

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 4月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
平成31年4月1日発行

新年度がスタートしました。

宇気郷地区のみなさまには、日頃より公民館活動にご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。4月より新年度が始まりました。地域の皆さまがさらに気軽にご利用ご参加頂けるような新しい企画に取り組み、明るく楽しい地域づくりに努めてまいりたいと思います。また、「住民協議会・公民館だより」は今月号から用紙サイズを拡大しました。地域の行事、講座など「住民協議会・公民館だより」を通じて発信していく予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

第1回うきさとクローバーを開催します。

このたび、集いの場を開催します。イベント、工作、茶話会でおしゃべりなどの楽しい活動です。ぜひ、お誘い合わせの上ご参加くださいませ。

第1回目は、日にち：4月12日(金) 9:30~11:00

内容：「音楽のアトリエMUSICANO (ムジカーノ)」のコンサート、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。



狂犬病予防注射

<日にち> 4月10日(水)

<<時間と場所>>

◎与原町集会所

午前11時15分~

午前11時25分頃まで

◎宇気郷地区市民センター

午前11時55分~

午前12時05分頃まで



(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28日(日)

<時間> 午前10時~

<内容>

戸開け式、紫燈護摩供養

※火渡りにご参加いただけます。

第12回 議会報告会 開催のお知らせ

4月16日(火)、17日(水)、19日(金)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「住みよいまちづくりについて」

(空き家対策、地域の見守り、人口減少、ゴミ対策など..)

皆さまからご意見やご質問をいただきたいと思ひます。

4月16日(火) 第一公民館・神戸地区市民センター・松尾地区市民センター

茅広江地区市民センター

4月17日(水) 松ヶ崎地区市民センター・西黒部地区市民センター

伊勢寺地区市民センター・射和地区市民センター

4月19日(金) 中川コミュニティセンター・小野江コミュニティセンター

飯南コミュニティセンター・飯高老人福祉センター

【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。

4月の行事予定

4日(木)	午前9時~	ゲートボールクラブ 春季大会	宇気郷地区市民センター
7日(日)	午前7時~ 午後6時	三重県知事選挙・三重県議会議員選挙 (柚原町・後山町・飯福田町)	宇気郷地区市民センター
	午前7時~ 午後8時	三重県知事選挙・三重県議会議員選挙 (与原町)	伊勢寺小学校 体育館
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)	与原町集会所駐車場
	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	宇気郷地区市民センター
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
	午前9時~	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
20日(土)	午前10時~	カブトムシを昆虫から育ててみよう	宇気郷地区市民センター
22日(月)	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

5月の行事予定

26日(日)	午後7時~	平成31年度 宇気郷住民協議会総会	宇気郷地区市民センター 講堂
--------	-------	----------------------	-------------------

6月の行事予定

9日(日)	午前10時~	三世代ふれあいまつり	うきさとむら
-------	--------	------------	--------

4月・5月のお買物バス運行予定

4月 3日(水)・4月11日(木) | 5月 8日(水)・5月14日(火)
4月16日(火)・4月23日(火) | 5月21日(火)・5月30日(木)
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。

※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。

「くみとり依頼」はお早めに

4月27日(土)~5月6日(月)は10連休のため市民センターは休日となります。そのため、連休前の市民センターへの「くみとり」申し込み期限は4月22日(月)とさせていただきます。その日から5月7日(火)までの間は市民センターへの申し込みはできませんが、くみとり業者への取次はいたしません。

なお、3件そろわないと期間内でも業者への取次ができません。ご了承ください。

運動で血管をやわらかく

提供：上阪伸子

皆さまお待ちかねの桜の季節がやってきました。入学式の頃が見ごろだったと記憶していますが、3月下旬に開花されるようになってきましたね。温暖化の影響により、50年間で1週間程度、桜の開花は早まっているそうです。皆さまの宇気郷では、標高の高さから市街地よりも1週間～10日程度遅れて咲き始めるのですね。このたよりが届くころには、咲き始めているかもしれません。薄命だからこそ、皆さまに愛され続けるのかもしれないね。

★脂肪を燃焼させる”ながら運動”★

軽めの運動は血行を促進させ、習慣づければ脂肪の燃焼につながり、肥満を防ぐことができます。テレビを見ながらでも簡単にできる「ながら運動」を紹介します。

その場ウオーキング

- ①両足を肩幅程度に開き、まっすぐ立つ
- ②右膝と左太ももが床と平行になる高さまで上げて、1秒間保つ
- ③①の姿勢に手足を戻して1秒間保つ
- ④左腕と右太ももに入れ替えて行う。

①～④を30秒間続ける

グーパー運動

つらいときには、ひじを曲げたり足を床についてもOK

- ①両腕を肩の高さまで上げて前に伸ばす。両足は床から少し上げる
- ②手足の指をゆっくり開いたり閉じたりする

①～②を10回くりかえす

★筋肉量が保てる”ながら運動”★

筋肉量が減ると、血管への刺激が少なくなり、血管はしなやかさを失って硬くなってしまいます。寝る前の習慣にしたり、テレビを見ながら取り組むことで少しでも筋肉量が保てるようにこころがけましょう。

背泳ぎ運動

- ①手足を伸ばしておおむけに寝る
- ②右手を半円を描くように2～3秒かけてゆっくり頭上に移動させる。同時に、左足を伸ばしたまま上げる。この状態を2～3秒キープ
- ③2～3秒かけて、手足を①の状態に戻す。左手、右足に入れ替えておこなう

①～③を10回くりかえす

足上げ腹筋

- ①手のひらを床につけておおむけに寝る。両ひざを直角に曲げる
- ②両足をゆっくり胸に引き寄せ1秒間キープしたあと、ゆっくりと①の状態に戻す

①～②を10回くりかえす

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」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します。今後ともよろしく願いいたします。

お問い合わせ...
うきさと憩センター ☎35-8008

「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。

宇気郷公民館趣味クラブの紹介

宇気郷公民館では下記の2つの趣味クラブが活動しております。活動している趣味クラブについて興味のある方や、新しく趣味クラブを立ち上げようと思っている方は、宇気郷地区公民館へお問い合わせください。

宇気郷ゲートボールクラブ

活動日：第1・第3木曜日
場 所：宇気郷地区市民センター前グラウンド



手芸サークル

活動日：不定期（月1回）
場 所：市民センター2階会議室
講 師：野呂せつ先生
参加料：800円
持ち物：古布、裁縫道具、お弁当



伊賀市「ゆいの里」と「お買い物バス事業交流会」

3月6日（水）、伊賀市のNPO法人「ゆいの里」のメンバー7名が宇気郷地区市民センターに視察に来られました。当日は宇気郷地区のお買い物バス利用者の方にも参加し事業について意見交換をしました。

