

住民協議会だより 宇気郷公民館だより 8月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■平成30年8月1日発行

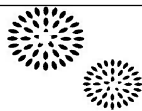
夏祭り・盆踊り大会のお知らせ(予定)

※踊っていただいた方に粗品をお渡しします。
※地区にこだわらず家族ふるってご参加ください。

《与原会場》

日時 8月14日(火)
午後7時～
場所 堀坂山の家

お買物バスのお買物券が当たる
抽選会などを予定しています。♪



《柚原会場》

日時 8月15日(水)
午後7時～
場所 宇気郷地区市民センター

くじ引き、ヨーヨーつり、アイスクリーム、
飲み物の販売等を予定しています。

8月の健康講座のご案内

健康センターはるる健康講座(送迎あり)

「あなたの肺年齢は何歳？」

日時: 8月31日(金) 検査技師さんのスクリーニング検査
午後1時～午後1時30分
医師講演
午後1時30分～午後2時10分

場所: 宇気郷地区市民センター
申込方法: 宇気郷地区市民センターへ 8月28日(火) までに電話等でご連絡
下さい。

※送迎がありますので、ご希望の方は、申し込み時にお知らせください。
※講座内容などの詳細は、別途送付のチラシをご覧ください。



8月の主な行事予定

2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(火)	午後7時～	夏祭り・盆踊り大会(与原会場)	堀坂山の家
15日(水)	午後7時～	盆踊り大会(柚原会場)	宇気郷地区市民センター
20日(月)	午後7時半～	住民協議会役員会	宇気郷地区市民センター
30日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
31日(金)	午後1時～	健康講座「あなたの肺年齢は何歳？」	宇気郷地区市民センター

9月の主な行事予定

17日(月・祝)	午前10時～	宇気郷地区敬老会	宇気郷地区市民センター
----------	--------	----------	-------------

8月・9月のお買物バス運行予定

※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。

8月 2日(木) 8月 7日(火)
8月21日(火) 8月30日(木)

9月 4日(火) 9月11日(火)
9月20日(木) 9月26日(水)



西日本を中心とした7月豪雨災害への 義援金にご協力をお願いします。

平成30年7月の豪雨により、広い範囲で甚大な被害が出ました。
松阪市では被災された方々を支援するため義援金を募っております。
ご協力していただける方は、市民センター玄関に募金箱を設置しましたのでよろしくお願ひします。

お買物バス 運転手の募集

現在、お買物バスの運転手を募集しています。



募集条件: 宇気郷地区市民センターから柚原町・後山町・飯福田町・与原町を経由し、マックスバリュ川井町店まで運転をしていただく方。

募集人員: 1～2名

勤務時間: 3～4時間(基本午前中…平日 月に1・2回程度)

申込期限: 8月31日まで

※詳細は宇気郷地区市民センターまで問い合わせください。

健康フェスティバル 2018
第36回救急医療を考える集い

と き 9月9日(日) 午前9時30分～午後3時
と ころ 農業屋コミュニティ文化センター
クラギ文化ホール 松阪市子ども支援研究センター
(9時30分～10時30分) 開会式・表彰式・幼年消防クラブ演技
(10時30分～15時) 各イベントコーナー
(13時30分～15時) 講演会「災害医療を考える！」
※先着300名に記念品贈呈

宇気郷地区敬老会のお知らせ



日時 9月17日(月・祝) 午前10時～
場所 宇気郷地区市民センター 講堂

※平成31年4月1日現在において75歳以上の方には、別途案内状をお送りします。

8月のくみとりについての注意

お盆でくみとり業者が休みになる場合がありますので、お盆の時期に市民センターにくみとりを依頼されても、くみとりが遅れる可能性があります。ご注意ください。

宇気郷お買い物バス運行100回記念式典

7月3日(火)でお買い物バス運行開始から100回目となりました。そこでマックスバリュ川井町店にて記念式典が開催されました。利用者9名を対象に花束・記念品の贈呈をしていただきました。



お盆には、精進だしを味わって

提供：上阪 伸子



ひまわりが今を盛りと咲き誇っていますが、いかがお過ごしでしょうか？先月の豪雨災害で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。皆さまの宇気郷地区市民センターをはじめ、市内の関係施設103か所に「平成30年7月豪雨災害義援金」が受付されています。12月31日までの期間、募金が可能ですので、皆さまの温かいご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

暑さの厳しい今月は、夏を乗り切る2種のレシピを紹介いたします。
★精進だしを味わう干し野菜のおすまし★

干し野菜や豆などの乾物をもどした汁も“おだし”として頂けます。今日という日に、同じ場所と同じ人と、同じ料理を味わうことは、一生で唯一のこと。そのことに感謝して頂きたいと思えます。

【材料】2人分
しいたけ・ニンジン・ごぼうなどの干し野菜 …各2g
水 …2カップ
うす口しょうゆ …大さじ1
みりん …大さじ1/2

【作り方】
①なべに2カップの水を入れて、干し野菜を加えてもどす。(約10分～15分程度)
②①を中火にかけ、沸騰したら弱火にしてしょうゆとみりんを加え、約1分煮て器に盛る。

お勧め！自家製干し野菜

野菜を千切りにして、重ならないようにざるに広げ、日当たりと風通しのよい場所に1～2日おくとうれあがります。さつとゆでて、水気をふき取ってからかわかすと、さらに早くかわきます。



★栄養たっぷり 鶏もも幽庵焼き★

【材料】2人分
鶏もも肉 …2枚
A { しょうゆ…大さじ1.5
みりん …大さじ1
酒 …大さじ1/2
※Aは、めんつゆ大さじ2でも代用できます。
大根 …4cm
青じそ …2枚
ポン酢しょうゆ…大さじ1/2～1程度

【作り方】
①鶏もも肉は、Aに1時間程度つけて下味をつけ、食べやすい大きさにそぎ切りする。
②大根はすりおろして、汁気を切り、ポン酢しょうゆをまぜる。
③フライパンに油をひき、強めの中火で①の鶏肉を皮の方から3～5分こんがり焼き、裏返して身の方を7分ほど焼く。お皿に盛り②と青じそを添える。

幽庵焼きの語源について

江戸時代に、近江の国(現在の滋賀県)の茶人である北村祐庵が創作した料理で、献立には「幽庵焼き」の文字を使います。北村祐庵は、美食家としても有名でした。酒、しょうゆ、みりんなどで魚介類や鶏肉を調味し、焼いて食べる料理のことを言います。



松阪市民病院呼吸器センター出張講座 呼吸器検査と畑地治先生の講演会

8月31日(金)午後1時30分～宇気郷地区市民センターにて開催

私の担当地区である嬉野宇気郷公民館で、7月に開催いたしました。先日、お亡くなりになった落語家「桂歌丸さん」も慢性閉塞性肺疾患(COPD)が原因でした。とても分かりやすくなるためのお話です。

皆さまお揃いで、ぜひご参加ください！