

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 3月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■平成31年3月1日発行

平成30年度「西ブロック公民館交流ゲートボール大会」のお知らせ

日にち：3月7日(木)
※雨天時は3月8日(金)
受付：午前7時40分～
開会式：午前8時
場所：阪内川スポーツ公園
ゲートボール場(大足町)



※宇気郷地区から選手が出場されます。ご声援よろしくお祈りいたします。

【公民館部会】のお知らせ

「文化教養講座 歴史講演」を開催します。

古来から松阪市宇気郷地区に大きな関わりをもっているといわれる、国司・北畠氏について歴史講演を開催します。送迎を希望の方は市民センターまでお問い合わせください。

日にち：3月18日(月)
時間：午前10時～午前11時半
場所：宇気郷地区市民センター 2階会議室
講師：郷土史研究家 山際 義一(やまぎわ よしかず)氏

お菓子づくり教室とふれあい配食サービスのご案内

日時：3月22日(金) 午前9時30分～
場所：うきさと憩センター

持ち物：エプロン・三角巾をご持参下さい。

内容：いちごの甘酒蒸しパン等をみなさんでつくります。

ご参加いただける方は、3月15日(金)までに宇気郷地区市民センター(35-0014)へご連絡下さい。

同時に対象の方(70歳以上一人暮らし等配食が必要と考えられるご世帯)に教室で作ったお菓子やレトルト食品等を民生委員さん・自治会役員さんにご協力をいただき、お配りします。

※配られましたらお早めにお召し上がりください。

※訪問時にお留守のお宅には、衛生上お菓子はお配りしない場合があります。



3月の行事予定

2日(土)	開会:午前10時	公連協「公民館まつり」 《芸能発表会》	飯南産業文化センター
6日(水)	午後1時～	伊賀市ゆいの里 買物バス視察	宇気郷地区市民センター
7日(木) 雨天時 8日(金)	受付 午前7時40分～ 開会式 午前8時～	平成30年度 「西ブロック公民館交流 ゲートボール大会」	阪内川スポーツ公園 ゲートボール場 (大足町)
12日(火)		健康相談・健康講話	各地区集会所
14日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
15日(金)	午前9時～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
18日(月)	午前10時～	文化教養講座 歴史講演	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
22日(金)	午前9時30分～	お菓子づくり教室と ふれあい配食サービス	うきさと憩センター

4月の主な行事予定

10日(水)	午前11時15分 ～11時25分	狂犬病予防集合注射(与原会場)	与原町集会所
	午前11時55分 ～12時05分	狂犬病予防集合注射(柚原会場)	宇気郷地区市民センター
12日(金)	午前9時30分～	うきさとクローバー(集いの場)	宇気郷地区市民センター

3月・4月のお買物バス運行予定

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)

4月 3日(水) 4月11日(木)
4月16日(火) 4月23日(火)
4月26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。
※風邪やインフルエンザ等にかかって見える方は乗車をご遠慮下さい。

「健康相談と健康講話」

のご案内

日にち 3月12日(火)

内容 健康相談・健康講話

時間	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

「うきさとクローバー」

平成31年度より、集いの場「うきさとクローバー」を年4回開催します。

【第1回目】日時：平成31年4月12日(金) 9:30～11:00

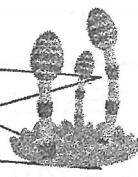
場所：宇気郷地区市民センター

内容：音楽のアトリエ「ムジカーノ」の音楽演奏、茶話会

※送迎を希望の方は市民センターまでお問い合わせください。



あなたの血管は大丈夫？



提供：上阪伸子

桜のつぼみがほころび始め、春の訪れを感じる頃となりました。この度、宇気郷のおひな様が、私の勤務地近くの「嬉野ふるさと会館」にもお目見えをし、ロビーに飾られています。10年間、山里のひな祭りも多くの方に親しまれましたが、身近な場所で再会することができて、とても嬉しく感じております。今月は、血管の老化リスクとその対策についてお話をさせていただきます。

★タイプ別血管老化リスク★

それぞれの項目であてはまるものが3つ以上あれば血管の老化が疑われます。

運動習慣 3つ以上該当で	○運動をする習慣がない・階段や坂道ですぐにつらくなる
身体機能	○いつもエレベーターを使う・歩く速度が同年齢の人よりも遅い
Aタイプ	運動不足で血管がカチカチに老化している方
食習慣 3つ以上該当で	○野菜、魚、豆類はあまり食べない・水分をあまり取らない
	○塩辛いものをよく食べる・インスタント食品が好き
	○間食をよくする・丼物や麺類をよく食べる
Bタイプ	食塩・エネルギーの取りすぎで血圧が上昇している方
日常生活 3つ以上該当で	○ストレスがたまっている・眠る時間が遅く睡眠時間が少ない
	○たばこを吸っている・趣味がなく楽しめるものがない
	○人とおしゃべりをするのが苦手・感動することが少なくなった
Cタイプ	神経の乱れで血管が疲労している方

★改善のワンポイントアドバイス★

Aタイプ 運動不足で血管カチカチ ↓ 無理のない運動で身体を動かし、血管をやわらかくする方法を4月号で紹介します。	Bタイプ 食塩・エネルギーの取りすぎで血圧上昇 ↓ 食事の取り方に気をつけて、動脈硬化を予防する方法を5月号で紹介します。	Cタイプ 神経の乱れで血管が疲労 ↓ 自律神経を整えて、若々しい血管をめざす方法を6月号で紹介します。
---	---	---

★指先・足先のマッサージ★

厳しい寒さは緩みましたが、時に、寒の戻りで肌寒い日があります。身体の末端を刺激することで、毛細血管が刺激され、血液の循環も良くなります。手足の指先を一本ずつ痛くない程度に、マッサージしてみましょう。血管がやわらかくなり、身体もぽかぽかとあたたかくなりますよ。お手軽にできて、血管の老化も防げるうれしいマッサージです。ぜひお試しを！



松阪市役所 日曜窓口 開設のお知らせ

とき 3月24日(日)、3月31日(日)
 時間 午前8時30分～午後5時15分(両日とも)
 場所 松阪市役所 本庁(殿町)
 担当課 戸籍住民課、保険年金課、こども支援課、地域福祉課、障がい福祉課、介護保険課、収納課、市民税課、学校教育課



※詳しくは、広報まつさかをご確認ください。
 お問い合わせ 戸籍住民課 電話：53-4052・4053

地域行事のお知らせ

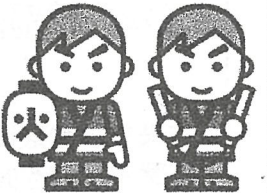
蘭宇気白神社「春の大祭」
 日にち 3月16日(土)
 時間 午前11時
 ※予定です。

伊勢山上「春季大会式
 (戸開け式)」
 日にち 4月28日(日)
 時間 午前10時～
 火渡り(12:30)に
 参加いただけます。



ごみの野外焼却は法律で禁止されています

ごみの野外焼却は有害物質の発生原因となるほか、煙やにおい、すすの飛散により近隣住民に迷惑をかけるおそれがあります。国の定めた構造基準に適合した焼却炉の使用、及び一部の例外を除きごみの焼却は禁止されてます。



「公民館まつり」のお礼

2月22日(金)～2月24日(日)の間、「公民館まつり作品展示会」にご出展いただいた手芸クラブの皆様、観覧に来ていただいた皆様、ありがとうございました。

「うきさとのおひなさまがやってくる」

過去十年間「宇気郷・山里のひなまつり」で飾られてきたひな人形が、2月11日(月)県立みえこどもの城に嫁入り(譲渡)しました。イベントでは坂下館長が作った「御駕籠」に、男びなと女びなのお内裏さまをのせ、申込参加した子どもたちが紅白のロープを手で引っ張って、こどもの城の玄関前から会場まで運びました。その後、会場では子供たちと宇気郷の「ひいなくらぶ」の皆さんと一緒に、ひな人形を置く場所や道具などをみんなで一緒に飾り付けを行いました。

