

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 6月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
令和4年6月1日発行

宇気郷住民協議会

第12回通常総会が開催されました

5月22日(日)に、宇気郷地区市民センター講堂で「令和4年度 宇気郷住民協議会 第12回通常総会」が開催されました。当日、出席された皆様ありがとうございました。総会では①令和3年度事業報告 ②令和3年度決算報告及び監査報告 ③令和4年度役員承認 ④令和4年度事業計画及び予算について審議が行われ、全て承認されました。なお、令和4年度の役員及び運営委員は、以下のとおり選出されました。よろしくお願いいたします。

- ・会長 千賀 博文さん
 - ・副会長 坂下 一夫さん
 - ・副会長 世木 英勝さん
 - ・会計 世木 英勝さん
 - ・事務局長 中尾 篤さん
 - ・監事 谷中 靖彦さん
 - ・運営委員 梶原美智子さん
- 長谷川 裕実さん
 - 坂下三重子さん
 - 吉村 修司さん
 - 中野 尚義さん
 - 家崎 義章さん
 - 柘植 静夫さん
 - 中戸多津子さん
 - 上田 克彦さん
 - 西井 玉枝さん
 - 柿本 久喜さん
 - 本田 義光さん



新旧役員あいさつ



新旧会長 あいさつ

「宇気郷住民協議会」会長 坂下一夫さん 退任のごあいさつ

1年間、みなさまに支えられて職務を無事に遂行させていただくことができました。今度は副会長をやらさせていただきますので、ひきつづきみなさまのご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

「宇気郷住民協議会」会長 千賀博文さん 就任のごあいさつ

このたび、令和4年度宇気郷住民協議会の会長に就任いたしました梶原町の千賀博文です。前会長の坂下一夫さんの偉業をたたえ、理念を受継ぎ皆さんが安心安全に暮らせる地域づくりに精一杯努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



6月の行事予定



2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
8日(水)	午前9時半～	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
11日(土)	午後1時～	宇気郷公民館イベント 「ピアノで彩る音世界」	宇気郷地区市民センター
12日(日)	午後1時～	なんでもありのうきうきクラブ	宇気郷地区市民センター
16日(木)	午前9時～	手芸サークル ゲートボールクラブ(春季大会)	宇気郷地区市民センター
19日(日)	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20日(月)	午後7時～	住民協議会 運営委員会	宇気郷地区市民センター

7月の行事予定

10日(日)	午前7時～ 午後6時	参議院議員通常選挙 (柚原町、後山町、飯福田町)	宇気郷地区市民センター
	午前7時～ 午後8時	参議院議員通常選挙 (与原町)	伊勢寺小学校 体育館

6月・7月のお買物バス運行予定

6月 3日(金)・6月 7日(火) | 7月 5日(火)・7月 9日(土)
6月14日(火)・6月18日(土) | 7月14日(木)・7月22日(金)
6月23日(木)・6月28日(火) | 7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。

【宇気郷公民館イベント】 堀坂山の家からやってきたピアノコンサート 「ピアノで彩る音世界」

- ▶日時：令和4年6月11日(土)
13:00～
- ▶場所：宇気郷地区市民センター 講堂
- ▶ゲスト：ピアニスト Kさん 林博之さん



2台のピアノを使って、2人でいろいろな楽しい音楽を披露していただきます。
お楽しみに!(送迎有ります。)

令和4年度 健康センターはるる健康講座

「コロナに負けない健康づくり 熱中症からからだを守ろう！」

これから暑くなる前に自分でできる熱中症対策って？
熱中症予防と感染症予防のお話

日にち 7月12日(火) (送迎有)

時間 午後1時30分～午後3時

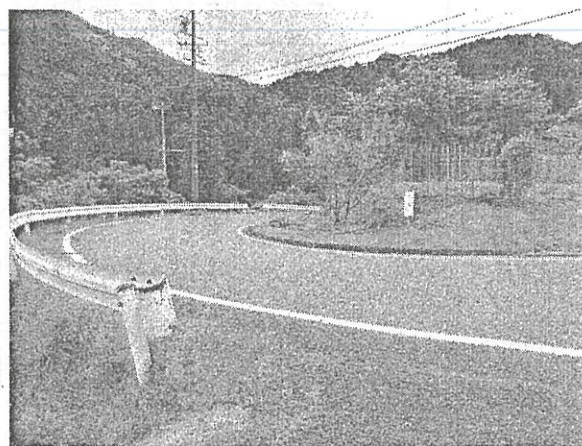
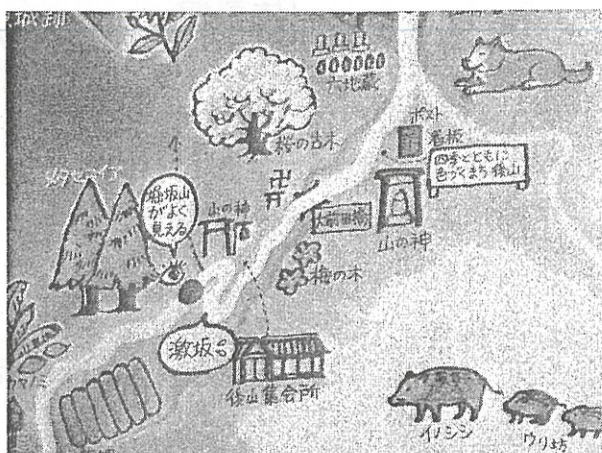
(受付：午後1時15分)

場所 宇気郷地区市民センター 講堂



※マスクの着用にご協力をお願いいたします。
※送迎を希望の方は市民センターまでお問い合わせ
ください。

「まるっと宇気郷マップの旅」②



今回は、1キロ地点から2キロ地点(大戸さんの水車前)までのコース
を案内します。

うきさと周遊コースのほとんどが川に沿っていますが、「外の峠」の区間
1.5キロ程が川から遠ざかり、高原の風景を楽しめる唯一の場所です。
高低差は120m、コース全体の坂が全部ここに集めてあるような感覚
になります。

※お断り：訂正があります。

ランニング愛好者から「1周14キロに足りない」との指摘があり、さっそく計測器で測
定しましたところ、13,800mで200m不足でした。そこで急坂のある2区間それぞれに
実測0.9キロのところ1キロとみなして、距離表示の看板を立ててあります。

お口元気に！体丈夫に！

提供：上阪伸子

清流に若鮎が踊る頃となりました。6月4日～6月10日までは、「歯と口腔の健康週間」
です。この機会に、歯の健康について振り返り、むし歯や歯周病の予防に心がけましょう。

★だ液腺のマッサージ★

だ液は、私達の体を守るための、様々な働きを担っており、健康を維持する上で欠かせ
ないものです。

★だ液の作用★

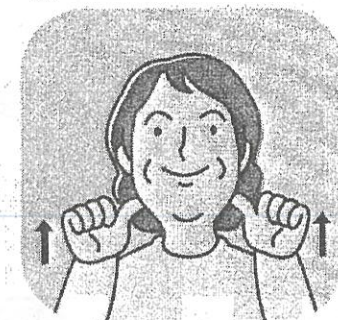
- 消化を助ける。
- 食べものを飲み込みやすくする。
- 口の中の汚れを洗い流す。
- 口の中を潤し、粘膜を保護する。
- 細菌の侵入を防ぐ。
- 虫歯を防ぐ。
- 歯の表面を保護し、修復する。

① 耳下腺



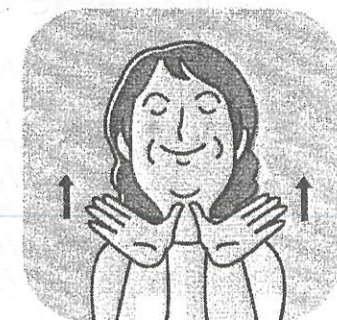
親指を除く4本の指で上の
奥歯から頬骨のあたりを刺
激します。

② 顎下腺



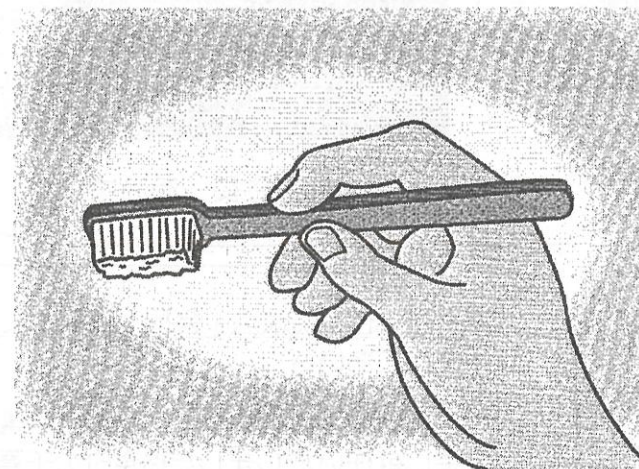
親指であごから耳にかけて
のラインを刺激します。

③ 舌下腺



両手の親指を揃え、あごを
下から突き上げるように刺
激します。

★歯ブラシの持ち方と磨き方のコツ★



- 鉛筆を握る要領で歯ブラシを
持ちます
- 軽い力で小刻みに動かします
- 1～2本ずつ、ていねいに磨
きます
- 歯磨き粉をつけすぎないよう
にしましょう

★お詫び★

5月号で、「まるっと宇気郷マップ」のことを、「まるごと宇気郷マップ」
と誤って、表記してしまいました。申し訳ございませんでした。館長さんの「まるっと宇
気郷マップの旅」も楽しみに、拝読させていただきますね。