

宇気郷 公民館だより 4月号

■発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
■平成30年4月1日発行

4月・5月のお買物バス運行予定

4月 4日(水) 4月12日(木)
4月20日(金) 4月24日(火)

5月10日(木) 5月15日(火)
5月22日(火) 5月30日(水)

※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。

(地域行事のお知らせ)

伊勢山上「戸開け式(春季大会式)」

日にち 4月22日(日)

時間 午前10時～

内容 戸開け式、紫燈護摩供

※火渡りにご参加いただけます。



うきさと憩センターについてのお知らせ

「うきさと憩センター」は、4月から引き続き、「JA松阪」さんが運営いたします。きめ細やかなサービスと笑顔で皆さんをお迎えます。今後とも、ご利用をよろしく願っています。

お問い合わせ・・・うきさと憩センター ☎35-8008

第10回 議会報告会 開催のお知らせ

4月18日(水)、20日(金)、21日(土)午後7時～9時(受付 午後6時30分～)申し込み不要です。

内容：2月定例会の審議内容の報告、意見交換「地域防災」について

4月18日(水) 橋西地区市民センター・徳和地区市民センター・阿坂構造改善センター
大石地区市民センター

4月20日(金) 港地区市民センター・漕代地区市民センター・射和地区市民センター
花岡地区市民センター

4月21日(土) 嬉野生涯学習センター・ハートフルみくもスポーツ文化センター
飯南産業文化センター・飯高総合開発センター

【問合せ先】松阪市議会(議会事務局) 53-4434

※宇気郷地区市民センターでは開催いたしません。

狂犬病予防注射

日にち：4月10日(火)

<時間と場所>

宇気郷地区市民センター

午前9時20分～
午前9時30分頃まで

与原町集会所

午前10時～
午前10時10分頃まで



春の全国交通安全運動のお知らせ

4月6日(金)から4月15日(日)までは春の交通安全運動の期間です。

正しいルールで交通安全!

交通事故ゼロを目指しましょう



「西ブロックゲートボール大会」結果

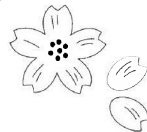
3月7日に開催された、西ブロックゲートボール大会にご出場、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

結果：1位：立野Aチーム

2位：大足チーム

3位：西野チーム

4位：勢津チーム



4月の主な行事予定

5日(木)	午前9時～	春季ゲートボール大会	宇気郷地区市民センター
10日(火)	午前9時20分～ 午前9時30分	狂犬病予防注射	宇気郷地区市民センター
	午前10時～ 午前10時10分		与原町集会所
19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
		手芸サークル	
20日(金)	午後 7時30分～	住民協議会・公民館合同会議	

「くみとり」についてのお知らせ

連休前のセンターへの「くみとり」申し込み期限は4月18日(水)とさせていただきます。その日から5月7日(月)まで市民センターへの申し込みはできますが、くみとり業者への取次はいたしませんので、ご了承下さい。
お早めにお申し込み下さい。
なお、3軒そろわないと期限内でも業者への取次ができません。

松阪市役所日曜窓口開設のお知らせ

日 時：4月1日(日) 午前8時30分～午後5時15分

場 所：松阪市役所 本庁

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

新公民館長のご紹介

平成30年4月1日より後山町自治会長の坂下一夫さんが、暫定的に宇気郷公民館長に就任されます。今まで通りのご支援をよろしく願います。

尚、宇気郷地区連合自治会長と宇気郷住民協議会会長の後任については、現時点では、諸事情により決まっておられませんので、ご了承下さい。

退任のごあいさつ

ちょうど10年間お世話になりました。各種講座、交流事業等多くの事業でご協力いただきました。公民館活動や住民協議会の事業も皆様のご協力、ご参加、ご努力のおかげで発展してきました。本当にありがとうございます。今後も宇気郷地域の発展をご祈念しております。

大石 正幸

退任のごあいさつ

この度の人事異動で保護課保護係に移動することとなりました。宇気郷地区の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。後任の所長には環境課より澁谷和彦さんが就任されます。今後も変わらぬご支援・ご指導をよろしくお願いいたします。

藤本 真司

住民協議会だより NO. 73

平成30年4月1日 宇気郷住民協議会事務局



春こそウォーキング

提供：上阪伸子



.....平成30年度の宇気郷住民協議会について.....

今まで、宇気郷住民協議会に3つの委員会がありましたが、下記のように部会として変更する方向で協議を進めております。

- 生きがい学習委員会・・・公民館部会
- 安全・安心委員会・・・福祉部会
- 地域活性化委員会・・・地域活性化部会

また、宇気郷住民協議会、宇気郷公民館、宇気郷地区福祉会が分かれて事業をしておりましたが、平成30年3月20日の会議にて、宇気郷公民館と宇気郷地区福祉会を宇気郷住民協議会の部会として下記のように統合する方向で協議を進めております。

- 宇気郷公民館・・・宇気郷住民協議会 公民館部会
- 宇気郷地区福祉会・・・宇気郷住民協議会 福祉部会

.....宇気郷住民協議会からのお知らせ.....

■平成29年度お買物バス実績報告

平成28年度よりスタートしたお買物バスの取り組みも2年目が終了いたしました。平成29年度はのべ322人（43回運行）の利用がありました。ご乗車いただいたみなさま、ありがとうございました。平成30年度も引き続き皆様に満足していただけるよう運行していきますので、ご愛顧のほどよろしくお願い致します。

■昆虫の館「カブトムシ育てイベント」開催

4月14日（土）に柚原町にある昆虫の館で、カブトムシの幼虫を育てるイベントを行います。

チラシを各戸配布させていただきますので、お孫さんなどにご周知いただきますよう、よろしくお願い致します。

※定員がありますので必ず申し込みをお願いいたします。

※今後も宇気郷住民協議会の決定事項やお知らせ等がありましたら、この紙面にてご報告させていただきますので、よろしくお願い致します。

おぼろ月夜の美しいこの頃、皆さまお元気にお過ごしのことと存じます。10年間続いた「山里のひなまつり」にピリオドが打たれたこと、新聞で拝読させていただきました。長い間、お世話いただき、本当にありがとうございました。毎年、楽しみに参加させていただきましたが、今年からは、万歩計をつけてお花見に行ってみようかと考えています。桜の花を眺めながらウォーキングを行い、心と体の健康づくりに励みたいと思います。春本番の今月は、ウォーキングについてお話させていただきます。

★ウォーキングシューズの選び方★

足がイキイキ! 満足できる靴探しのポイント



★好ましい運動量=強度×時間×回数★

- ◇ 強度（強さ）・・・1 Kmを歩く速さは、12分程度
- ◇ 時間・・・30分~1時間
- ◇ 回数・・・6~7回/週
- ◇ 期間・・・2~4ヶ月以上で効果が現れる

ご高齢の方の場合

★運動の強さを調節しましょう★

ウォーキングを継続して行うようになると、自分に合ったペースができてきます。ご自分の体調に合わせて、運動の強さを調節するようにしましょう。

- 腕を早めに大きく振る。
- 歩幅を少し広くとる。
- 歩幅を広くとり、腕もしっかり大きめに振る。
- 軽い荷物（300g程度）をリュックに入れて歩く。
- 坂道（とくに登り斜面）のあるコースを取り入れる。