

# うづと自治会便り



UDUTOJICHIKAI

令和7年 12月号 NO.206 発行:宇津戸自治会 TEL. 23-0338

Instagram: <https://www.instagram.com/udutojichikai>



## グリーン大作戦

11月5日(水)14時30分から、せらひがし小学校、甲山中学校の宇津戸地区の児童生徒たちと先生方が宇津戸自治センター内、グラウンド、領家八幡神社の掃除や草取りをしました。中学生が小学生に優しく接していたのが印象的でした。



やすみどころ うづとや  
お休處 海裏屋

11月14日(金)13:30から宇津戸自治センター大集会室で、広島県ユニカール協会の方々の指導の下、NEWスポーツ「ユニカール」の体験会をしました。19名の参加があり、初心者の方がほとんどでしたが、投げ方やルールを教えていただき、ワイワイ楽しくプレーする事ができました。



次回1月9日(金)はのんびり茶話会で美味しいお茶とお菓子をご用意します。

## 宇津戸地区在宅福祉ひまわり連絡会

11月21日(金)宇津戸在住の75歳以上の一人暮らしの方へタ食弁当の宅配サービスを行いました。宇津戸地区の民生委員さんが訪問を兼ねてお届けしました。



## 皇帝ダリアの花が咲きました

田坂久男さんに頂いた皇帝ダリアの花が咲きました。淡いピンクが綺麗です。



## 自治センター長を募集します



勤務時間:週5日

募集条件

運転免許をお持ちの方  
パソコンが使用できる方  
地域づくりに興味がある方  
年齢 70歳までの方

お問い合わせ  
宇津戸自治センター  
☎23-0338

# サロンかしの木

11月4日  
うどん会食

うどん  
おにぎり



避難訓練



11月11日  
食事会



炊き込みご飯  
お吸い物  
包まないシュウマイ  
和え物  
かぼちゃプリン

11月18日  
モルック



上手く倒せたら歓声が  
あがります。

11月25日  
空き家・空き地バンク  
出張相談会



地域おこし協力隊の方  
にお話を聞きました。

催月	開催日	内 容	食 事	会 費
12月	16日(火)	・いきいき百歳体操・室内ゲーム	—	100円
	23日(火)	・いきいき百歳体操・クリスマス会・読み聞かせ		100円
	30日(火)	お休み		
1月	6日(火)	・いきいき百歳体操・卓上ゲーム	—	100円
	13日(火)	・いきいき百歳体操・手芸(干支飾り)	—	100円

## 適正飲酒を心がけましょう

私たちにとって身近なお酒ですが、飲み過ぎてしまうと全身の臓器や血管を傷つけたり、生活習慣病のリスクが高まります。普段の飲酒状況を振り返り、お酒との付き合い方を考えてみましょう！

“節度ある適度な飲酒量”・男性(20~64歳) **20g**  
(純アルコール量) ・女性と65歳以上の高齢者 **10g**

【純アルコール量20gの目安】



～健康を守るため、週に2日は休肝日をつくりましょう～

## 凍結防止剤あります



自治センター駐車場に  
置いてあります。お持ち  
帰りの際は職員にお声  
かけください。



宇津戸の人口 令和7年11月30日現在

		今月	前月	増減
世帯数		305	306	-1
人口	男	311	313	-2
	女	343	343	0
	計	654	656	-2

## きのこ栽培研修会と原木の販売についてお知らせ

日時：令和8年1月21日(水) 9:00~12:00

場所：宇津戸自治センター

※研修後、シイタケ栽培用原木や資材の販売を行います。

宇津戸自治センター玄関のチラシがありますのでご自由にお持ち帰りください。

## 世羅郡森林組合



## 行事予定

十二 月	16	火	サロンかしの木	一 月	1	木	休館日
	17	水	GG・線香花火		2	金	休館日
	18	木			3	土	休館日
	19	金	福祉を考える会		4	日	休館日
	20	土			5	月	マーじゃん・3B体操
	21	日	GG		6	火	サロンかしの木
	22	月	線香花火・3B体操		7	水	GG・3B体操
	23	火	サロンかしの木		8	木	
	24	水	GG・3B体操		9	金	お休慮海裏屋(おやすみどころうづとや)
	25	木			10	土	
	26	金	伝筆		11	日	
	27	土			12	月	線香花火・3B体操
一 月	28	日	GG	二 月	13	火	サロンかしの木
	29	月	休館日		14	水	GG・3B体操
	30	火	休館日		15	木	
	31	水	休館日		16	金	