

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 1月号

■発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和2年1月1日発行

あけましておめでとうございます

昨年中は、住民協議会活動・公民館活動に多くの方々のご参加・ご支援をいただき誠にありがとうございました。

今年も、福祉・安全・住みよい町づくりについて、皆様と共に取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

宇気郷公民館職員一同
宇気郷住民協議会役員一同



2020年

宇気郷地区「公民館講座」のご案内

▼日にち：令和2年1月28日(火)

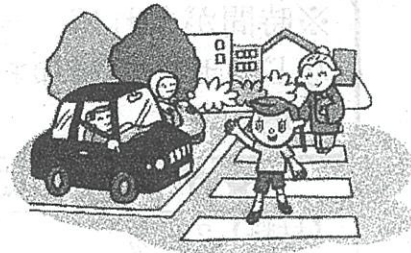
▼場所：宇気郷地区市民センター

①交通安全教室(午後1時30分～午後2時30分)

※内容：松阪警察署より講話

②消費者生活セミナー(午後2時45分～午後3時15分)

※内容：市役所消費生活担当課より講話



公連協「令和元年度公民館まつり」のご案内

《芸能発表会》

日にち：令和2年2月1日(土)

開会：午前10時より

場所：嬉野ふるさと会館

内容：各地区公民館趣味クラブ・サークルの発表

《作品展示会》

日にち：令和2年2月21日(金)～令和2年2月23日(日)

開会：午前9時～午後4時

場所：松阪市文化財センター

内容：各地区公民館趣味クラブ・サークルの展示



※手芸作品、俳句、絵画など出店していただける方がございましたら、宇気郷地区市民センター《35-0014》までご連絡ください。

作品登録の関係上、1月17日(金)までに連絡をお願いします。

1月の主な行事予定

9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
15日(水)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
19日(日)	午前9時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20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
23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
28日(火)	午後1時半～	①交通安全教室 ②消費者生活セミナー 「悪徳商法への対応」	宇気郷地区市民センター

2月の主な行事予定

1日(土)	開会 午前10時 閉会 午後3時半頃	公連協「公民館まつり」 ～芸能発表会～	嬉野ふるさと会館
18日(火)	午後1時～ 午後4時	市・県民税申告相談	宇気郷地区市民センター
21日(金) ～ 23日(日)	午前9時～ 午後4時	公連協「公民館まつり」 ～作品展示会～	松阪市文化財センター

1月・2月のお買物バス運行予定

1月 8日(水)・1月16日(木) | 2月 4日(火)・2月7日(金)
1月21日(火)・1月24日(金) | 2月13日(木)・2月18日(火)
1月30日(木) | 2月26日(水)

※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。



市・県民税申告相談のお知らせ

日時：2月18日(火) 午後1時～午後4時

場所：宇気郷地区市民センター

◇◇お願い◇◇

市・県民税及び所得税の申告手続きには、

『個人番号カード』の提示が必要となります。

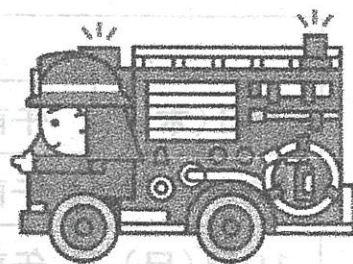
※『通知カード』の場合は、顔写真あり身分証明書(1つ)又は顔写真なし身分証明書(2つ)が必要となります。ご理解ご協力よろしくお願いします。

顔写真あり身分証明書：運転免許証、パスポート等



「年末の消防団夜警」のお知らせ

消防団宇気郷分団の皆さんが、下記の日程で今年も夜警をしていただきます。
夜警中、時折サイレンを鳴らします。



12月29日(日)・飯福田町・与原町 午後8時頃～午後11時頃

12月30日(月)・柚原町・後山町 午後8時頃～午後11時頃

民生委員・児童委員さんの改選がありました

令和元年12月1日付、民生委員・児童委員さんの委嘱があり、これまで6年という長きにわたって民生委員・児童委員を務めていただいた 海田 ふさ子さん(後山町) がご退任されました。これまで地域のためにご尽力いただき、本当にありがとうございました。また、12月から民生委員・児童委員に就任された方は以下のとおりです。よろしくをお願いします。

【柚原町】 千賀 博文 さん (継続)

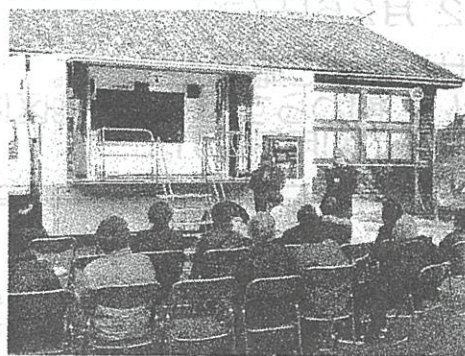
【与原町】 梶原 美智子 さん (継続)

【後山町・飯福田町】 坂下 三重子 さん (新任)

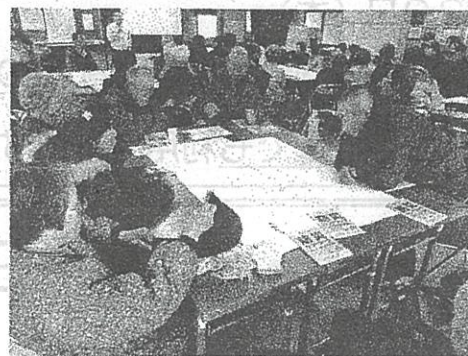
◎宇気郷地区防災訓練

12月14日(土)、堀坂山の家で「宇気郷地区防災訓練」を開催しました。当日は快晴となり多くの方にご来場いただき、起震車による地震体験や災害対策(グループ協議)を行いました。

ご参加いただきました皆様、訓練にご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。



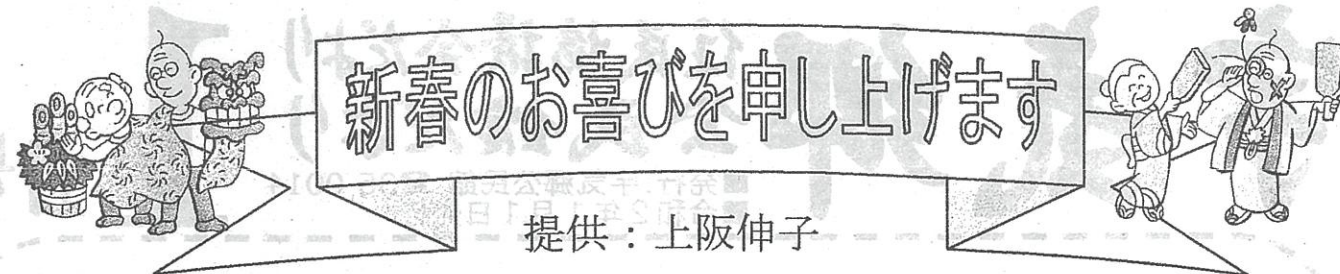
地震体験



災害対策(グループ協議)

◎第4回うきさとクローバー

宇気郷地区の集いの場「うきさとクローバー」が12月20日(金)に開催されました。当日は柚原町の家崎義章さんを講師に「糸かけ曼荼羅」をみんなでつくりました。同じ作品でも、みんな個性のあるカラフルな糸かけ曼荼羅ができあがりました。ご参加いただきました皆様ありがとうございました。



新春のお喜びを申し上げます

提供：上阪伸子

今年も皆さまのご健康をお祈りいたします。お正月を過ぎると寒さが一層、厳しくなります。今月は、タンパク質が豊富な栄養価の高いレシピを2種紹介いたします。しっかり食べて体調を整えましょう。

★カルシウムたっぷり「焼き豆腐の肉豆腐」★

【材料】2人分

牛肉…150g

④ 砂糖・しょうゆ・みりん…各小さじ1

焼き豆腐…(大)1丁(380g)

ねぎ …1本

水

⑤ めんつゆ(3倍濃縮タイプ)…80ml

砂糖…小さじ1

七味とうがらし…少々

【作り方】

① 牛肉には、④の調味料で下味をつけておく。焼き豆腐は8等分の角切りにする。ねぎは斜め1~2cm幅に切る。

② 鍋に⑤の調味料を合わせて中火にかけ、煮立ったら牛肉を加える。アクを取ったら焼き豆腐とねぎを加え、ふたをして少し火を弱め、5~6分間煮る。

③ 器に盛り付け、お好みで七味とうがらしを加える。

※時間があれば、一旦、冷まして味をなじませ、温めなおすとより美味しさが増します。

★かつおだしに豆乳がよく合う。一品で栄養満点な「豆乳スープ」★

【材料】2人分

豚肉しゃぶしゃぶ用…100g

絹ごし豆腐 …150g

白菜 …200g

にんじん …1/4本

チンゲン菜 …1/2株

しめじ …50g

粒コーン …20g

かつおだし(※) 1カップ(200ml)

みりん …小さじ2

④ しょうゆ…小さじ1

塩 …小さじ1/2

豆乳(無調整) …1カップ(200ml)

【作り方】

① 白菜、にんじんは短冊切り、チンゲン菜はざく切り、しめじは小房に分ける。

② 豆腐は食べやすい大きさに切る。

③ 鍋にかつおだし(※)と調味料④を入れ、①の野菜を入れて煮る。野菜が柔らかく煮えたら、豚肉を入れアクを取りながらひと煮立ちさせる。豚肉に火が通ったら、豆腐を入れて温め、最後に豆乳を回し入れてできあがり。

※豆乳を入れた後は、沸騰させないように気を付けましょう。

かつおだし(※)の作り方

【材料】1カップ分

水 …250ml

削りかつお…7g

【作り方】

鍋に水を入れ火にかける。沸騰直前に削りかつおを加え、沸騰したら火を止めフキンなどでこす。

“ドクターUの健康フェスタ”令和2年3月1日(日)嬉野ふるさと会館
皆さまおなじみの田島和雄先生による講演会です。ぜひご参加ください。