

# うづと自治会便り

令和6年 3月号 No.187 発行:宇津戸自治会 TEL.23-0338

フェイスブック:<https://www.facebook.com/uduto.jc>

## 『宇津戸地区福祉を考える会』

2月22日(木)東広島市豊栄町能良地区との交流会研修に行って来ました。豊栄町能良地区は世羅町と三次市と隣接しており、豊栄町の北部に位置した108世帯、人口236人の地区です。能良地区は2ヶ月に1回見守り会議があり、参加者は民生委員児童委員・見守りサポーター・保健師・栄養士・包括支援センター・社協と専門職を交えた話し合いや情報交換をされていました。

宇津戸地区でも月1回「宇津戸地区福祉を考える会」で情報交換を行っています。今後は、今までの継続と生きがい、話題づくり(食事会やお楽しみ会など)に取り組みたいと思っています。



## 宇津戸地区健康まつり

3月3日(日)午後1時から宇津戸体育館で開催されました。第一部の植田和成さんによるギター演奏ではきれいな声に聴き入りました。第二部のボッチャ大会では10組のグループに分かれ2つのコートで対戦しました。優勝は黄チームでした🎉



寒い中、沢山のご参加  
ありがとうございました。



### 健康保険課

競技の空き時間には骨密度測定が行われ、測定後アドバイスをいただきました。



## ～花粉症対策しましょう～

花粉の飛散する時期は、種類によって異なりますが、スギ花粉は2～4月頃に飛散のピークを迎えます。

花粉は昼前後と夕方に多く飛散し、①晴れて気温が高い日、②空気が乾燥して風が強い日、③雨上がりの翌日は特に飛散量が多くなります。

### 花粉症の対策法 ☆花粉を室内に持ち込まない

#### ☆花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク、眼鏡を着用
- ・花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を控える



- ・花粉が付きにくく、露出の少ない服装を選ぶ  
⇒ウール素材の服は花粉が着きやすいので避けましょう
- ・換気方法を工夫する  
⇒窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをする



## サロンかしの木



2月 6日…アクリルたわし作り

2月 13日…ボッチャ

2月 20日…食事会・司法書士飯田さんのお話

2月 27日…雛人形ぬりえ

食事会 menu  
フルーツヨーグルト  
粕汁  
キャベツの和え物



催月	開催日	内容	食事	会費
3月	19日(火)	・いきいき百歳体操・食事会	あり	300円
	26日(火)	・いきいき百歳体操・室内ゲーム	—	100円
4月	2日(火)	・いきいき百歳体操・お花見会	—	100円
	9日(火)	・いきいき百歳体操・手芸	—	100円

## お知らせ

### 春のふれあいウォーキング

子ども会育成会では4月7日(日)午前9時30分に自治センターに集合し、宇根山大池から矢熊灌漑用隧道を歩いて探検します。  
一般の方々の参加は、各戸に配布のチラシにてお申込み下さい。



## 令和6年春の全国交通安全運動

4月6日(土)～4月15日(月)  
～交通安全年間スローガン～

「今日もまた あなたの無事故 待つ家族」

### 広島県重点項目

- ①歩行者の安全な通行の確保
- ②高齢運転者及び二輪車運転者の交通事故防止
- ③飲酒運転等の根絶
- ④自転車等の安全利用の推進

心にゆとりを持って、交通事故防止をお願いします。  
各地区の交通安全会は、交通安全活動にボランティアで取り組んでいます。



## 宇津戸の人口

令和6年2月29日現在

	今月	前月	増減	
世帯数	315	315	0	
人口	男	331	333	-2
	女	359	359	0
	計	690	692	-2

## 行事予定

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
3月	16	土	GG	4月	1	月	3B体操
	17	日	GG		2	火	サロンかしの木
	18	月	3B体操		3	水	3B体操
	19	火	サロンかしの木		4	木	
	20	水	春分の日		5	金	
	21	木			6	土	
	22	金			7	日	GG・ふれあいウォーキング(子ども会)
	23	土			8	月	3B体操
	24	日	GG		9	火	サロンかしの木
	25	月	3B体操		10	水	3B体操
	26	火	サロンかしの木		11	木	
	27	水	3B体操		12	金	
	28	木			13	土	
	29	金			14	日	GG
30	土		15	月	3B体操		
31	日	GG	16	火	サロンかしの木		