

# うづと自治会便り

令和7年 11月号 No.205

発行:宇津戸自治会 TEL.23-0338

インスタグラム:<https://www.instagram.com/udutojichikai>



## 宇津戸地区文化祭

10月26日(日)、自治センターにて開催されました。

芸能発表は大集会室で行われ、研修室と学校記念室ではたくさんの作品を展示させていただきました。心配された雨も降ることなく、グラウンドにはうどん席や子ども会のテントを張ることができました。

### 芸能の部



### 展示の部



### いお保育所



### 宇津戸地区子どもたちの作品



宇津戸地区的  
福祉を考える会

お休處海裏屋

サロンかしの木

芸能発表での歌唱、舞踊、合奏、演奏や展示の部に出展して頂いた方々、教養文化部員さん、有志の方々のご協力に感謝申し上げます。  
ありがとうございました。  
宇津戸自治センター

### 催し物

紅白餅投げ  
フリーマーケット  
うどん



## 子ども会育成会 文化祭では、バザー(うづと万博)と子ども祭りをしました

うづと万博では、コーヒー、ジュース、フライドポテト、フランクフルトを販売しました。

4・5・6年生がのぼり旗やポスター、食券を準備し、販売、会計を行います。

こども祭りでは、輪投げ、グランドゴルフ、シャボン玉をして楽しみました！



### ドリームヒルズ図案の選考

今年は一般の方にも投票いただきました。ご協力ありがとうございました。

## サロンかしの木

10月は文化祭へ参加しました。

「もみじ」・「ああ人生に涙あり」の合唱、展示にも出品しました。



	開催日	内 容	食事	会費
11月	18日 (火)	・いきいき百歳体操 ・脳トレ	—	100円
	25日 (火)	・いきいき百歳体操 ・空き家・移住相談会	—	100円
12月	2日 (火)	・いきいき百歳体操 ・手芸	—	100円
	9日 (火)	・いきいき百歳体操 ・食事会	あり	400円

## 子ども会育成会からのお知らせ クリスマス会・ドリームヒルズ点灯式

日時：12月7日(日)午後1時～

場所：宇津戸体育館



※詳しくは後日案内状を配布しますので  
ご覧ください。

## 宇津戸地区老人クラブからの お知らせ

### 一日旅行(宮島)

日時：12月8日(月)

8時出発(自治センター集合)

会費：3,000円

※参加締切 11月22日(土)

### 家庭血圧を測定しましょう

高血圧は「沈黙の殺人者」とも呼ばれ、脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる重大な病気を引き起こす原因となります。そのため、日頃から家庭で血圧を測定し、自分の血圧を正しく把握しておくことが大切です。

#### ●測定のタイミング

1日2回(朝・夜)、できるだけ同じ時間に測りましょう。

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食や服薬前

夜：就寝前(飲酒や入浴の直後は避ける。)

#### ●測定のポイント

カフは心臓と同じ高さにする



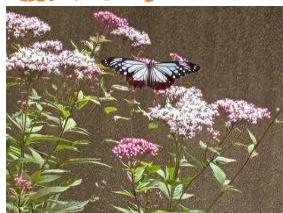
会話をしない静かな環境

椅子に座って1~2分経ってから測定する

★測定した血圧の値は、血圧手帳やスマートフォンのアプリに記録しておくと、血圧の変化が分かり、病気の早期発見につながります。

日本高血圧学会の基準では、家庭血圧が収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上を高血圧としています。(2024年版ガイドラインに基づく)

### 旅する蝶「アサギマダラ」の飛来がありました



向井淨博さんからいただきました「フジバカマ」の花に飛来がありました

### 秋の親睦旅行

10月10日(金)

(宇津戸地区社協・ひまわり会・サロン)

錦帯橋→吉香公園→シロヘビの館→

ロープウェイ→岩国城



参加者21名

好天に恵まれ、楽しい旅ができました。

### 宇津戸の人口

令和7年10月31日現在

	今月	前月	増減
世帯数	306	303	+3
男	313	312	+1
女	343	341	+2
計	656	653	+3

## 行事予定

15	土		1	月	マージャン・3B体操
16	日	GG	2	火	サロンかしの木
17	月	オカリナ・線香花火・マージャン・3B体操	3	水	GG・3B体操
18	火	サロンかしの木	4	木	
19	水	GG・3B体操	5	金	
20	木		6	土	
21	金	福祉を考える会・ひまわり会弁当配布	7	日	GG・クリスマス会(子ども会)
22	土		8	月	老人クラブ旅行・線香花火・3B体操
23	日	GG	9	火	サロンかしの木
24	月	勤労感謝の日	10	水	GG・3B体操
25	火	サロンかしの木	11	木	
26	水	GG・まちばりの華・3B体操	12	金	お休處海裏屋
27	木		13	土	
28	金		14	日	GG
29	土		15	月	マージャン・3B体操
30	日	GG	16	火	サロンかしの木