

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 11月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
平成30年11月1日

「宇気郷地区防災訓練」のご案内

日時：11月17日(土) 9時～12時

場所：宇気郷地区市民センター

内容：AED 取り扱い訓練、非常食の試食
消防団による操法実演会（別紙参照）

講師：さくら分団、市危機管理室、消防団

※送迎をご希望の方は11月12日(月)までに宇気郷地区市民センターへご連絡ください。



地域活性化部会

宇気郷地域再発見 語り合う会 参加募集!

《宇気郷の魅力を語って頂ける方、大集合!》

新しく移り住んで来た方と一緒に自由闊達な議論をして頂いて、宇気郷の活性化に繋げていきたいと考えています。

ご参加頂ける方は、11月12日(月)までに宇気郷地区市民センター(☎35-0014)まで、ご連絡下さい。

開催日：11月16日(金)

時間：午後7時～

開催場所：宇気郷地区市民センター講堂

生きがい学級 社会見学のご案内

日にち：11月27日(火)

行き先：飯高町波瀬

(波瀬むらづくり協議会)

見学先：栃谷集落

クレソン畑、わりばし工場

申込期限：11月16日(金)までに宇気郷地区市民センターへ御申し込み下さい。

※集合場所・集合時間・内容・費用などの詳細については、別紙チラシをご参照ください。



宇気郷地区「はつらつ検診」のご案内

日にち：12月8日(土)

時間と場所：

①与原町 堀坂山の家 午前9時～午前10時

②柚原町 みんなの店 午前10時50分～午前11時40分

検診費用：無料

検診内容：別紙チラシをご参照ください。



11月の主な行事予定

1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
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～	交通安全教室	堀坂山の家
13日(火)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
15日(木)	午前9時～	ゲートボールクラブ	
	午後1時半～	宇気郷地区防災訓練 準備	
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
	午後7時～	宇気郷地域再発見・語り合う会	
17日(土)	午前9時～	宇気郷地区防災訓練	
20日(火)	午後7時半～	住民協議会役員会	
21日(水)	午後1時半～	「マイナンバーカード」巡回申請受付	
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 ふれあいポーリング大会	サンパークポーリング場 (大黒田町)
27日(火)	午前9時50分	生きがい学級 社会見学	飯高町波瀬地域
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



11月・12月のお買物バス運行予定



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

12月 5日(水) 12月11日(火) 12月20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。

安全・安心フェスタ まつさか

日時：12月2日（日）

午前10時30分～午後3時頃

場所：クラギ文化ホール

農業屋コミュニティ文化センター

主催：松阪市・松阪市自治会連合会

※交通安全教室、地震体験、護身術体験、警察音楽隊の演奏等を催します。

ぜひ、遊びに来てください！

平成30年度 公連協 公民館まつり「芸能発表会」 参加者募集のお知らせ

今年も公民館まつり芸能発表会が行われます。カラオケや詩吟、舞踊など松阪市内の公民館の趣味クラブやサークルの発表が行われます。

ご参加いただける方は、12月21日（金）までに宇気郷地区市民センター（☎35-0014）まで、ご連絡下さい。

開催日：平成31年3月2日（土）

時間：午前10時～

開催場所：飯南産業文化センター

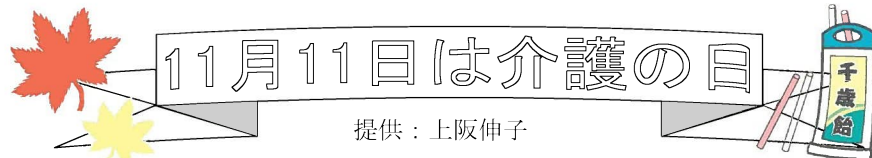
年末のくみとりのお知らせ

今年のくみとりの期限は、12月12日（水）までとします。

それ以降は、来年1月以降となります。お早めにお申し込み下さい！

【注意】2地区（柚原・後山と飯福田・与原）それぞれで3件そろわないと業者への依頼はできません。

期日までに頼んでいただいても3件そろいませんと業者への依頼はできません。



提供：上阪伸子

七五三のかわいい子どもたちを見かける頃となりました。今月は、皆さまおなじみの「介護の日」があります。毎月、タイトルを何にしようかと考えることが多いのですが、11月だけは特別な月であり、これから先も「11月11日は介護の日」を変わることなく、使っていきたいと思います。

今月は、先月に引き続き、転倒予防に効果的な運動を紹介します。50歳代から徐々に低下してくるバランス機能を鍛える嬉しい運動です。

★機敏な動きを保つ効果があります★

①

①まっすぐ立ち、軽く両腕を曲げる。



②

②体を左方向にひねり、右脚を左脚の前の辺りに出す。



反対に左脚を前に出すときには、右脚の前辺りに着地するように上体を右方向にひねります。最初は、平坦な場所で練習し、慣れたら砂場のようなバランスを崩してしまいそうな場所でも練習してみてください。

★追悼 叔父さん、ありがとうございました★

先月、母方の叔父が77歳で亡くなりました。10年ほど前に膀胱がんの手術を受け、経過は良好でしたが10年目の今年、肝臓に転移が見つかり、10月12日帰らぬ人となりました。2か月ほどの入院で、苦痛を伴う放射線治療を受けましたが、治療の甲斐も無く残念な結果となってしまいました。

叔父は、母の妹の夫で、私との血縁は無かったのですが、朗らかで温かい人柄は、誰からも慕われ、社交的で友人の多い楽しい人でした。

紀北町在住でしたので、美味しいお魚をたくさん頂戴し、そのお礼として三雲産のイチジクを毎年、送っていました。入院中、最後のお見舞いとなった9月中旬、「いつも送ってくれたイチジク。美味しかったわ。私の大好き物やった。ありがとうな…」と笑顔を見せてくれたのが、私との最後になりました。

告別式は地元のお寺で、秋晴れの爽やかな日でした。「他人への気遣いができるあの人らしい最後やなあ。寒くなく、暑くなく。まるで、参列者の私達をもてなしてくれているような小春日和やわ。」と皆さん口々に叔父を偲んでいました。可愛がってくれた叔父、最後まで介護に励んだ叔母と従弟夫婦には、感謝の念が絶えません。高齢社会で親戚も少なくなり、さみしさを感じずにはいられませんが、今を精一杯生きることが亡くなった方への供養だと思います。教えてくれたことを忘れず、自身に恥じない生き方を今後も心がけていきたいと思っています。叔父さん、ありがとうございました。安らかに眠りください。

※一人ひとりが思いやりとゆずりあいで「交通事故のない松阪市」を築きましょう。



◎後山町 柿本久喜さまの作品
きゅうていしで き ゆきみちくだりざか
「急停止出来ぬ雪道下り坂」

このたび、三重県交通安全協会主催の第十五回交通安全「俳句」「川柳」作品コンクール、俳句一般の部において、後山町の柿本久喜さまが優秀作品に入選されました。おめでとうございます。