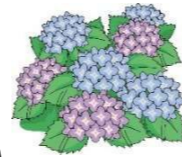


# 宇気郷住民協議会だより

■発行:宇気郷住民協議会 ☎35-0014 ■令和8年6月1日発行

# 6月号



## 宇気郷住民協議会 第16回通常総会を開催しました！

5月24日(日)宇気郷地区コミュニティセンターにて「令和8年度 宇気郷住民協議会 第16回通常総会」を開催しました。

総会では 第1号議案 令和7年度事業報告  
 第2号議案 令和7年度決算報告及び監査報告  
 第3号議案 宇気郷住民協議会規約の改正について  
 第4号議案 令和8年度役員の承認について  
 第5号議案 令和8年度事業計画及び予算について  
 上記5議案の審議が行われ、すべて賛成多数により承認されました。  
 ご出席いただきました皆さま、ありがとうございました。



### 【新役員】

- ・会長 世木 英勝
- ・副会長 坂下 一夫
- ・会計 中野 尚義
- ・事務局長 中尾 篤
- ・監事 長谷川 裕実 谷中 靖彦
- ・運営委員 家崎 義章 上田 克彦 梶原 美智子 佐々木 稔 山下 英記  
 種池 宏明 西川 祐加 中戸 多津子 本田 義光

一年間よろしくお祈りします。

## 健康センターはるる 健康講座

「握力測定とおいしくバランスよく食べることを学びましょう！」

昨年も握力測定をおこなっていただきましたが、今年も測定していただきます。握力の変化を確認して、筋力低下予防のための食事について学んでいきたいと思っております。ぜひお越しください！

- 日 時：令和8年6月26日(金)  
 午前10時00分～午前11時30分  
 (受付：午前9時45分～)
- 場 所：宇気郷地区コミュニティセンター



※送迎をご希望の方は宇気郷住民協議会までお問い合わせください。 ☎ 35-0014

## 6月の主な行事予定

1日(月)	午前9時～	ゲートボール	宇気郷地区コミュニティセンター
3日(水)	午前9時30分～	住民協議会 役員会	宇気郷地区コミュニティセンター
10日(水)	午前10時～	地域交流サロン	宇気郷地区コミュニティセンター
11日(木)	午後2時～	にこにこクラブ	宇気郷地区コミュニティセンター
14日(日)	午前10時30分～	なんでもありのうきうきクラブ 発表会	宇気郷地区コミュニティセンター
15日(月)	午前9時～	ゲートボール	宇気郷地区コミュニティセンター
18日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区コミュニティセンター
22日(月)	午後7時～	住民協議会 運営委員会	宇気郷地区コミュニティセンター
26日(金)	午前10時～	健康センターはるる 健康講座	宇気郷地区コミュニティセンター

■6月・7月の買い物バス運行予定については、別配布のお知らせをご確認ください。  
 (6月のお出かけ支援バスの運行予定も記載しています)

## 自律神経のお話 整えるコツは「光」「呼吸」「リズム」

自律神経とは：「体の自動調整スイッチ」

- 交感神経(アクセル)：日中・活動モード
- 副交感神経(ブレーキ)：夜・休息モード

「切り替え」  
が  
うまく

(不調の原因) ストレス・睡眠不足・生活リズムの乱れ・気圧や季節の変化など



今日からできる改善ポイント



- ①朝の光を浴びる：カーテンを開けて1分でOK
- ②深呼吸でリラックス：4秒吸う → 7秒止める → 8秒吐く
- ③生活リズムを整える：起床・就寝時間をそろえる
- ④軽い運動(5～10分でOK)：ウォーキング・ストレッチ・椅子ヨガ
- ⑤入浴：ぬるめのお湯に10分ほど浸かる



松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室

☎ 0598-58-3960

共助版ライドシェア《おでかけ支援バス》

①『ベルファームのローズフェア』に行ってきました

5月12日(火)に松阪農業公園ベルファームのバラ園に行ってきました。

【参加者】 ・ 柚原町；1名  
・ 与原町；5名 計6名



②『藤井整形外科胃腸科』に行ってきました

5月18日(月) 通院のため藤井整形外科胃腸科に行ってきました。

【参加者】 ・ 柚原町；1名

③『榊原温泉 湯の瀬』に行ってきました

5月29日(金)に津市の榊原温泉 湯の瀬に行ってきました。

※写真等、詳細は7月号に記載します

次回は

あんたも一緒にのってこに!

ライドシェア【6月】の予定です!

①6月17日(水) 季節のお花見<第三弾>

多気郡多気町丹生 大師の里  
「あじさいと丹生大師」見学 (小雨決行)  
センターを午前9時に出発し、順番にお迎え  
※途中、金融機関等へ寄ることも可能です。

お申し込みの際、お伝えください。

《申込締切；6月15日(月)まで(定員になり次第締切)》

②6月19日(金) 「藤井整形」他(オークワ田村店、コーナンに寄ることも可能です)

お申し込みの際、お伝えください。

《申込締切；6月17日(水)まで(定員になり次第締切)》

■お申し込み・お問い合わせ；宇気郷住民協議会まで ☎35-0014

※上記以外に、その他の病院(例えば、野呂医院等)へも行けますので、ご希望の日の約2週間前に宇気郷住民協議会までお問い合わせください。



◆交通事故情報 (令和8年4月30日現在)

松阪市	区分	総事故件数	人身事故件数	死者数	負傷者数	物件事故件数
	R8.4末	1,664	70	3	79	1,594
	R7.4末	1,657	70	5	72	1,587
	増減数	7	0	-2	7	7

	発生日	発生時間	場所	事故形態	死者	相手方
①	2月3日(火)	11:10頃	伊勢寺町	歩行者×軽四貨	90歳 男性	80歳 男性
②	3月4日(水)	05:30頃	飯南町深野	歩行者×普通乗	74歳 男性	83歳 男性
③	4月11日(土)	06:22頃	曾原町	軽四貨×普通乗	52歳 男性	22歳 男性

★毎月、交通死亡事故が発生しています

・令和8年4月1日から自転車にも違反行為に対して青切符が適用されています。

自転車を運転される方はルールを正しく守って、責任ある行動をお願いします。



地域交流サロン開催のご案内

■日時；6月10日(水) 午前10時~

■場所；宇気郷地区コミュニティセンター内(旧 憩センター)

■内容；『みょうがまんじゅう』づくり

三世代ふれあいまつりで提供していた懐かしの「みょうがまんじゅう」をみんなで一緒に作ってみませんか?

※作ってみたい方・食べたい方興味のある方はぜひご参加ください。

★準備の都合上、6月5日(金)までに申し込みをお願いします。

※送迎をご希望の方は宇気郷住民協議会までお問い合わせください。 ☎ 35-0014



なんでもありのうきうきクラブ 発表会のご案内

■日時；令和8年6月14日(日)

開演 午前10時30分(開場 午前10時)

■場所；宇気郷地区コミュニティセンター(講堂&グラウンド)



今回は、いつもの「ギター弾き語り」「和太鼓演奏・南京玉すだれ」のほかにグラウンドでは「ゲートボール」と「グラウンドゴルフ」を掛け合わせた簡単な競技を企画しましたので、皆様お誘いあわせの上ご参加ください。

◎来場者には粗品進呈!



タイムスケジュール

時間	内容
10:30	ギター弾き語り
11:30	和太鼓演奏
13:00	南京玉すだれ
13:15	ゲート・ゴルフ
13:15~	
15:00	閉会