

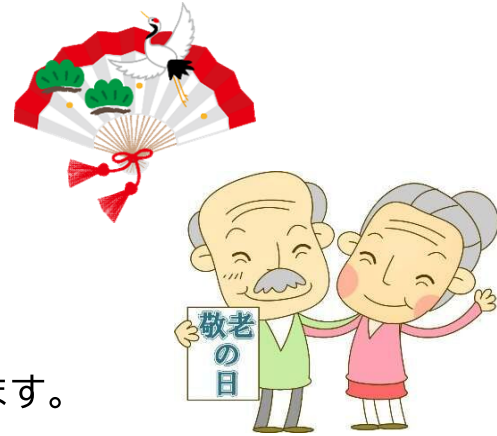
宇気郷住民協議会だより 9月号

■発行：宇気郷住民協議会 ☎35-0014 ■令和8年9月1日発行

◆令和8年度「宇気郷地区敬老会」のご案内◆

日 付：令和8年9月19日（土）
 時 間：10:00～12:00
 （受付開始 午前9:30～）
 場 所：宇気郷地区コミュニティセンター
 行事内容：① チアダンス（キッズ）
 ② 懐かしの歌

※敬老会にご出席の方には、別途案内状をお届けします。



◆地域行事 蘭宇氣白神社より 「秋の例大祭」のお知らせ◆

日 付：令和8年9月16日（水）
 時 間：10:00～12:00
 場 所：蘭宇氣白神社

午前10時～午前12時までの祭礼において雅楽や舞を奉納されます。
 祭礼が終わり次第、餅まきを行われます。
 どなたでもお時間ある方はご自由にご参加ください。

※おでかけ支援バスにて送迎を予定していますので、ご希望の方は
 宇気郷住民協議会までご連絡ください。 ☎35-0014



生活道路の最高速度が60km/h ⇨ 30km/h

令和8年9月1日より、生活道路（主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線などがない道路）における自動車の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられます。

※道路標識又は道路標示により最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。例えば、道路標識により最高速度が40km/hと指定されている生活道路では、最高速度は30km/hではなく40km/hとなります。

9月の主な行事予定

2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
7日(月)	午前9時～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区コミュニティセンター
10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
11日(金)	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
13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
16日(水)	午前10時～	蘭宇氣白神社 秋の例大祭	蘭宇氣白神社
19日(土)	午前10時～	敬老会	宇気郷地区コミュニティセンター
24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
28日(月)	午前9時～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区コミュニティセンター



■9月・10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。
 （9月・10月のお出かけ支援バスの運行予定も記載しています）

そば打ち体験講座が開催されました

8月24日（月）午前9時30分から「そば打ち体験講座」を開催しました。
 当日は15名（孫3名含む）の参加があり、【水回し・こね・延し・切り】
 の4ステップを楽しく学び、出来上がった蕎麦を美味しく頂きました。
 参加していただきましたみなさま、ありがとうございました。



【9月】の予定

- ①9月16日（水）「蘭宇気白神社 秋の例大祭」の送迎
- ②9月18日（金）「藤井整形外科胃腸科」
- ③9月25日（金）「野呂医院」
- ④9月30日（水）「野呂医院」



■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。

夏まつり、盆踊りが開催されました

- 8月14日（金）；与原町 夏まつり（総勢 300名の参加）
- 8月15日（土）；柚原町 盆踊り（総勢 100名の参加）

参加して頂いたみなさま、ありがとうございました。

【与原町 夏まつり】



【柚原町 盆踊り】



心穏やかに過ごすために



＜基本的な考え＞

- 完璧を目指さない：「まあいいか」
- 自分にやさしい言葉をかける：「よく頑張っている」「大丈夫」
- 感謝を意識して毎日を過ごす：どんな小さなことでも「ありがとう」と思う

＜心を穏やかにする簡単テクニックと習慣＞

- ・深呼吸：鼻からゆっくり吸って、口から長く吐く。これを3回
- ・30秒のマインドフルネス呼吸：「吸って吐いて」自分の呼吸だけに集中
- ・温泉呼吸法：息を吸う時に「温かい空気が入ってくる」、吐く時に「イヤな気持ちが外に出ていく」ことをイメージする
- ・自然と触れ合う時間を作る：5分だけでも花や木や空を眺める
- ・1日5分の「静かな時間」を持つ

※ 長期間不調が続く場合は専門機関への相談を検討してください



松尾・大河内・宇気郷 福祉まるごと相談室

☎ 0598 - 58 - 3960

地震への備えを確認しましょう！

7月28日 16時27分に熊本県の宇城市と八代郡氷川町で最大震度7の揺れを観測したマグニチュード7.1の地震がありました。
 私たちの住む三重県も南海トラフ地震が起これば、大きな被害がでることが予測されています。三重県だけでなく、静岡県から宮崎県にかけて広域での大規模災害になることが危惧され、発生して数日～数週間は支援が行き届かないため、自助・共助の役割が非常に重要となります。
 大規模な地震による犠牲者の多くは、地震発生直後の建物倒壊や家具の転倒によるものであり、家の耐震性を知ること、家具の転倒防止対策、窓ガラスの破片が落ちてくる場所や家具の前では寝ないようにするなど、改めて再確認しましょう。

～松阪市の制度～

◎木造住宅耐震診断の実施【無料】

昭和56年5月以前に建築された木造住宅の無料耐震診断を実施しています。

◎家具転倒防止の支援【無料】

65歳以上の高齢者のみの世帯等にとっては耐震補強工事の経済的負担が大きいことから、家具転倒防止の支援もおこなっています。