宇気郷住民協議会だより 11月号

■発行:宇気郷住民協議会　☎35-0014　■令和8年11月1日発行

◆宇気郷地区　防災訓練・講習会のご案内◆



日　時　：　令和8年11月15日（日）午前10時00分～午前12時00分
場　所　：　宇気郷地区コミュニティセンター
内　容　：　・倒壊家屋救出訓練・炊き出し訓練・防災備品の点検 等

※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

◆健康いきいきヨガ教室のご案内◆



日　時　：　令和8年11月20日（金）午前10時00分～
場　所　：　宇気郷地区コミュニティセンター内
講　師　：　野崎 和美 先生
持ち物　：　飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装でお願いします
定　員　：　１５名　（先着順）
お申し込み・お問合せ　：　宇気郷住民協議会 ☎　３５－００１４

◆防災体験バス研修のご案内◆

日　時　：　令和8年12月5日（土）午前8時30分～午後17時30分（予定）
場　所　：　四日市市防災教育センター（昼食はジャズドリーム長島にて）
内　容　：　地震VR防災シアター、地震体験車　他

※詳しくは別紙チラシをご覧ください。



◆しめ縄づくりとミニ門松づくり 講座のお知らせ◆







A　しめ縄づくり講座　　（先着15名）
日　時　：　令和8年12月11日（金）午前10時00分～
場　所　：　宇気郷地区コミュニティセンター（講堂）
B　ミニ門松づくり講座　　（先着15名）
日　時　：　令和8年12月18日（金）午前 9時30分～
場　所　：　宇気郷地区コミュニティセンター（講堂）

※詳しくは別紙チラシをご覧ください。

★大根コンテストは12/18（金）午前10時30分～開催します!!

１１月の主な行事予定			
2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
4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
8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
10日(火)	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
12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
15日(日)	午前１０時～	宇気郷地区 防災訓練・講習会	宇気郷地区コミュニティセンター
16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
17日(火)	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
20日(金)	午前１０時～	健康いきいきヨガ教室	宇気郷地区コミュニティセンター
	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
22日(日)	午前１０時～	蘭宇気白神社　新嘗祭	蘭宇気白神社
１２月の主な行事予定			
5日(土)	午前８時３０分～	防災体験バス研修	四日市市防災教育センター
11日(金)	午前１０時～	しめ縄づくり講座	宇気郷地区コミュニティセンター
18日(金)	午前９時３０分～	ミニ門松づくり講座	宇気郷地区コミュニティセンター
	午前１１時～	大根コンテスト	宇気郷地区コミュニティセンター

■１１月・１２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。
（１１月・１２月のお出かけ支援バスの運行予定も記載してます）

共助版ライドシェア《おでかけ支援バス》

あんたも一緒にのってこに！



【１１月】の予定
①１１月　５日（木）「市役所と床屋」
②１１月１８日（水）「野呂医院」
③１１月２０日（金）「野呂医院」
④１１月２５日（水）「野呂医院」

【１２月】の予定
①１２月　７日（月）「さざんかと飯高 道の駅」



■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。

後山町ハッピーサロンが開催されました

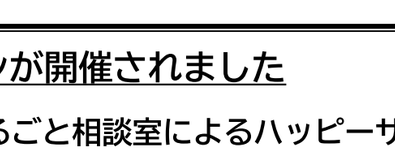
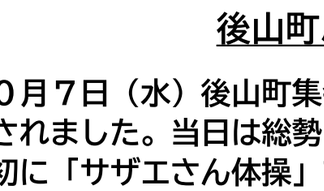
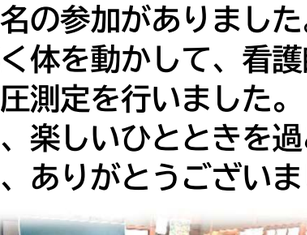
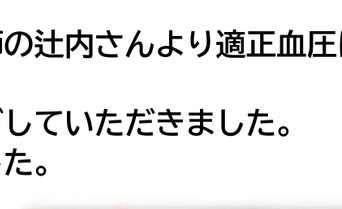
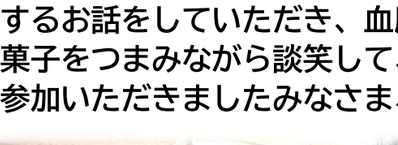
１０月７日（水）後山町集会所で、福祉まるごと相談室によるハッピーサロンが開催されました。当日は総勢１８名の参加がありました。
最初に「サザエさん体操」で軽く体を動かして、看護師の辻内さんより適正血圧に関するお話をしていただき、血圧測定を行いました。
お菓子をつまみながら談笑して、楽しいひとときを過ごしていただきました。
ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。





与原町体育祭が開催されました

１０月１０日（土）与原町堀坂山の家で体育祭が開催されました。当日は天候にも恵まれ総勢６０名もの参加がありました。
ご参加いただきましたみなさま、ご協力いただいた役員のみなさま、ありがとうございました。

健康相談・健康講話が開催されました

１０月１６日（金）健康センターはるるによる健康相談・健康講話が、後山町集会所～宇気郷地区コミュニティセンター～与原町集会所を巡回して開催されました。当日は２５名の参加があり、血圧測定・咀嚼力チェック・健康相談・健康講話を行いました。ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。







冬の乾燥対策

加湿・保湿・水分補給が大切

冬の室温の理想 18～22℃　湿度 40～60%
- 加湿器を使う
- 洗濯物を室内に干す
- 暖房の風が直接肌に当たらないようにする
- 適度に換気もする
- お風呂上りや手洗いの後などに、保湿クリームやローションを塗る



冬は夏に比べて、汗をかかないことで水分不足を自覚しにくく、また、体の冷えを気にして水分摂取が減りがちです。こまめに水分をとり体の中からの乾燥対策も意識しましょう。

福祉まるごと相談室　松尾・大河内・宇気郷　福祉まるごと相談室
☎ 0598 - 58 - 3960

伊勢山上「戸閉め式」（秋季大会式）が開催されました

１０月２５日（日）伊勢山上飯福田寺にて「戸閉め式」が開催されました。
岩屋本堂が４月まで閉帳されます。あいにくの天候でしたが約６０名の方が参加され、多くの方が火渡りを体験されました。





松阪市総合防災訓練に参加しました

１０月２５日（日）松阪市総合防災訓練が行われ、宇気郷住民協議会も参加しました。与原町堀坂山の家、宇気郷地区コミュニティセンターで孤立想定の防災行政無線による通信訓練を実施しました。ご参加いただきましたみなさま、役員のみなさま、消防団のみなさま、ご協力ありがとうございました。

