

うづと自治会便り

令和8年 1月号 No.207 発行:宇津戸自治会 TEL.23-0338
インスタグラム:<https://www.instagram.com/udutojichikai>



あけまして
おめでとうございます。

皆様方におかれましては新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も自治会活動におきましてご協力頂き、心よりお礼申し上げます。本年も変わらぬご協力、ご支援をお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も宜しくお願い申し上げます。

宇津戸自治会長 兼国幸秀

子ども会育成会

12月7日(日)クリスマス会とドリームヒルズ点灯式がありました。78名の子ども達と保護者・役員で盛大に行われました。会場やケーキ、豚汁の準備を手伝いました。ゲームや合奏・合唱の練習後、みんなで豚汁を食べました。キャンドルサービス、サンタさんの登場、記念写真後、なかよし橋に移動してドリームヒルズの点灯式がありました。

今年のテーマは「世羅のだいいっぽ」



サロンかしの木

12月2日
フェルトと
ふわふわリボンで
サンタさんを作りました。



12月9日
食事会
クリスマスプレート



スカットボール



12月16日
紙粘土で万年カレンダー
を制作中



12月23日
クリスマス会
午前中はbingoゲーム



午後は、“ぐーちょきぱあ”さんの影絵・人形劇、紙芝居等
楽しみました！



| 催月 | 開催日 | 内 容 | 食事 | 会費 |
|----|-----|---------------------|----|------|
| 1月 | 20日 | ・いきいき百歳体操 ・脳トレ | — | 100円 |
| | 27日 | ・いきいき百歳体操 ・卓球バレー | — | 100円 |
| 2月 | 3日 | ・いきいき百歳体操 ・節分豆まき | — | 100円 |
| | 10日 | ・いきいき百歳体操 ・手芸 | — | 100円 |

今日から始める健康習慣

年末年始の影響で生活リズムが少し乱れていませんか。
健康に過ごすため、気持ち新たに良い生活習慣を心がけましょう。

1日3食、バランスのよい食事



野菜を1品プラス！

プラス10分運動



隙間時間にストレッチ

十分な休養



注意

寝る1~2時間
前にはスマホを
控えよう

体重測定



変化に気づく
ことが第一歩！

宇津戸地区在宅福祉

ひまわり連絡会が、
75歳以上の一人暮らし
の方にみかんを配布しました。



「幸福を呼ぶ獅子」が
サンタさんに



今年もたくさんの願い事
をされた皆様に幸ありますように！

宇津戸の人口 令和7年12月22日現在

| | 今月 | 前月 | 増減 |
|-----|-----|-----|----|
| 世帯数 | 307 | 305 | +2 |
| 人口 | 男 | 311 | 0 |
| | 女 | 345 | +2 |
| 計 | 656 | 654 | +2 |
| | | | |

楽生大学 バレンタイン音楽祭

演奏を聴きながら、お茶しませんか？

日時：2月14日(土)13:00～15:00

場所：宇津戸自治センター 大集会室

参加費無料(どなたでも参加できます)

※詳しくは広報1月号と一緒に配布したチラシをご覧ください

行事予定

| | | |
|----|---|-------------------|
| 16 | 金 | 福祉を考える会 |
| 17 | 土 | GG |
| 18 | 日 | GG |
| 19 | 月 | 線香花火 |
| 20 | 火 | サロンかしの木 |
| 21 | 水 | GG・きのこ栽培研修・まちばりの華 |
| 22 | 木 | |
| 23 | 金 | 伝筆 |
| 24 | 土 | GG |
| 25 | 日 | GG |
| 26 | 月 | 線香花火 |
| 27 | 火 | サロンかしの木・楽生マージャン |
| 28 | 水 | GG |
| 29 | 木 | |
| 30 | 金 | |
| 31 | 土 | |

| | | |
|----|---|-----------------|
| 1 | 日 | GG |
| 2 | 月 | サロンかしの木 |
| 3 | 火 | GG |
| 4 | 水 | |
| 5 | 木 | |
| 6 | 金 | 福祉を考える会視察研修 |
| 7 | 土 | GG・さわやかスポーツ教室 |
| 8 | 日 | 線香花火 |
| 9 | 月 | サロンかしの木・楽生マージャン |
| 10 | 火 | 建國記念の日・GG |
| 11 | 水 | |
| 12 | 木 | |
| 13 | 金 | |
| 14 | 土 | バレンタイン音楽祭 |
| 15 | 日 | GG |
| 16 | 月 | 線香花火 |