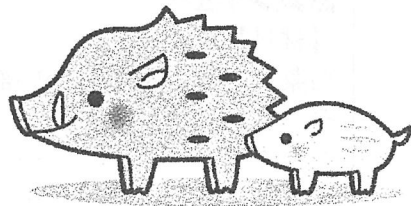


宇気郷 公民館だより 住民協議会だより 1月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■平成31年1月1日発行

あけましておめでとうございます

旧年中は住民協議会事業・公民館事業に多くの方々のご参加・ご支援をいただき誠にありがとうございました。
今年も、福祉・安全・住みよいまちづくりについて、皆様と共に取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお祈りいたします。



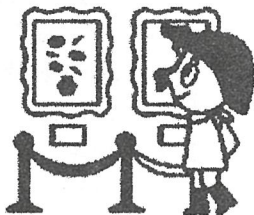
2019

宇気郷公民館職員一同

公連協「平成30年度公民館まつり」のご案内

《作品展示会》 展示作品募集中!

日にち : 2月22日(金)~2月24日(日)
時間 : 午前9時~午後4時
場所 : 松阪市文化財センター
内容 : 各地区公民館趣味クラブ・サークルの展示
(絵画・書道・写真・手芸・俳句・水墨画 など)



《芸能発表会》

日にち : 3月2日(土)
開会 : 午前10時
場所 : 飯南産業文化センター
内容 : 各地区公民館趣味クラブ・サークルの発表



※俳句や絵画・手芸作品など出展していただけたら、宇気郷地区市民センターまでご連絡ください。作品登録の関係上、1月18日(金)までにご連絡をお願いします。

《宇気郷地区市民センター ☎35-0014》

1月の主な行事予定

10日(木)	午前9時~	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
21日(月)	午後7時30分~	住民協議会役員会	宇気郷地区市民センター
24日(木)	午前9時~	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
31日(木)	午前9時~	手芸サークル	宇気郷地区市民センター

2月の主な行事予定

7日(木)	午前9時~	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
14日(木)	午前9時~	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
20日(水)	午後7時30分~	住民協議会役員会	宇気郷地区市民センター
21日(木)	午前9時~	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
22日(金) ~24日(日)	午前9時~ 午後4時	公連協「公民館まつり」 ~作品展示会~	松阪市文化財センター
26日(火)	午後1時~ 午後4時	市・県民税申告相談 ※マイナンバーが必要です。	宇気郷地区市民センター

1月・2月のお買物バス運行予定

1月 8日(火) 1月17日(木) | 2月 5日(火) 2月14日(木)
1月23日(水) 1月29日(火) | 2月20日(水) 2月26日(火)

※時間などの詳細情報は、別配布のお知らせを必ずご確認ください。
※このバスは年齢や運転の出来る、出来ないに関わらず、宇気郷地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます。お気軽にご利用下さい。
※降雪などにより路面状況が悪い場合は運休になる場合があります。

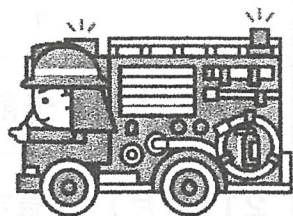


1月住民協議会役員会議日時変更のお知らせ

1月の住民協議会役員会は、1月20日が日曜日のため1月21日(月)開催となります。役員の方はお間違えのないようよろしくお願いします。

「年末の消防団夜警」のお知らせ

消防団宇気郷分団の皆さんが、下記の日程で今年も夜警をしていただきます。※時間は前後します。
夜警中、時折サイレンをならします。



12月29日(土)・・・飯福田町・与原町地区 午後8時頃から午後12時頃まで

12月30日(日)・・・柚原町・後山町地区 午後8時頃から午後12時頃まで

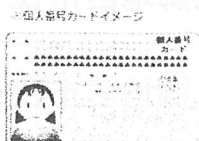
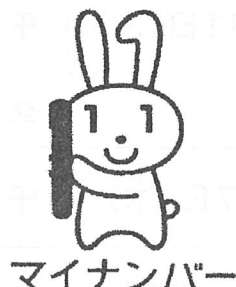
市・県民税申告相談のお知らせ

日時：2月26日(火) 13:00~16:00

場所：宇気郷地区市民センター

◇◇お願い◇◇

市・県民税及び所得税の申告手続きには、**マイナンバー**
『**個人番号カード**』の提示が必要となります。



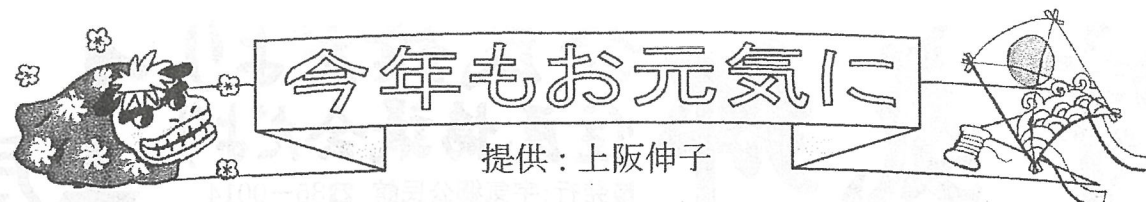
※『通知カード』の場合は、顔写真あり身分証明書(1つ)又は顔写真なし身分証明書(2つ)が必要となります。ご理解ご協力よろしくお願ひします。

顔写真あり身分証明書：運転免許証、パスポート等
顔写真なし身分証明書：健康保険者証、年金手帳等

新しい集いの場「うきさとクローバー」

12月14日、うきさと憩センターにて『脳活クラブ～総集編～』を開催しました。当日は多くの方に参加をいただきコースター作りなどの創作活動や茶話会などを行い、とても楽しい時間を過ごしました。

そして宇気郷地区のグループ名が「うきさとクローバー」に決まりました。今後も何回かこのような集いの場を開催したいと思っておりますので、みなさん、ご参加よろしくお願ひします。



提供：上阪伸子

新年あけましておめでとうございます。今年も新しい年を迎えることができました。2019年の話題は何といても元号が変わることですね。皆さまのご健康をお祈りしつつ、平成という時代を振り返りながら、穏やかにお正月を過ごしたいと存じます。寒さが一段と厳しさを増す今日は、あったかレシピを2種ご紹介いたします。

★冬野菜を使ったあったかレシピ★

白菜シチュー

【材料】2人分

白菜(内側のやわらかい部分)	約 500g
ベーコン(ブロック)	150g
こんぶだし	500ml
牛乳	400ml
塩	小さじ 3/4
黒コショウ	少量
ナンプラー	少量

※ナンプラーとは、タイ料理に欠かせないピリ辛調味料のことで、生の魚を塩で漬け込み発酵させてできる液体のことです。なければ省略しても構いません。

【作り方】

- ①白菜は芯をつけたまま、芯側に4等分の切り目を入れ、手で4つに分ける。ベーコンは2cm厚さに切る。
- ②なべに①とだしを入れ、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火にしてさらに40~50分、白菜の軸がぐたぐたになるまで煮る。
- ③牛乳を加えて塩、(あれば)ナンプラーで味を調え、静かに温める程度にごく弱火でさっと煮る。
- ④器に盛り、黒コショウをふりかけて出来上がり。

焼きふろふき大根

きのこことベーコンのソースかけ

【材料】2人分

ふろふき大根	… 2切れ
塩	… 少量
かたくり粉	… 適量
生しいたけ	… 3枚
エリンギ	… 小2本
ベーコン	… 3枚
にんにく(つぶす)	… 1かけ
オリーブ油	… 大さじ1 + 小さじ1
塩	… 小さじ 1/4
こしょう	… 適量
ねぎ(小口切り)	… 適量

【作り方】

- ①ふろふき大根は、キッチンペーパーにのせて軽く汁けをとり、両面に塩をふってかたくり粉をまぶしつける。
- ②しいたけ、エリンギ、ベーコンはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れ、弱めの中火でいためる。香りが立ち、にんにくがこんがりとなってきたら②を加えて炒める。油が回ってしんなりとなったら、塩、こしょうをふってさらに炒め取り出す。
- ④③のフライパンをキッチンペーパーで拭き、オリーブ油小さじ1を中火で熱し①を焼く。両面にこんがり焼き目がついたら器に盛り、③と小口切りにしたねぎをのせる。

★60歳からのいきいきライフ★ (申込先：高齢者支援課 ☎53-4099)

- ① 2月4日(月) 午前10時~午後1時半…講話(食事と歯について)と調理実習。持ち物：材料費(400円)・エプロン・三角巾
 - ② 2月12日(火) 午前10時~午前11時半…介護予防運動実習。
持ち物：タオル・お茶など水分補給のための飲み物
- 場所：嬉野保健センター ※1月28日(月)までに上記へお申し込みください。