火）
12月20日（木）

1月 8日（火） 1月17日（木）
1月23日（水） 1月29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。



各地区の大晦日行事予定～年越し参りのご案内

★「蘭宇気白神社」行事予定

どんと火も盛大にお迎えます。
ぜんざい、甘酒のお振る舞い予定です。

★「飯福田寺」大晦日行事

午後10時～ 焼き餅・ぜんざいのお振る舞いがあります。
午後11時～ 大晦日祈願護摩供。
午後11時30分～ 除夜の鐘つき。



← 蘭宇気白神社

12月の主な行事予定

6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
	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
8日（土）	午前9時～ 午前10時	はつらつ検診	堀坂山の家
	午前10時50分～ 午前11時40分		みんなの店
14日（金）	午前9時30分～	脳活クラブ～総集編～	宇気郷地区市民センター
20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
	午後7時30分～	住民協議会・公民館合同役員会議	宇気郷地区市民センター
21日（金）	午前9時半～	お菓子作り教室と配食サービス	うきさと憩センター
31日（月） 大晦日		各地区年越し参り行事	各町神社仏閣

脳活クラブ～総集編～ のご案内

日にち：12月14日（金）

時間：午前9時30分～11時30分

場所：宇気郷地区市民センター

参加費：無料

内容：創作活動・茶話会など

※詳しい内容は、ご案内のチラシをご覧ください。

※お申し込みは、12月7日（金）までに宇気郷地区市民センター（35-0014）へご連絡下さい。

「年末のごみ収集」のお知らせ

○燃えるごみ

……年内最終収集日 12月30日（日）

○燃えないごみ

……年内最終収集日 12月19日（水）

※ごみ収集カレンダーで収集日をご確認下さい。

《年末年始の業務のお知らせ》

12/29（土）～1/3（木）は、市役所の業務が休みとなります。ご用のある方は、早めにお済ませください。



《年末のくみ取りのお知らせ》

今年の市民センターへのくみ取り期限は、12月12日（水）までです。年内は、この日以降の業者へのくみ取り依頼はできません。

【注意】2地区（柚原と後山、飯福田と与原）それぞれで3軒そろいませんと業者への依頼ができませんので、ご了承下さい。期日までに頼んでいただいても、3軒そろいませんと業者への依頼はできません。

宇気郷地区防災訓練 ありがとうございます。

11月17日に開催された宇気郷地区防災訓練は、宇気郷地区消防団による操法訓練やさくら分団女性消防団による身近なもので応急処置を実施しました。

ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた皆様、ありがとうございます。



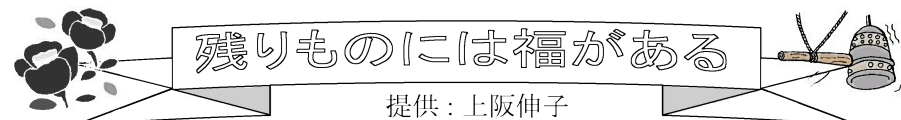
生きがい学級 社会見学

多数のご参加ありがとうございます。

11月27日、生きがい学級社会見学が行われ宇気郷地区のみなさん31名が参加しました。

当日は、飯高町波瀬地区の「クレソン畑」と「わりばし工場」を訪れました。お天気にも恵まれ紅葉も最盛期で無事に終えることができました。

ご参加いただいた皆様、おつかれさまでした。



提供：上阪伸子

平成最後の年末を迎えました。皆さまにとって、どのような1年でしたか？いろいろなことが頭をよぎりますが、来年もこうして無事に年末を迎えることができればありがたいなと思います。新年を迎えるにあたり、大掃除を予定してみえる方もおみえのことと存じます。今月は、冷蔵庫を整理して、食材のムダをなくす方法についてお話させていただきます。

★ムダの理由と対処法★

食べきれずに困る残りものや捨てようと思っていた余りものが、後になって思いがけない価値のあることが分かり、「よかった！」喜んだ経験は、誰にでもおありかと存じます。まずは、「食材のムダの傾向」をチェックしましょう。

捨てないタイプ

- 台所は片付いている。
- 使いかけの食材の袋が沢山ある。
- 買い溜め用の缶詰や調味料の賞味期限を把握していない。
- お寿司についてきたわさびやしょうゆが余れば取っておく。
- 煮物の煮汁を取っておくことがある。
- 食品が入っていた容器やビンはきれいに洗って再利用する。

ものを大切にするきれい好きな人です

断れないタイプ

- ◆ お住いの地域は農村や漁村である。
- ◆ 家庭菜園や釣りを楽しみにしている。
- ◆ 友人や親せきが近所に多い。
- ◆ 季節により同じ種類の食材が大量に集中する。
- ◆ 1つの食材について、レシピや保存方法のレパートリーが少ない。
- ◆ 自分や親しい人が食に関する仕事をしている。

食材も人間関係も大切にする優しい人です

当てはまるものが多い方がご自身のタイプです。対処法は以下のとおりです。

きちんと片付いていますが、収納スペースに空きが少ないことが特徴です。

- 冷蔵庫の中身を把握する。
- 一杯になるまでつめ込まず7～8割に抑える。
- 賞味期限の近い保存食品を使えるレシピを集めておく。
- 煮物の煮汁は処分する。



いただき物が多すぎて対応しきれない。

- ◆ 大量に食材が消費できるレシピを集めておく。
- ◆ 保存食にして、他の方にもおすそ分けをする。
- ◆ お菓子や乾物に加工する。
- ◆ 人を集めて自宅でお食事会を開く。



来月は、白菜と大根を使ったレシピを紹介します。良いお年をお迎えください！

流行前に予防接種を受けましょう ★高齢者インフルエンザ★

実施期間：平成30年10月15日（月）～平成31年1月31日（木）

効果的に免疫をつけるために12月上旬までに接種を済ませましょう。

自己負担：2,000円（生活保護の方は無料です）

対象者：接種時点で、65歳以上の方。

60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいや、免疫不全ウイルスにより日常生活が不可能な程度の障がいを有する方（主治医にご相談ください。）