

宇気郷 7月号

住民協議会だより
公民館だより

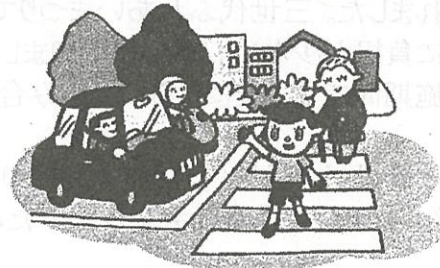
■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和元年7月1日発行

夏の交通安全県民運動

期間:令和元年7月11日(木)~7月20日(土)

【運動の重点】

- ・高齢者と子どもの交通事故防止
- ・シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・横断歩道における歩行者優先の徹底
- ・飲酒運転の根絶



三重県交通安全県民運動スローガン

思いやる やさしい心で 走る三重
~気持ち良い 運転マナーの 美し国~

「松阪市交通死亡事故多発注意報」発令中

市内において、6月8日~6月16日の9日間で交通死亡事故が3件発生し、昨年中の交通事故死者数6名を超えてしまったという深刻な状況となりました。今後も発生が予想される交通死亡事故に歯止めをかけるため、6月19日から「松阪市交通死亡事故多発注意報」を発令しました。宇気郷地区住民のみなさまも安全運転を心がけ、交通事故を起こすことのないよう注意しましょう。

三世代ふれあいまつりのお礼

6月9日に行われました三世代ふれあいまつりは、途中から雨になりましたが、おかげさまで盛況のうちに無事終わることができました。

ご協力いただいた皆様、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



地域行事「堀坂山竹上げ祭」のお知らせ

日にち : 7月28日(日) ※雨天決行

時間と場所:

- ・竹上げにご協力頂ける方は、午後1時45分までに堀坂峠駐車場に集合して下さい。
- ・式典のみ参加される方は、午後3時30分までに堀坂山山頂に集合して下さい。

【お問い合わせ先】:

与原町自治会 ☎090-1744-1657 (長谷川自治会長)



7月の行事予定

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
18日(木)			
21日(日)	午前7時~ 午後6時	参議院議員通常選挙 (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	参議院議員通常選挙 (与原町)	伊勢寺小学校 体育館
21日(日)	午前8時~	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
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
26日(金)	午前9時~	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
28日(日)		堀坂山竹上げ祭	堀坂山

8月の主な行事予定

29日(木)	午後2時~	はるる健康講座 「消化器がんの予防と治療について」 講師:松阪市民病院 消化器内科医師 田中 翔太氏	宇気郷地区市民センター
--------	-------	--	-------------

7月・8月のお買物バス運行予定

7月 2日(火)・7月11日(木) | 8月 2日(金)・8月 6日(火)
7月17日(水)・7月23日(火) | 8月 9日(金)・8月20日(火)
7月30日(火) | 8月27日(火)

※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。

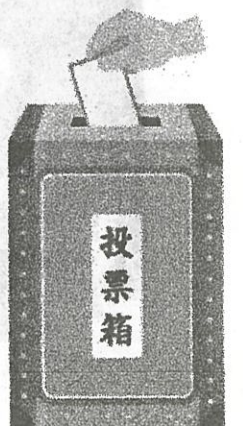


参議院議員通常選挙のお知らせ

投票日:令和元年7月21日(日)

【柚原町、後山町、飯福田町】
会場:宇気郷地区市民センター講堂
時間:午前7時~午後6時

【与原町】
会場:伊勢寺小学校体育館
時間:午前7時~午後8時



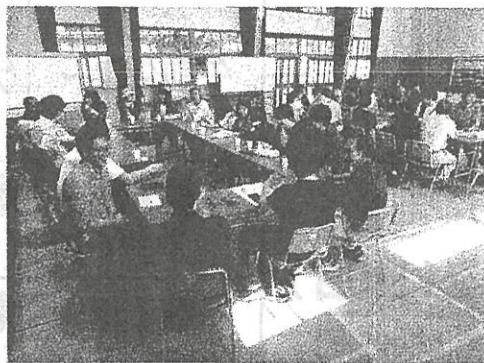
中京大学生徒が宇気郷地区を体験学習

6月1日(土)中京大学総合政策学部3年生の生徒34名が宇気郷地区を訪れ、柚原町、飯福田町・後山町、与原町と3グループに分かれて体験学習をしました。

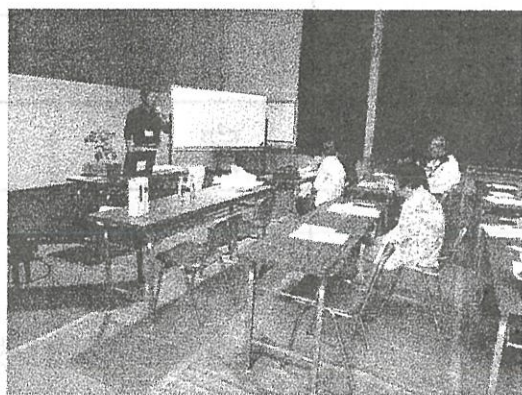
飯福田町・後山町では飯福田寺の観光促進、柚原町は移住促進、与原町は農業促進をテーマに地元住民との交流を深めました。

この体験学習を機会に宇気郷の活性化に一步前進できたらいいと思います。

この中京大学の体験学習を受け入れるにあたって、前日からの準備や当日参加していただいた皆様、ありがとうございました。



「エゴマ勉強会」開催



6月14日(金)宇気郷地区市民センター講堂にて「エゴマ勉強会」を開催しました。

この日はJA松阪の丸下宏和さんを講師に迎え、エゴマの栽培方法を詳しく説明していただき、参加して頂いた皆様も真剣に聞き入っていました。終了後には、各自で試しに育ててみるとエゴマの苗を無償配布していただきました。

「三世代ふれあいまつり」開催

6月9日(日)うきさとむらにて「三世代ふれあいまつり」が開催されました。会場では、あまごつかみ、シャボン玉遊び、風船パフォーマンス。お楽しみステージでは家崎さんたちの太鼓パフォーマンス、竹谷さんのギター演奏会、RAMOさんミニライブとそして田島医師の講演会と内容が盛り沢山でした。

後半から雨が降り肌寒くなりましたが、参加人数約230人とお年寄りから子どもたちまで多くの人々にぎわいました。皆様おつかれさまでした。



特定健診・がん検診を受けましょう

提供：上阪伸子

令和元年度の特定健診(75歳以上の方につきましては、後期高齢者健診)・がん検診が今月より開始されました。三世代ふれあいまつりで田島先生の講話の中にも、「早期発見・早期治療は、身体的、経済的に負担が少ない」と説明がありましたね。7月～11月(特定・後期高齢者健診)、7月～2月(がん検診)が実施期間です。後になるほど込み合いますので、早いめの受診がお勧めです。

今月は、三世代ふれあいまつりで拝聴させていただきました美杉クリニック院長田島和雄先生の講話より、充実した長寿社会を目指すために大切なポイントについてお話させていただきます。

★人生100年時代 元気に暮らす知恵★

- ① **ストレスと上手に付き合う…**がん、認知症も含めた「生活習慣病」にはストレスが大きく影響している。**しっかり睡眠をとる**(先生は午後9時に就寝し7時間の睡眠時間を確保してみえるそうです。) **物事を悪く、深く考えすぎない**(なるようにしかならない。) **人の悪口を言わない**(最後には自分に返る。)
- ② **運動を取り入れる…**人によっては出来ない人もある。無理しないように。**太もも、ふくらはぎの筋力を低下させない**(先生は美杉クリニックまでの往復16km程度の峠道を4日/週、歩いて通勤してみえます。)
- ③ **骨と筋肉を鍛える…**骨だけを強くしようと内服しても、筋肉を鍛えなければ意味がない。骨と筋肉は相思相愛の関係にある。
- ④ **野菜とタンパク質が豊富な食事…抗酸化物質(色の着いた野菜)**。加熱することで、ビタミン・ミネラルなどの豊富な栄養素がだし汁になる。カシのちゃんこ鍋は代表的な食べ方。みそ汁としてだし汁も全て頂く。塩分に注意。減塩対策として、トマトや柚子などの酸味を利用する。タンパク質(豚肉・鶏肉・魚・大豆)は、筋力アップには欠かせない。大豆には、がんを防ぐ働きもある。**和食の魚と大豆の組み合わせは、「生活習慣病を予防するにふさわしい理想の食材」**



★みんなで力を合わせて 高めよう地域力★

超高齢社会を維持していくためには、皆さまが健康を目指した暮らし方の中で、お互いに協力していくことが何より大切です。(田島先生の資料より)

講話の最後には、太田道灌(室町時代後期の武将)の「山吹の里伝説」の詩吟を披露していただきました。お琴の伴奏の代わりに、清流のせせらぎとカジカガエルの美しい鳴き声がBGMとなり、素晴らしい時間を皆さまと過ごさせていただきましたこと、心よりお礼申し上げます。田島先生、とてもわかりやすい講話と思いがけない詩吟のプレゼントをありがとうございました。

三世代ふれあいまつりにご協力いただきました皆さまありがとうございました!

竹谷様のお孫様のギター演奏に始まり、家崎様の太鼓演奏、親子ユニットRAMO様は、お父様と楽守君の息もピッタリ。楽守君の礼儀正しさが光ってましたね。数多くライブを重ねたお父様のトークは、和やかで楽しいひとときでした。

残念ながら午後からは天候が崩れ、肌寒さを感じましたが、楽しみなお昼には、美味しい味ご飯やからあげを頂き、与原町の方々から頂戴した手作りの「よもぎもち」は、家族への嬉しいお土産となりました。ごちそう様でした。