

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
令和元年10月1日発行

西ブロック公民館交流事業

～宇気郷ウォーキング参加者募集～

日時：令和元年11月23日（土・祝） 午前9時00分～
※少雨決行【悪天の場合11月30日（土）】

コース：宇気郷地区市民センター ～ 蘭宇気白神社【往復】

参加費：200円 参加賞：ポストカード、お弁当、お茶

持ち物等：水筒、雨具、歩きやすい服装、すべりにくい靴

詳細については後日チラシを配布します。お誘い合わせのうえぜひご参加ください。



いきがい学級社会見学のご案内

- ▼日時：令和元年10月8日（火）
- ▼行き先：野原工房げんき村（大紀町）
（大紀町地域活性化協議会と交流）
- ▼集合時間：午前9：50
- ▼集合場所：みんなの店（柚原町）
午前10：00出発



- ▼申込期限：
10月3日（木）までに宇気郷地区市民センターへ御申し込み下さい。

小さな与原町の大会運動会



日にち：令和元年10月6日（日）
※10月6日（日）が雨天の場合は、
10月13日（日）に延期し、13日
が雨天の場合は14日（月・祝）で実施します。

時間：午後12時30分より
ところ：堀坂山の家（運動場）

「健康相談・健康講話」

のご案内

日にち 10月16日（水）

内容 健康相談・健康講話・血管年齢測定

※動きやすい服装でお越しください。

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27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

10月の行事予定

3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
6日（日）	午後12時半～	小さな与原町の大運動会	堀坂山の家運動場
8日（火）	午前10時出発	いきがい学級社会見学	大紀町野原
16日（水）		健康相談・健康講話	各地区集会所
17日（木）	午前9時～	秋季ゲートボール大会 手芸サークル	宇気郷地区市民センター
19日（土）	午後6時半～	ふれあいボーリング大会	サンパークボウリング場
21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
25日（金）	午前9時半～	うきさとクローバー③	うきさと憩センター



10月・11月のお買物バス運行予定

10月 1日（火）・10月10日（木） | 11月 1日（金）・11月 6日（水）
10月18日（金）・10月23日（水） | 11月14日（木）・11月19日（火）
10月29日（火） | 11月26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。

祝日のお知らせ

10月22日（火）は、「即位礼正殿の儀」により、市民センター・公民館も休館になります。

第3回うきさとクローバーの開催

集いの場うきさとクローバー第3回目を開催します。今回は下記の内容でイベントを開催します。ぜひ、お誘い合わせの上ご参加くださいませ。

日にち：令和元年10月25日（金）9：30～11：00

内容：「折り紙教室」、茶話会

※送迎をご希望の方は市民センターまでお問い合わせください。



第13回 議会報告会

～言うてんか！聞いてんか！～

9月定例会での決算審議内容などを議員が市民の皆さんに説明し、日ごろの議会活動を知ってもらい、議会に対する意見を伺います。

今回は、初めて4つの委員会に分かれて開催し、第2部ではそれぞれ所管別のテーマを設定し、市民の皆さんと対話形式で行いますので、多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

とき	ところ	担当委員会 ・ 所管	第2部 意見交換会 テーマ
11月13日(水) 午後7時～	産業振興センター (本町)	(建設水道委員会)	駅西再開発について
11月14日(木) 午前10時～	嬉野地域振興局 大会議室 (嬉野町)	(環境福祉委員会)	子育て・孫育てについて
11月15日(金) 午後7時～	飯高地域振興局 2階大会議室 (飯高町宮前)	(総務企画委員会)	中山間地域の振興について ～地域防災・移住～
11月16日(土) 午後2時～	松阪公民館講座室1 (船江町) 松阪SC マーモ 2F	(文教経済委員会)	子どもの安全教育について ～今日の安心、あしたの元気～

▶問い合わせは… 議会事務局 ☎53-4433

宇気郷地区敬老会が開催されました

9月14日(土) 堀坂山の家で宇気郷地区敬老会を開催しました。当日は野呂院長の講話や安楽寺の住職の落語など楽しいひとときを過ごしていただきました。

ご参加いただきました皆様、ご協力いただいた役員の皆様、ありがとうございました。



100歳まで元気に暮らす知恵

提供：上阪伸子

第35回敬老会にお招きいただき、ありがとうございました。山野草を取り入れた卓上の花瓶は、竹の外側を削り、節はかすかに残る程度にキレイにみがかれた山口義信様の作品とのこと。まさに職人技ですね。

地域の皆さまのご協力によって盛大に開催され、元気をたくさん頂戴いたしました。ご協力いただきました皆さま、ご参加くださいました皆さまに心よりお礼を申し上げます。今月は、敬老会で教わった「元気に暮らす知恵」についてお話させていただきます。

★竹上市長のご祝辞★

徒然草でお馴染みの吉田兼好が「よき友3つあり」その反対として、「友とするに悪しき者7つあり」と残している名言について、祝辞の中で紹介されました。

よき友

- ◇ 物をくれる気前のいい人
- ◇ 健康状態を相談できる人(医師)
- ◇ 知恵のある人(考えが深い人)

友とするに悪しき者

- ① エライ人
- ② 若き人(理解し合えない若手)
- ③ 病なく身強き人(健康すぎて病人の気持ちが分からない人)
- ④ 酒好き
- ⑤ 血の気の多い人
- ⑥ うそつきな人
- ⑦ よくばりな人

徒然草は、約700年読み継がれているエッセイです。人付き合いの参考にしたいですね。医師である野呂先生のお話は、ぜひ今後の生活に取り入れましょう。

★野呂先生健康講話★

終戦直後の平均寿命は50歳。現在までの74年間で寿命は30～40年延びた。現在の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患で約6割を占めている。

- 血圧は、140/80を超えないように(最新データでは130と言われる)
- 高脂血症(コレステロールは220を超えないように)
※血圧140+80=220と覚えると、わかりやすい
- 善玉コレステロール(HDLコレステロール)70以上の人長寿症候群

- 血圧の管理は、減塩が最も重要…味噌汁は薄味に。漬物・ねり製品(ちくわ、かまぼこ)・ハム・ソーセージ・干物・つくだ煮などは控えめに。
- 善玉コレステロールを増やす方法…運動、体重を減らす、中性脂肪を減らす、少量のお酒、効果的な内服薬(ビタミンEなど)もある。
- がんの早期発見のために、がん検診を受けましょう。運動習慣があれば、がんの予防にも効果的。(人間の臓器の中で、働き続ける心臓にだけはがんができない)

最後をどのように迎えたいのか、90歳が近くなったら家族で話し合い、冷蔵庫の中のカプセルに、希望を記しておいて欲しいと締めくくられました。今までのご経験を踏まえ、分かりやすくお話をしていただき、とても貴重な時間となりました。野呂先生、本当にありがとうございました。