

# 宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 8月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014  
令和元年8月1日発行

## 夏祭り・盆踊り大会のお知らせ（予定）

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



### 【与原会場】

日 時：令和元年8月14日（水）  
午後7時～

場 所：堀坂山の家  
※お楽しみ抽選会などを予定しています。



### 【柚原会場】

日 時：令和元年8月15日（木）  
午後7時～

場 所：宇気郷地区市民センター講堂

※ヨーヨーすくい、くじ引き大会、  
つめた〜いジュース、アイスもあるよ！

## 8月健康講座のご案内

健康センターはるる健康講座（送迎あり）

「消化器がんの予防と治療について」

日 時：8月29日（木）医師講演

午後2時～午後3時

講師：松阪市民病院 消化器内科医師

田中 翔太（たなか しょうた）さん

場 所：宇気郷地区市民センター 講堂

申込方法：宇気郷地区市民センターへ8月28日（水）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。



## 宇気郷地区ふれあいボーリング大会の開催

宇気郷地区住民の親睦・交流を目的に、ふれあいボーリング大会を下記のとおり  
予定しています。

参加希望の方は別紙チラシの参加申込用紙に記入し8月20日（火）までに市  
民センター又は自治会長さんへ提出してください。

日 時：令和元年9月7日（土）

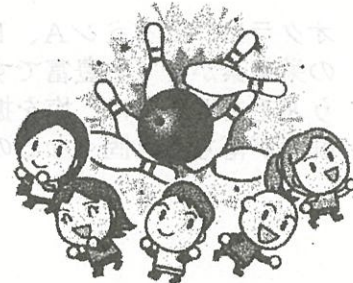
時 間：午後6時30集合（時間厳守）

午後7時 ゲーム開始

場 所：サンパークボーリング場

（大黒田町708）

定 員：30名（先着順）



## 8月の行事予定

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
14日（水）	午後7時～	夏祭り・盆踊り大会（与原会場）	堀坂山の家
15日（木）	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（火）	午後7時半～	住民協議会役員会	宇気郷地区市民センター
22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
23日（金）	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
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」	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

8月 2日（金）・8月 6日（火） | 9月 3日（火）・9月 6日（金）  
8月 9日（金）・8月20日（火） | 9月11日（水）・9月20日（金）  
8月27日（火） | 9月26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。  
※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。



## 「宇気郷地区敬老会」のお知らせ

日 時 令和元年9月14日（土）午前10時～

場 所 堀坂山の家（与原町）

※令和2年4月1日現在において75歳以上の方には、各自治会長より敬老会チラシ（申  
込書付き）をお配りします。出欠席の返事を8月13日（火）までに各自治会長又は  
市民センターへお願いします。

※会場まで遠距離のためできるだけバスの送迎をご利用ください。



## 8月のくみとりについて

お盆の期間中はくみとり業者が休みになる場合があります。市民センターにくみ  
とりを依頼されたとしても、くみとり業者が来るのが普段よりも遅れる場合があ  
りますのでお早めに申し込み下さい。

【注意】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。



## 健康フェスティバル 2019 第37回救急医療を考える集い

と き 9月15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

血圧・心電図・骨密度検査・血管年齢等の検査  
歯の健診、歯みがき指導、お薬・食事相談、健康茶の試飲  
マッサージ体験、救急車両の展示、抽選会 他

(13時～14時15分) 講演会「救急医療を考える！」

※先着300名様に記念品を贈呈します。

【お問い合わせ先】松阪市健康フェスティバル実行委員会事務局 Tel 20-8087

### 還付金詐欺などにご注意!

松阪市では、市職員を名乗る男から高齢者宅へ「医療費の還付金があるが、カードが古くて振り込めない」と電話があった。その後、銀行員を名乗る男から電話で「令和のカードに換えないといけない」と言われ、自宅を訪ねた男にキャッシュカードを渡してしまった。そのカードを使い、50万円を引き出された。

松阪市内で同様の被害が7月3日にも発生しており、今後も同様の手口で電話や訪問がある可能性があります。

市職員がキャッシュカードや通帳を預かりに自宅に行くことはありません。

キャッシュカードや通帳など、大切なものは渡さないよう、また、このような電話や訪問があった時には家族、友達などに相談するとともに警察へ通報してください。

【情報提供】松阪市役所 高齢者支援課 高齢者サービス係

### 第2回「うきさとクローバー」が開催されました。

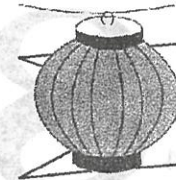
宇気郷地区の集いの場「うきさとクローバー」が6月28日(金)に開催されました。当日は、徳和住民協議会のバルーンサークル「このゆびとまれ」を招き、いくつかのふうせんを組み合わせた人形をみんなで作りました。

宇気郷は一人暮らしの高齢者世帯が多い地区です。人形が完成するとみんなが大喜び。中には「話し相手ができる嬉しい」と言う声もありました。

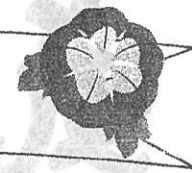
徳和住民協議会バルーンサークル「このゆびとまれ」のみなさん、遠方よりお越し頂きありがとうございました。



## 夏のおすすめレシピ



提供：上阪伸子



令和元年の夏は、長引く梅雨で日照不足となり、野菜や果物の収穫が心配されます。例年、暑さの厳しい今月(8月)は、夏野菜を使ったスタミナレシピを紹介していますが、この便りが届くころには、無事に梅雨も明け、野菜や果物の生育が順調になっていて欲しいと期待を込めて、例年どおりおすすめレシピについてお話させていただきます。

### ★ご飯がすすむ 豚肉となすの味噌炒め★

【材料】(2人分)

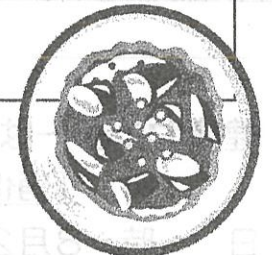
豚肉(小間切れ) ……100g  
なす ……2本  
ピーマン ……2個  
オリーブオイル ……小さじ1  
A { 味噌 ……大さじ1  
酒 ……大さじ1  
砂糖 ……小さじ2  
しょうゆ ……大さじ1/2

【作り方】

- 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- なすはガクを落とし、縦半分に切り、1cm幅の半月切りにする。
- ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り、横1cm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で豚肉をこんがり炒める。
- ④になすとピーマンを加え炒め合わせて、全体にしんなりと火が通ったら、①の合わせ調味料を廻し入れ、ざっくりと混ぜ合わせて火を止める。
- 器に盛り付けてできあがり。

### ポイント1

- ◇ なすは切ってすぐに炒めるので、アク抜きは不要です。
- ◇ ピリ辛が好みの方は、豆板醤を少し加えると美味しさが増します。



### ★旬の食材を使った マーボオクラ★

【材料】(2人分)

オクラ ……10本(100g)  
しめじ ……1パック(100g)  
サラダ油 ……小さじ1  
豚ひき肉 ……150g  
にんにくのみじん切り ……1/2かけ  
しょうがのみじん切り ……1/2かけ  
豆板醤 ……小さじ1/3  
A { しょうゆ ……大さじ1  
砂糖 ……大さじ1/2  
顆粒鶏がらだし ……小さじ1/2  
水 ……1/2カップ

【作り方】

- オクラはがくの部分を切り取り、1cm厚さの小口切りにする。しめじは石づきを取り除きほぐす。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、①とにんにく、しょうが、ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら豆板醤を加えてさっと炒める。
- 混ぜ合わせたAを加えて混ぜ、3分間程度煮て器に盛り付ける。

### ポイント2

- ◇ オクラは、ビタミンA、Eなどの抗酸化ビタミン、カルシウム、葉酸などの栄養素がとても豊富です。
- ◇ うぶ毛を取るには、塩を振ってまな板の上で板ずりします。
- ◇ 鮮度が落ちると固くなるので、なるべく早く使い切りましょう。

