

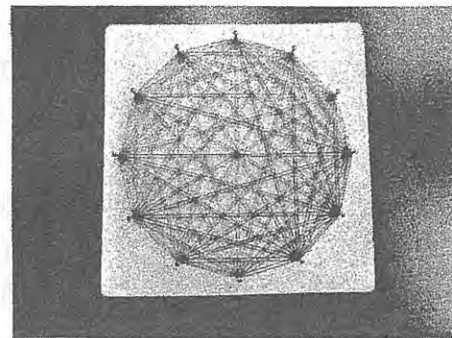
宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 12月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
令和元年12月1日発行

「第4回うきさとクローバー」開催

集いの場「うきさとクローバー」第4回目を開催します。今回は下記の内容でイベントを開催します。ぜひ、お誘い合わせの上ご参加くださいませ。

- ・ 日 時：令和元年12月20日(金)
9:30~11:00
- ・ 内 容：柚原町 家崎さんの
「糸かけ曼荼羅」、茶話会



※送迎をご希望の方は12月17日(火)までに市民センターまでご連絡ください。

「宇気郷地区防災訓練」のご案内

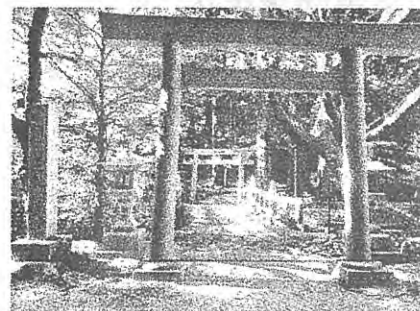
- ▼ 日にち：令和元年12月14日(土)
- ▼ 時 間：午前9時00分~午前11時30分
- ▼ 場 所：堀坂山の家
- ▼ 内 容：①地震体験・・・起震車で地震を体験します。
②防災講話・・・熊本地震から学ぶ。
③停電時の対応・・・(グループ協議)
※詳しくは、別添チラシにてお知らせします。



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

どんど火も盛大にお迎えします。
1月1日9時より元日祭をおこないます。



← 蘭宇気白神社

★「善正寺」除夜の鐘つき

午後11時45分~ 除夜の鐘つき
般若湯の振る舞いがあります。

★「飯福田寺」大晦日行事

午後10時~ 焼き餅、ぜんざい、般若湯の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

12月の行事予定



| | | | |
|---------------|--------|-----------------|-------------|
| 5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 |
| 6日(金) | 午前9時半~ | お菓子づくり教室と配食サービス | うきさと憩センター |
| 12日(木) | 午前9時~ | 手芸サークル | 宇気郷地区市民センター |
| 14日(土) | 午前9時~ | 宇気郷地区防災訓練 | 堀坂山の家 |
| 15日(日) | 午前8時~ | うきさとむら 早起き市 | うきさとむら |
| 19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(金) | 午前9時半~ | うきさとクローバー④ | うきさと憩センター |
| | 午後7時半~ | 住民協議会役員会 | 宇気郷地区市民センター |
| 31日(火) 大晦日 | | 各地区年越し参り行事 | 各町神社仏閣 |



12月・1月のお買物バス運行予定

12月 3日(火)・12月10日(火) | 1月 8日(水)・1月16日(木)
12月18日(水)・12月26日(木) | 1月21日(火)・1月24日(金)
| 1月30日(木)

※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。

《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申込期限は、12月16日(月)までです。
この日以降の業者へのくみ取り依頼は年内ではできません。

【注意】2地区(柚原と後山、飯福田と与原)それぞれで3件そろいませんと業者への依頼ができませんのでご了承ください。

《年末年始の業務のお知らせ》

12月28日(土)～1月5日(日)は市役所の業務が休みとなります。ご用のある方は早い目にお済ませください。

年末年始のごみ収集のお知らせ

年末年始のごみの収集は下記の通りです。
当日の午前8時までに決められた集積所に出して下さい。

○燃えるごみ収集日

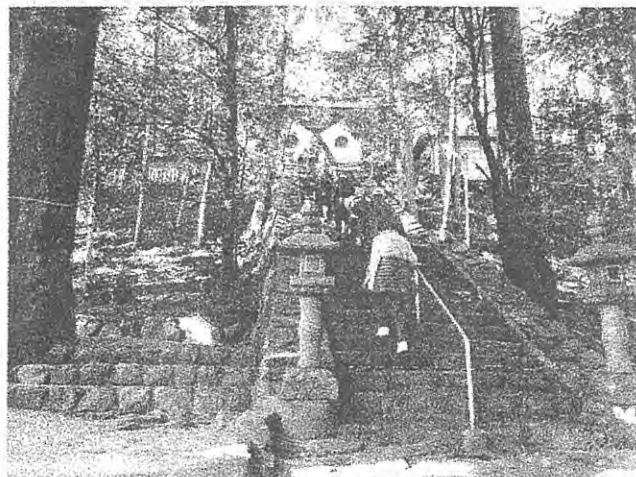
.....年末最終 12月29日(日)
.....年始開始 1月 7日(火)

○燃えないごみ収集日

.....年末最終 12月25日(水)
.....年始開始 1月15日(水)

西ブロック公民館交流事業 宇気郷ウォーキング

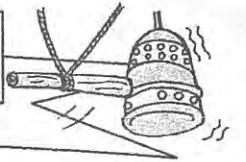
11月23日(土)松尾・大河内・宇気郷の参加者82名が市民センターから蘭宇気白神社までの往復約5キロをウォーキングしました。おかげさまで好天に恵まれ無事終えることが出来ました。ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました。



蘭宇気白神社



冬を安全に過ごしましょう



提供：上阪伸子

令和元年も、とうとう最後の12月となりました。いろいろなことが頭をよぎりますが、今年1年、無事に過ごせたことに感謝をしたいと思います。寒さが厳しさを増してくる今月は、冬の健康管理のポイントについてお話させていただきます。皆さま、どうぞ良いお年をお迎えください。

★冬に多い病気★

● インフルエンザ

外出先から帰った後には、必ず手洗い、うがいを忘れずに。室内の乾燥を防ぐために加湿器を使用し、湿度を50%程度に保ちましょう。バランスの良い食事と休養で免疫力を高めましょう。

● ノロウイルス

冬が中心の感染性胃腸炎です。皆さまは重症化しやすいので注意が必要です。調理前、食事前、トイレの後には手洗いをし、手拭きは他の方と共有しないようにしましょう。カキ、アサリは十分に加熱して食べましょう。

★気を付けたい事故やケガ★

● 入浴事故

脳卒中、心筋梗塞などは、冬に起こりやすい病気です。脱衣場や浴室は暖かくしましょう。日中の暖かい時間の入浴がお勧めです。入浴前にコップ1杯程度の水分を補給し、39度～41度のぬるめのお湯で入浴しましょう。

● 凍結などによる転倒

寒さが厳しいと道路が凍結し、転倒する危険性が高いです。冷え込んだ朝の外出を控えて、午前10時～午後2時頃に外出しましょう。

● お餅による窒息

お餅は小さく切って、よくかんでから飲み込むようにしましょう。必ず、座った状態で食べるようにしましょう。

● 低温やけど

「熱い」と感じないうちに、重症化することがあります。使い捨てカイロを貼ったまま眠ったり、ホットカーペットやコタツで眠らないように注意しましょう。

“ドクターUの健康フェスタ”令和2年3月1日(日)嬉野ふるさと会館 講演会「生活習慣病を遠ざけるイキイキ生活」午後1時半～ ～里山の暮らしに魅せられて～ 講師 田島和雄先生

皆さまお揃いで、ぜひご参加ください。先生が2回/週、歩いて通勤される清水峠の山道を、私も“うきさとむら”でお借りした自転車を使い、通ってみました。上り坂は自転車を引きながら歩き、下り坂は自転車に乗って往復約2時間少々。歩数は1万2千歩でした。田島先生の健脚に脱帽です。

詳しくは、2月号の公民館だよりで、ご案内いたします。