



うづと自治会だより

令和7年6月号 No.201

発行:宇津戸自治会

TEL.23-0338



UDUTOJICHIKAI



宇津戸地区グラウンドゴルフ大会

5月25日(日)午前9時から宇津戸地区グラウンドゴルフ大会を宇津戸スポーツ広場で開催しました。

前日の雨でグラウンドのコンディションが心配されましたが、問題なく開催することができました。気温が低く少し寒かったのですが、プレーするには良かったのかも😊です。休憩をはさみながら2コースを回りました。

優勝・準優勝・3位・4位・5位からとび賞で50位まで、当日賞・ラッキーセブン賞・ブービー賞・ホールインワン賞と今年は6位・8位・9位に賞品が追加され、メーカー賞もありました。残念ながら賞を取られなかった方々には参加賞が配られました。幅広い年齢層で、グラウンドゴルフ初挑戦の方の参加もありました。今年もケガなく無事に終わることができて安心しました。



開会式



優勝 藤井宣之さん



準優勝 小川貴裕さん



3位 田坂久男さん



上位入賞の方々



ホールインワン賞 (12名)

坂本 蓮さん	清竹政志さん
藤井宣之さん	田坂美保子さん
田坂久男さん	小川貴裕さん
平石 協さん	谷敷裕一さん
大原果歩さん	久保慎太郎さん
溝上修造さん	城平浩文さん

☆大会運営にあたり、ご協力いただいた社会体育部役員の皆さん、宇津戸 GG 同好会の皆さん、朝早くからの準備等、本当にありがとうございました。

自治会奉仕作業

5月18日(日)午前8時から、自治センター周辺の草刈り・草取り作業を行いました。約58名のご協力、本当にありがとうございました。おかげさまで大変綺麗になりました。



花いっぱい運動

5月18日(日)午前8時から、健康福祉部の事業である花いっぱい運動が行われました。今年は8種類で、ガザニア・マリーゴールド・ペチュニア・金魚草・ミニひまわり・ダリア・ペンタス・コリウスです。

可愛いお花たちが自治センター玄関周りで、みなさんのご来館をお待ちしています。



サロンかしの木

5月13日 手芸
午前中、少しずつ進んでいた包装紙紙で作ったカゴが完成しました。
参加者の皆さんのおやつ入れに大活躍しています。



5月20日 食事会
キーマカレー サラダ添え
小松菜としめじのマスタード和え
カルピスゼリー



栄養満点！
毎回美味しく
頂いています

5月27日 手芸
梅雨入りを迎え、あじさいの花を作っています。完成したら、お部屋につるして明るく爽やかに梅雨を乗り切りましょう。



開催日		内 容	食事	会費
6月	17日（火）	研修旅行（因島）		
	24日（火）	・いきいき百歳体操 ・食事会・手芸	あり	400円
7月	1日（火）	・いきいき百歳体操 ・脳トレ・輪投げ	—	100円
	8日（火）	・いきいき百歳体操 ・卓上ゲーム	—	100円

5月27日
○福祉課(細美さん、大山さん)による体力テストがありました。
体力テストは毎年1回行われています
○世羅中央病院から理学療法士(細谷さん、加納さん)の先生から健康寿命や骨折についての話を聞きました。



良い睡眠で身体を整えましょう

質の良い睡眠は、疲労回復、記憶力・集中力の向上、ストレス緩和など、身体と心の健康に深く関わっています。
1日の生活の中で実践できていることをチェックしてみましょう。



【良い睡眠のためのポイント】

朝	☐ 毎日同じ時間に起きて朝日を浴びる ☐ 朝食をとり、身体を目覚めさせる	
昼	☐ 昼食後は散歩などの軽い運動を行う ☐ 昼寝は午後3時までにとり、20分程度にする	
夜	☐ 寝る前の喫煙、飲酒、カフェインの摂取は控える ☐ 寝る前2時間はスマートフォンやパソコンに触らない	

茶話会 5月9日（金）の茶話会は卓上ゲームをしました。

オセロゲーム、黒ひげ危機一髪、ジェンガ等
お茶をしながら楽しいひとときでした。
7月は11日（金）を予定しています。
お気軽にご参加ください。



資源化ゴミ搬入についてお願い

いつもアルミ缶、ダンボール、新聞、雑誌類の搬入にご協力いただきありがとうございます。次の点にご注意ください。
・缶コーヒー（アルミ缶）のキャップは外して出してください。
・辞典の表紙などに紙ではない素材（ビニール等）が使用してある場合は外して出してください。
お手数ですがよろしくお願いします。



キャップはアルミ
ではありません。

プールそうじのお知らせ

6月22日（日）8時から宇津戸のプールそうじをします。
ご協力をお願いします。

昨年のそうじの様子です。



宇津戸ボランティアつくし会（会長 向井太・会員 7 名）は令和 7 年 5 月 31 日を以って解散しました。

向井会長より、地区の皆様へのお礼と、解散の伴う活動資金を他の地区ボランティア団体へ寄附金として処理したことの報告がありました。

地区内で同級生の方を中心に、宇津戸出身の彫刻家 杭谷一東氏の功績を讃え広く町民・県民に知っていただくためのプロジェクトを発足されます。県内各市町の現地視察などを予定しています。興味関心のある方はご連絡ください。（連絡先：田坂誠 23-0623）

宇津戸の人口 令和 7 年 5 月 31 日現在

		今月	前月	増減
世帯数		306	306	0
人口	男	317	317	0
	女	346	347	-1
	計	663	664	-1

行事予定

6月	15	日	GG、ユニカール練習日	7月	1	火	サロンかしの木
	16	月	ユニカール練習日		2	水	GG・3B体操
	17	火	サロンかしの木(研修旅行)		3	木	
	18	水			4	金	
	19	木			5	土	
	20	金			6	日	GG
	21	土			7	月	3B体操
	22	日	GG・プールそうじ		8	火	サロンかしの木
	23	月	オカリナ・線香花火・3B体操		9	水	GG・3B体操
	24	火	サロンかしの木		10	木	
	25	水	GG・3B体操		11	金	茶話会
	26	木			12	土	
7月	27	金	伝筆、福祉を考える会		13	日	GG
	28	土			14	月	オカリナ・線香花火・3B体操
	29	日	広島県ユニカール大会、GG		15	火	サロンかしの木
	30	月	3B体操		16	水	GG・3B体操