

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
令和元年11月1日発行

「宇気郷地区防災訓練」のご案内

- ▼日にち：令和元年12月14日(土)
- ▼時間：午前9時00分～午前11時30分
- ▼場所：堀坂山の家
- ▼内容：①地震体験・・・起震車で地震を体験します。
②防災講話・・・熊本地震から学ぶ。
③停電時の対応(自治会別に協議・マップ作成)
※詳しくは、号外にてお知らせします。



西ブロック公民館交流事業(松尾・大河内・宇気郷公民館共催)

「宇気郷ウォーキング」参加者募集!

- ・日にち：令和元年11月23日(土・祝)
- ・時間：午前9時00分～午後12時頃終了予定
集合：午前9時00分(柚原町「宇気郷地区市民センター」)
出発：午前9時30分
※少雨決行【悪天の場合は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)
- ・対象者：西ブロック公民館管内(松尾・大河内・宇気郷)にお住まいの方のみ。
(小学生以下の方は大人同伴でお願いします。)
- ・参加費：200円
- ・参加賞：味ごはん、お茶、宇気郷散策ポストカード
- ・持ち物等：水筒、雨具、歩きやすい服装、すべりにくい靴
- ・申し込み：市民センターへ参加費を添えてお申込みください。
- ・申込期限：11月8日(金)



令和元年度 公運協

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。

発表会に参加希望の方は、12月2日(月)までに市民センターまでご連絡下さい。

開催日：令和2年2月1日(土)

時間：午前10時～

開催場所：嬉野ふるさと会館

プレミアム付商品券購入引換券の申請手続きはお済みですか?

【申請期限】11月29日(金)

申請期限を過ぎると商品券購入引換券は交付されません。対象と思われる方には申請書を送付していますので、商品券の購入希望者は申請をお早めに。

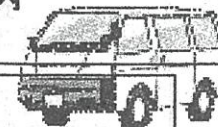
▼対象：平成31年1月1日時点において松阪市に住居登録のある方で令和元年度の住民税が課税されていない方。

▼購入限度額：1人商品券面額25,000円

▼申請方法：11月29日(金)までに申請書に必要事項を記入し、郵送または市民センターへ。

11月の行事予定

7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
9日(土)	午後7時～	宇気郷地域再発見「語り合う会」	伊勢山上 飯福田寺
14日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
17日(日)	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20日(水)	午後7時半～	住民協議会役員会	宇気郷地区市民センター
21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
	午後1時半～ 午後4時	マイナンバーカード巡回申請受付	
23日(土・祝)	午前9時集合 午前9時半出発	西ブロック公民館交流事業 宇気郷ウォーキング	宇気郷地区内



11月・12月のお買物バス運行予定

11月 1日(金)・11月 6日(水) | 12月 3日(火)・12月10日(火)
11月14日(木)・11月19日(火) | 12月18日(水)・12月26日(木)
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。

お菓子づくり教室とふれあい配食サービスのご案内

日時：12月6日(金) 午前9時30分～
場所：うきさと憩センター
持ち物：エプロン・三角巾をご持参下さい。
内容：鬼まんじゅう、豆乳もち(予定)



ご参加いただける方は、12月2日(月)までに市民センターへご連絡下さい。同時に対象の方(70歳以上一人暮らし等配食が必要と考えられるご世帯)に教室で作ったお菓子やレトルト食品等を民生委員さん・自治会役員さんにご協力をいただき、お配りします。

※配られましたらお早めにお召し上がりください。

※訪問時にお留守のお宅には、衛生上お菓子はお配りしない場合があります。

宇気郷地域再発見「語り合う会」参加者募集

《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忌憚のない意見をして頂き、宇気郷の活性化に繋げていきたいと考えています。

また、語り合う会終了後、有志による自由参加の懇親会(飲食物は各自で用意)を行います。ご参加頂ける方は、11月7日(木)までに市民センターへご連絡下さい。

▼開催日：11月9日(土) ▼時間：午後7時～ ▼ところ：伊勢山上飯福田寺

「マイナンバーカード」
地区市民センター巡回申請受付について

マイナンバーカードは、本人確認の際の身分証明書となるほか、コンビニエンスストアで住民票や印鑑証明などの書類が取得できます。

下記日時において、マイナンバーカードの申請受付を行います。申請に必要な顔写真を無料で撮影させていただき、交付は本人限定郵便で郵送しますので、市役所へお越しいただくことなくマイナンバーカードが取得できます。この機会にぜひご利用ください。(交付手数料無料)

日時 令和元年11月21日(木) 午後1時30分～午後4時00分
場所 宇気郷地区市民センター 2階大会議室

持ち物

①本人確認書類

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちの方

官公庁発行で顔写真入りのもの(免許証等) 1点
官公庁発行で顔写真なしのもの(保険証等) 1点
(通知カードをお持ちの方はご返却ください)

計2点

◎顔写真入りの本人確認書類をお持ちでない方

官公庁発行で顔写真なしのもの(保険証等) 2点
通知カード(必須)

計3点



②住民基本台帳カード(取得者のみ)

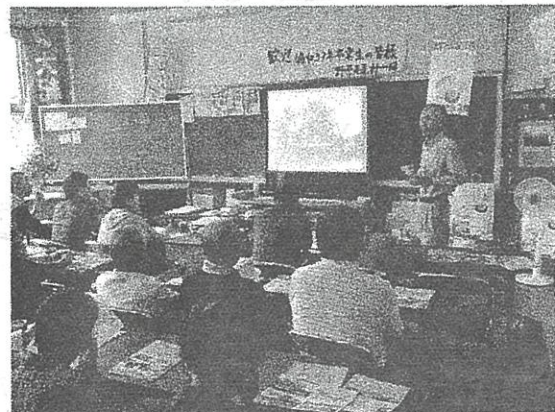
- ◆顔写真入りの本人確認書類をお持ちでない方は必ず「通知カード」が必要です。
- ◆持ち物の不足等によりましては、郵送できない場合がございます。その場合は市役所で交付させていただきますのでご了承ください。
- ◆マイナンバーカードの交付(郵送)には1ヶ月程度かかります。

【問】戸籍住民課 ☎53-4053

生きがい学級 社会見学

10月8日(火)、大紀町七保地区の「野原工房げんき村」と「むかしのくらし博物館」を訪れました。

当日は、宇気郷地区のみなさん32名が参加し、昼食では地元で採れた野菜やジビエ料理などの手作り弁当をみなさんで味わいました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



野原工房げんき村との交流会



むかしのくらし博物館見学



11月11日は介護の日



提供：上阪伸子

大規模な洪水被害をもたらした台風19号。猛烈な雨の影響で東日本を中心に多くの方が被災されました。心よりお見舞い申し上げます。皆さまの宇気郷でも「昭和57年台風」では多くの方が被災されました。災害は突然やってきます。備えと早めの避難が大切ですね。もしもの時に備え、今月は、避難所生活における健康管理について、お話させていただきます。

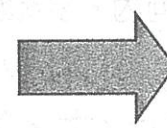
★これだけは知っておいてほしい 避難所での健康管理★

① エコノミークラス症候群の予防：体を動かす(簡単な体操を紹介)
十分な水分摂取。禁煙。ゆったりした服装で過ごしましょう。

飛行機の座席でじっとしていたり、車の中で寝泊まりしていたりすると、足に血液のかたまり(血栓)ができ、血流に乗って肺の血管につまり、胸の痛みや呼吸困難などの症状をきたす病気です。重症になると命にかかわることもあるので、注意が必要です。

簡単な体操します

足首を前後に動かすことで
ふくらはぎの血流がよくなり
血栓の予防に役立ちます。
狭い場所でも、気兼ねなく手軽に
できますので、積極的に行いましょう。



② 口腔衛生の管理：食後の歯みがき。少量の水でぶくぶくうがい(のどの奥でうがいせず、口の中のみで吐き出す)。マスクの着用。

なるべく歯みがきが望ましいですが、水が少ない場合は、ぶくぶくうがいでも効果があります。支援物資には、菓子パンやお菓子も多いので、食べる時間を決めて、お口の衛生に注意しましょう。マスクを着用し、インフルエンザなどの感染症や肺炎などを積極的に予防しましょう。

★91歳の誕生日★

10月8日、実母が91歳の誕生日を迎えることができました。グループホームの職員さんからは、「気候の良い日に、外出してみたいはいかがですか?」と思ってもよらない外出を勧めていただきました。実は、3月下旬、皆さまの宇気郷地区市民センターへ母を連れて行ったのです。桜の花はまだ咲いていませんでしたが、初めての宇気郷は、「きれいな所やなあ。」と、とても気に入ってくれた様子でした。また、渋谷所長さんに、皆さまの手芸作品を見せていただくと、自分の指を伸ばして、大きさを確認したり、裏側の生地を何度も見返すなど、大好きだった洋裁を思い出している様子でした。状態に波はありますが、春に続き、秋にもお出かけが出来ることを、とても嬉しく感じています。11月11日は介護の日です。母にとって、「いい日」になるようなお出掛けを考えてみたいと思います。