

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 2月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■平成31年2月1日発行

公連協「公民館まつり」のご案内

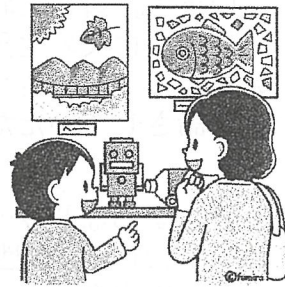
《作品展示会》

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



※宇気郷公民館からは、手芸サークルさんが出展していただきます。
ぜひ、松阪市文化財センターへお越しください。

《芸能発表会》

日にち: 3月2日(土)

開会: 午前10時~ 閉会 午後3時30分頃

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



「健康相談と健康講話」のご案内

日にち: 3月12日(火)

時間と場所:

- ① 午前9時~ 後山町集会所
- ② 午前10時30分~ みんなの店
- ③ 午後1時~ 飯福田町集会所
- ④ 午後2時30分~ 与原町集会所



2月21日(木) ふれあい配食サービスのご案内

当日は70歳以上で一人暮らし等配食が必要と考えられる世帯を対象にレトルト食品等をお配りします。民生委員さん・自治会役員さんにご協力をいただき、お届けします。



2月の行事予定



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
11日(月・祝)	午前10時半~	うきさとのおひなさまがやってくる	みえこどもの城
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時半~	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
		配食サービス	宇気郷地区市民センター
22日(金) 23日(土) 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」	宇気郷地区市民センター

3月の主な行事予定

2日(土)	開会:午前10時 閉会:午後3時30分頃	公連協「公民館まつり」 《芸能発表会》	松阪市文化財センター
12日(火)		はるる「健康相談と健康講座」	各地区集会所等
22日(金)	午前9時半~	お菓子作り教室と配食サービス	うきさと憩センター

2月・3月のお買物バス運行予定

2月 5日(火) 2月14日(木) 2月20日(水) 2月26日(火)

3月5日(火) 3月14日(木) 3月20日(水) 3月26日(火) 3月29日(金)

※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。

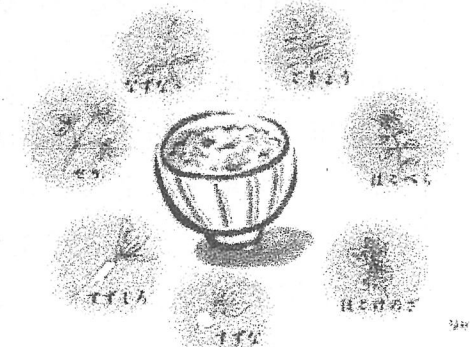
※風邪やインフルエンザなどにかかって見える方は、周りの乗客などにうつす可能性がありますので、乗車をご遠慮下さい。

うきさとむら 早起き市

日時 2月17日(日) 午前9:00~

内容 鶏肉、野菜(いちごも入荷予定)、加工品
各種販売

※「七草粥のふるまい」があります。
ぜひ、お越しください。



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、
 『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いします。

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



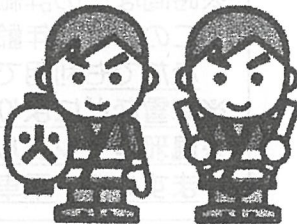
松阪市清掃事業課より「大雪等に伴う警報時のごみ回収について」のお願い

大雪や路面の凍結などにより収集業務に危険が生じ、ごみ収集カレンダーどおりに回収に伺えない場合は、次のように回収日を変更させていただきますのでご協力をお願いいたします。

- 燃えるごみ：火曜日に回収できない場合は、金曜日に回収いたします。
 : 金曜日に回収できない場合は、翌週の火曜日に回収いたします。
- 燃えないごみ：当日に回収できない場合は、翌週の水曜日に回収いたします。
- プラスチック容器・袋：月曜日に回収できない場合は、翌週の月曜日に回収いたします。
- 空びん：当日に回収できない場合は、翌週の水曜日に回収いたします。
- 資源物：市が回収する品目において、当日回収できない場合は、翌週の水曜日に回収いたします。

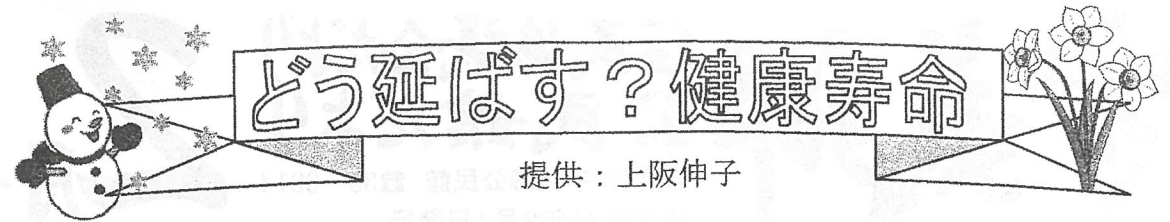
松阪広域消防よりお知らせ

全国的に空気が乾燥しています。松阪地域においても今年に入り多数の火災が発生しております。そのため、風がある日は野焼きを控えてください。家ではストーブやコンロの周囲を整理整頓しカーテンなどの燃えやすい物から離して使いましょう。



市内の交通事故状況について

昨年、松阪市内の交通事故死者数は6名となり、一昨年と比べて3名減少しましたが、6名中、高齢者(65歳以上)の方は4名でした。車両の運転に際しては、スピードを控えるとともに安全確認を行い、交通安全の防止に努めましょう。



提供：上阪伸子

庭の水仙が春の到来を告げてくれているかのように、現実には、厳しい寒さが続いています。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか?

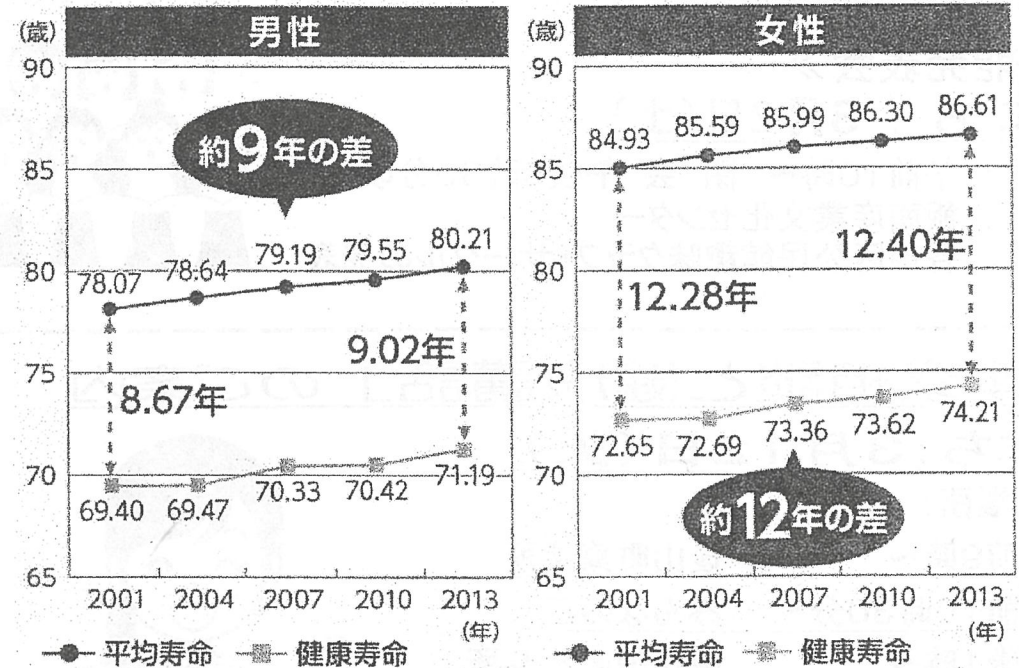
先日、亡父の従兄の妻が99歳で亡くなり、“人生は100年時代”であると改めて実感いたしました。皆さまの願いでもある“元気で長生き”するための課題について、今月はお話させていただきます。

★平均寿命と健康寿命★

皆さまおなじみの「平均寿命」。日本は世界中で最も長生きできる国になりました。(男性：80.21歳、女性：86.61歳 平成28年度統計より)

「健康寿命」とは、介護を受ける前の、自立して生活できる期間を言います。(男性：78.07歳 女性：84.93歳 平成28年度統計より)

日本人の平均寿命と健康寿命の推移



男性約9年、女性12年の差を認めます。“人生100年時代”に求められるのは、健康寿命をできるだけ平均寿命に近づくよう延ばすことと言えます。

★健康寿命を左右する血管年齢★

「血管年齢」とは、動脈硬化の進行具合のことです。偏った食事、運動不足、ストレス、たばこなどの乱れた生活習慣によって血管の老化が進むと、血管は硬くなり弾力性が失われ、もろくなります。動脈硬化に自覚症状はありません。硬くなった血管が詰まり、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を起こします。

★若々しい血管を保つために★

次回、3月号で血管の老化リスクを紹介します。該当する項目が多いほど、血管の老化が疑われます。若々しい血管を保つための改善方法についてもお知らせします。