

宇気郷住民協議会だより 8月号

■発行:宇気郷住民協議会 ☎35-0014 ■令和8年8月1日発行

◆宇気郷地区敬老会のご案内◆

日 時 : 9月19日(土) 10:00~12:00 (受付 9:30~)

場 所 : 宇気郷地区コミュニティセンター

対 象 : 令和9年4月1日時点で75歳以上の方



※敬老会チラシの申込書で出欠席の連絡を8月28日(金)までに
宇気郷住民協議会へお願いいたします。
※会場まで遠距離のため、できるだけ送迎バスをご利用ください。

健康センターはるる 健康講座が開催されました

6月26日(金) はじめに血圧・握力測定をして、手を動かしたりしてレクリエーションで身体をほぐした後、健康づくり課 管理栄養士; 安部さんから「おいしくバランスよく食べることを学びましょう!」をテーマにお話していただき、主食・主菜・副菜の3つで栄養バランス、減塩のコツ、定期的に体重測定などのポイントを総勢20名が楽しく学びました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

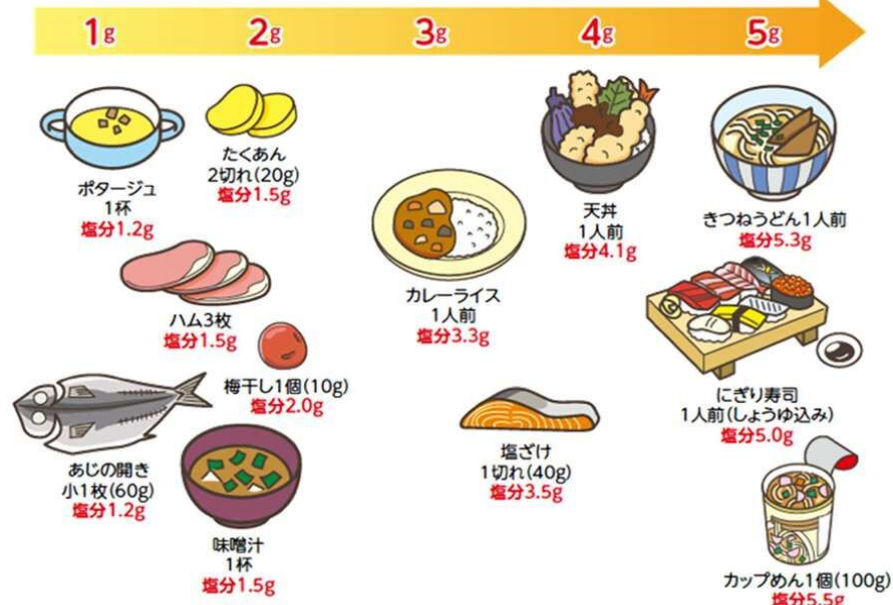
★食塩摂取目標量(日本人の食事摂取基準2025)

男性 7.5g/日 未満
女性 6.5g/日 未満
血圧の気になる方 6g/日 未満



食塩量の多い食品を摂り過ぎていませんか??

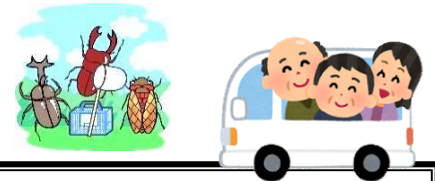
～料理に含まれる食塩量の目安～



8月の主な行事予定

3日(月)	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
5日(水)	午後5時～	夕涼み ゲートボール	宇気郷地区コミュニティセンター
6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
9日(日)	午後1時～	なんでもありのうきうきクラブ	宇気郷地区コミュニティセンター
14日(金)	午後6時～	与原町 夏まつり	与原町集会所 及び 善正寺駐車場
19日(水)	午後5時～	夕涼み ゲートボール	宇気郷地区コミュニティセンター
20日(木)	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
24日(月)	午前9時30分～	「そば打ち体験」講座	宇気郷地区コミュニティセンター

※ ゲートボールクラブ; 8月は第1・第3水曜日に行います。
時間は午後5時～9時で夕涼みナイターで行います。
※ にこにこクラブは8月はお休みです



■8月・9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。
(8月・9月のお出かけ支援バスの運行予定も記載してます)

◆地域行事『与原町 夏まつり』のお知らせ◆

●日 時 : 8月14日(金) 午後6時～

●場 所 : 与原町集会所 及び 善正寺駐車場
【駐車場は堀坂 山の家グランドへお願いします】
※路上駐車は禁止です

タイムスケジュール

18:00~19:00	こども花火
18:00~20:00	踊り
19:00~20:00	輪投げ大会
20:00~	花火大会
花火大会終了後	抽選会

【お問合せ】与原町自治会(中尾自治会長) ☎090-8549-2019

伊勢の老舗 辻傳煙火店による
本格的な打ち上げ花火300発!
お楽しみに!!



◆堀坂山 竹上げ祭が開催されました

今年も7月の最終日曜日(7/26)に堀坂山 竹上げ祭が開催され、五穀豊穰・家内安全を祈願しました。
一緒にご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



共助版ライドシェア《おでかけ支援バス》

- ①『藤井整形外科胃腸科』に行ってきました
7月17日（金）に藤井整形外科胃腸科に行ってきました。
【参加者】 ・ 柚原町；3名、後山町；1名 計4名
- ②『一志温泉安らぎの湯 とことめの里一志』に行ってきました
7月29日（水）に津市の一志温泉安らぎの湯とことめの里一志に行ってきました。
【参加者】 ・ 柚原町；4名、与原町；3名 計7名
- ③『野呂医院』に行ってきました
7月31日（金）に野呂医院に行ってきました。
【参加者】 ・ 与原町2名

次回は

あんたも一緒にのってこに！

共助版ライドシェア【8月】の予定です！

- ・ 8月19日（金） 「藤井整形」他（オク田村店、J-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；8月14日（金）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

その他ご希望の日の約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。

共助版ライドシェア【9月】

- ・ 9月16日（水）「蘭宇氣白神社 秋の例大祭」の送迎を予定しています！
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。

8月のくみとりについて

お盆の期間中（8/13～8/16）はくみとり業者が休みになります。
くみとりを依頼されたとしても、業者がくるのが普段よりも遅れる場合がありますので
お早めにお申し込みください。

【ご注意】3件そろわないと業者への依頼はできません。

◆大根コンテストのお知らせ◆

宇気郷住民協議会では、地域の方々の畑づくりの楽しみを応援する目的で昨年度に
引き続き、12月18日（金）「大根コンテスト」を開催します。

参加いただける方に大根の種を配っています！

コンテストでは大きさや重さや面白さなどを審査し、
入賞者には豪華（？）景品をプレゼントします。
立派な大根を出品しましょう！ ※詳しくは別紙チラシをご覧ください。



【令和7年度の入賞者】

はじめよう！ 減塩

健康のための食塩摂取量 男性:7.5g 女性:6.5g 高血圧の人:6g

実際は→男性:10.9g 女性:9.3gもの食塩をとっています

【食塩摂取量を減らすために】



<食べるときのコツ>

- ・めん類の汁は飲み干さない
- ・調味料は「かける」ではなく「つける」
- ・味噌汁は野菜を具沢山に
- ・カリウムを多く含む食品を食べる

<作るときのコツ>

- ・旬の食材を薄味で楽しむ
- ・天然食品でだしをとる
- ・酸味、香辛料、香味野菜を使う
- ・減塩の調味料を使う

☞カリウムは尿中へのナトリウム排泄を促します。

→バナナ・リンゴ・トマト・ほうれん草・じゃがいも・なす・ニラ・納豆など

●腎機能低下のある方は、カリウムのとり方を腎臓専門医にご相談ください



松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室

☎ 0598-58-3960

宇気郷地区コミュニティセンター お盆休みのお知らせ

- 8月13日・14日 お盆休みとさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承ください。

各町のごみ集積所に「持ち去り禁止看板」を設置させていただきました。

集積所に出されたごみ・資源物の持ち去りは「松阪市 廃棄物の
処理及び清掃に関する条例」により禁止しています。

※「もやすすかしいごみ」にかかる指定ゴミ袋以外の透明・半透明
のビニール袋による臨時措置は7月31日収集分で終了です。

8月1日収集分以降は、ご注意ください。



◆「そば打ち体験」講座 開催のお知らせ◆

「そば打ち体験」講座を開催します。
ぜひ、お誘いあわせの上、ご参加ください。（先着10名）

日時：令和8年8月24日（月） 9:30～
場所：宇気郷地区コミュニティセンター
講師：前川 喜代美さん
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭き

参加の申し込みは宇気郷住民協議会（☎35-0014）までご連絡ください。
※詳しくは別紙チラシをご覧ください。