

# 宇気郷住民協議会だより 公民館だより 10月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014  
■平成30年10月1日発行

## 「交通安全教室」のご案内

日にち 11月6日(火)  
時間 13時30分～  
場所 堀坂山の家  
内容 交通安全の講演  
講師 「とまとーず」



## 西ブロック交流 グラウンドゴルフ大会 出演者募集のお知らせ

西ブロック公民館(宇気郷・大河内・松尾)交流事業として「グラウンドゴルフ大会」を開催いたします。どうぞふるってご応募ください！  
日時：平成30年11月23日(金・祝)  
受付：8時15分～ 開会：8時30分～  
場所：大河内町グラウンドゴルフ場  
※10月31日(水)までに宇気郷地区市民センターまでご連絡下さい。

※天候が不順の時・・・11月24日(土)に延期(同時間・同内容)

宇気郷地区定員・・・8名程度  
(定員になり次第締め切り)

## 「健康講座・血管年齢測定」

のご案内

日にち 10月23日(火)

内容 健康診断・健康相談・健康講話  
※血管年齢測定も行います。お気軽にお越しください。

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

## 伊勢山上飯福田寺 「戸閉め式(秋季大会式)」

日にち 10月28日(日)  
時間 午前10時～

※火渡りにご参加いただけます。

(お問い合わせ)

飯福田寺 ☎35-0004



## 宇気郷地区ふれあい ボーリング大会 の日程変更について

9月号のお知らせで10月27日(土)の実施予定でしたが、諸事情により下記のとおり変更になりました。  
日時：平成30年11月24日(土)  
時間：午後6時30分集合  
午後7時開始

場所：サンパークボーリング場

定員：約30名

※詳しくはチラシを配布します。

## 松阪市第五地域包括支援センター11月講座のご案内

脳活クラブ(物忘れ予防教室) (車の送迎)

11月 2日(金) 午前9時30分～午前11時30分 宇気郷地区市民センター  
11月16日(金) 午前9時30分～午前11時30分 宇気郷地区市民センター  
11月30日(金) 午前9時30分～午前11時30分 宇気郷地区市民センター

※お申し込みは、10月31日(水)までに市民センターか各自自治会へお申し込み下さい。

## 10月の主な行事予定

4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
7日(日)	午後12時半～	小さな与原町の大運動会 9月30日(日)と10月7日(日)が雨の場合は、 10月8日(月・祝)開催	堀坂山の家 運動場
18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(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
23日(火)		はるるの健康講座(血管年齢測定)	各地区集会所
25日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター

## 11月の主な行事予定

2日(金)	午前9時半～	①脳活クラブ(物忘れ予防教室)	宇気郷地区市民センター
6日(火)	午後1時半～	とまとーず交通安全教室	堀坂山の家
16日(金)	午前9時半～	②脳活クラブ(物忘れ予防教室)	宇気郷地区市民センター
17日(土)	午前9時～	宇気郷地区防災訓練	宇気郷地区市民センター
21日(水)	午後1時半～	「マイナンバーカード」巡回申請受付	宇気郷地区市民センター
23日(金・祝)	受付 午前8時15分～ 開会式 午前8時半～	平成30年度 「西ブロック公民館交流 グラウンドゴルフ大会」	大河内町 グラウンドゴルフ場
24日(土)	午後6時半～	宇気郷地区 ふれあいボーリング大会	サンパークボーリング場
27日(火)	午前9時半～	女性学級	飯高町
30日(金)	午前9時半～	③脳活クラブ(物忘れ予防教室)	宇気郷地区市民センター

## 10月・11月のお買物バス運行予定



10月 2日(火) 10月10日(水) 10月16日(火) 10月25日(木)  
10月30日(火)

11月 6日(火) 11月14日(水) 11月20日(火) 11月29日(木)

※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。

マイナンバーカードの宇気郷地区市民センター巡回受付について

11月21日(水) 午後1時30分～午後4時00分に宇気郷地区市民センターにてマイナンバーカードの申請受付を行います。申請に必要な顔写真を無料で撮影させていただき、交付は本人限定郵便で郵送しますので、市役所へお越しいただくことなくマイナンバーカードが取得できます。この機会にぜひご利用ください。(交付手数料無料)

持ち物

①本人確認書類

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちの方

官公庁発行で顔写真入りのもの(免許証等) 1点  
官公庁発行で顔写真なしのもの(保険証等) 1点 計2点  
(通知カードをお持ちの方はご返却ください。)

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちでない方

官公庁発行で顔写真なしのもの(保険証等) 2点  
通知カード(必須) 計3点

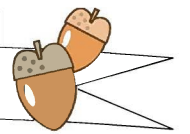
②住民基本台帳カード(取得者のみ)

- ◆顔写真入りの本人確認書類をお持ちでない方は必ず「通知カード」が必要です。
- ◆持ち物の不足等によりましては、郵送できない場合がございます。その場合は市役所で交付させていただきますのでご了承ください。
- ◆マイナンバーカードの交付(郵送)には1ヶ月程度かかります。



長寿のヒケツ

提供：上阪伸子



朝夕は秋気が肌にしみる季節となりました。先月(9月17日)は、敬老会にお招きいただき、ありがとうございました。詐欺(さぎ)や交通安全についての聞いて得するお話と昔懐かしの紙芝居でお楽しみいただき、豪華なお弁当で心もお腹も満たされた素敵なお祝いの会でした。お世話いただきました皆さま、本当にありがとうございました。

★下半身の筋肉をきたえる筋カトレーニング★

転倒を防ぐには、素早い反応を引き出すことが重要になり、「筋肉の張り」を保つことが何より大切です。

①肩幅より広めに足を広げ、かかとを上げる。

②腰を落としながら、かかとを下ろす。腕は曲げて力をためる。

③膝を伸ばす。同時に両手を上げる。

④両手をさらに上に伸ばし、かかとを上げ、おなかや太ももの筋肉も伸ばす。

★筋肉と神経のつながりをよくするトレーニング★

倒れそうになっても、「筋肉と神経のつながり」がスムーズであれば、体が十分に対応できます。

①右膝を曲げて体を傾け、右手を引き、左手を斜め上に伸ばす。

②重心をゆっくり左脚に移し、右手を真上に伸ばす。

③左膝を曲げて体を傾け、左手を引き、右手を斜め上に伸ばす。

④重心をゆっくり右脚に移し、左手を真上に伸ばす。

※水を入れた500mlのペットボトルなどを持って行うとさらに効果的です。

宇気郷地区敬老会 ありがとうございました。

9月17日に開催された宇気郷地区敬老会は、お天気にも恵まれて、おかげさまで盛況のうちに無事終えることができました。

当日は元気な笑顔でみなさまにお会いできたこと、たいへんうれしく思います。

ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

宇気郷住民協議会 役員一同

