

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 5月号

■発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和5年5月1日発行

宇気郷住民協議会 通常総会を開催します

《日時》 令和5年5月28日(日) 午後2時から

《場所》 宇気郷地区市民センター 講堂

※注意※ 今年度の総会は午後2時から始まります。
なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定を変更し書面議決により実施する場合があります。



5月の住民協議会 運営委員会の日程について

5月の住民協議会 運営委員会は5月16日(火) 午後7時からです。
協議内容は主に総会資料の確認を行います。
お間違えのないようお願いいたします。

宇気郷地区自治会長さんのご紹介

よろしくお願ひいたします。

柚原町自治会長 林 孝彦(留任)
後山町自治会長 坂下 一夫(留任)
飯福田町自治会長 中野 尚義(新任)
与原町自治会長 中尾 篤(留任)

新任のごあいさつ

人事異動により4月1日付で宇気郷地区市民センターに着任いたしました。
至らぬことも多いとは思いますが、前任者同様、どうぞよろしくお願ひいたします。

宇気郷地区市民センター所長 池上 浩行

令和4年度 西ブロック公民館交流

ゲートボール大会の開催について

日時：令和5年5月16日(火)

※雨天の場合は5月17日(水)

受付：午前8時30分～

開会式：午前9時00分～ 開会式終了後 競技開始

場所：笹川ゲートボール場(笹川町)



※宇気郷地区から選手が出場されます。応援よろしくお願ひします。

※令和4年3月23日から延期になっていました令和4年度 西ブロック公民館交流ゲートボール大会です。

※新型コロナウイルス感染拡大防止などにより、やむを得ず中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

5月の行事予定

8日(月)	午後3時～	住民協議会 監査	宇気郷地区市民センター
8日(月)	午後4時～	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
11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(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(火)	午前9時～	西ブロック公民館交流ゲートボール大会	笹川ゲートボール場(笹川町)
16日(火)	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
18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
28日(日)	午後2時～	令和5年度 宇気郷住民協議会 通常総会	宇気郷地区市民センター

5月・6月のお買物バス運行予定



5月 9日(火)・5月16日(火) | 6月 6日(火)・6月13日(火)
5月25日(木)・5月30日(火) | 6月16日(金)・6月22日(木)
| 6月27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。
※新型コロナウイルス対策について
バスを利用する時にはマスクの着用と除菌スプレーの実施をお願いします。

レシートキャンペーンにご協力ありがとうございました！！

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

イオングループ各店およびイオン専門店街で毎月11日に買い物をするともらえる黄色いレシートをマックスバリュ川井町店レジ付近の「宇気郷住民協議会」の投函箱または宇気郷地区市民センターの投函箱に入れていただくと、レシート金額の1%が還元されます。

住民協議会では会議用品等と交換し、事業の運営に役立てています。

2022年下期(2022年9月～2023年2月) 還元金額1,600円

地域のみなさまにご協力いただいているレシートキャンペーンについて、還元金額は上記のとおりでした。お買い物される機会がありましたら、引き続き、レシートの投函についてよろしくお願ひいたします。



与原町 ルピナスの花が咲き始めました

与原町の松尾さんの畑でルピナスの花が咲き始めました。県道からよく見えており、カラフルな長い花が立ち上がるように元気よく咲いて宇気郷を行き来する人々を楽しませてくれています。



「まるっと宇気郷マップの旅」⑫ 番外編

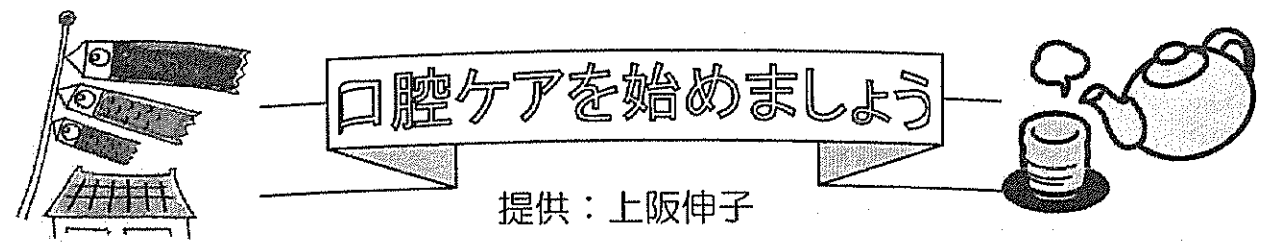
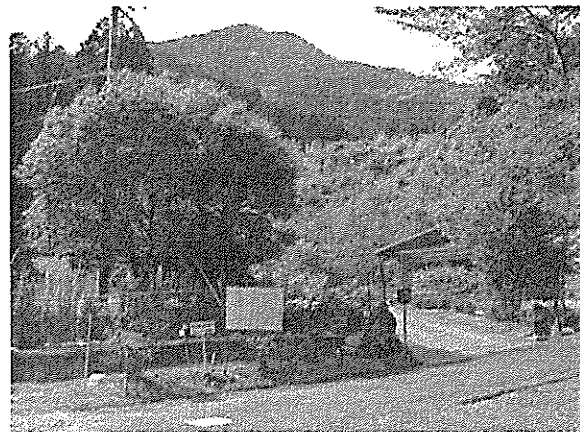
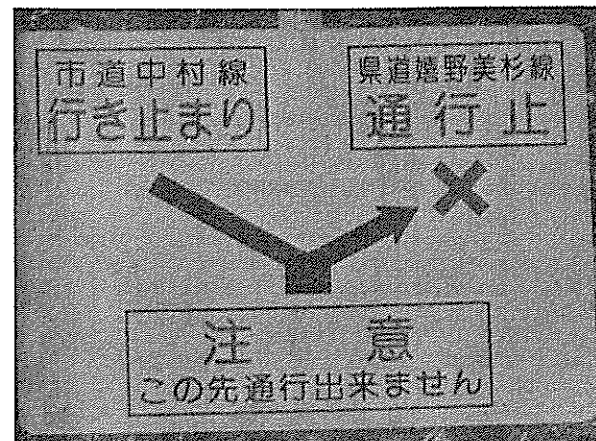
今月は周遊コースから外れている上小川町へ向います。小原町の三又路の先、猪手橋を渡り、県道30号嬉野美杉線を中村川に沿ってさかのぼります。

1キロほど行くと、昭和57年台風10号によりひげ山の中腹から発生した大規模な土石流で9名が犠牲になった現場にさしかかります。

(合掌)

ほどなく上小川町に入りますが「山ゆりの里」のある花園地区へは寄らずに直進します。中村川の川幅はだんだんと狭くなり、源が近いことが伺えます。萬福寺の前に「県道嬉野美杉線通行止」の標識がありますが、もっとわかりやすく「白口峠 車通行不能」と表示してほしいものです。

白口（しらくち）峠は昔から宇気郷と多気（たげ）を結ぶ生活道で中世北畠氏の時代には重要な街道でしたが、車社会に取り残された古道のひとつになってしまいました。(つづく)



風薫る五月となりました。新茶の時期でもあり、お忙しくご活躍の方もおみえのことと存じます。先月号より口腔ケアについて取り上げておりますので、今月は毎日の生活にぜひ取り入れてもらいたい簡単なケアについて、詳しくお話させていただきます。

★口腔ケアのポイントを紹介します★

はじめよう！ 毎日コツコツ 口腔ケア

口の中を清潔に

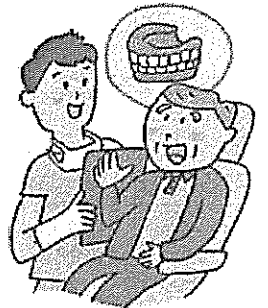
毎食後に歯みがきや歯間のそうじを。

就寝前の歯みがきもおすすめします。舌の清掃も行うと効果的です。



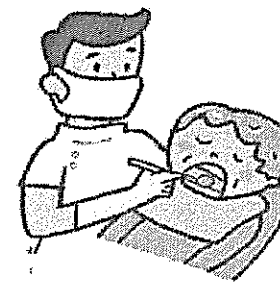
義歯などの活用を

歯が抜けていたら放置せず、歯科で義歯(入れ歯)などを入れ、かむ力を補いましょう。



定期的な 歯科健診を

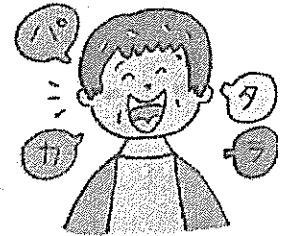
歯科医に半年に1度など定期的に歯と口のチェックをしてもらいましょう。



口を動かす心がけを

普段のおしゃべりはもちろん、歌や早口言葉もおすすめです。

「ハ」「タ」「カ」「ラ」と発音するとお口の体操になります



口の働きをよくする体操



歯と口腔の健康週間のある来月は、噛む力の大切さについて、説明させていただきます。

ありがとう！うきさとむら

25年間の営業に終止符が打たれた「うきさとむら」。涙雨の降る3月26日、お別れ会が開催されました。いつも変わらない笑顔で、美味しいお料理をたくさん、ご馳走してくださった西井様。これからは、ご自身の健康管理をしながら、今までできなかったことを、楽しんでいただきたいと思います。長い間、ありがとうございました。