

# 宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 2月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014  
令和2年2月1日発行

## はるる「健康相談と健康講話」のご案内

日にち：令和2年3月3日(火)

時間と場所：

- 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



## 公連協「公民館まつり」のご案内

### 《芸能発表会》

日にち：2月1日(土)  
時間：午前10時～午後3時半  
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：2月21日(金)～2月23日(日)  
時間：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



※宇気郷公民館からは、手芸サークルさん、柿本さん(後山町)、家崎さん(柚原町)が  
出展していただきます。

ぜひ、松阪市文化財センターへお越しください。

## 「ドクターUの健康フェスタ2020」のご案内

日時：令和2年3月1日(日)正午～午後3時30分

場所：嬉野ふるさと会館

内容：(正午からの健康コーナー及び  
詳細についてはチラシ参照)

①講演会「生活習慣病を遠ざけるイキイキ生活」

講師 美杉クリニック 院長 田島和雄先生

②大人も子どもも楽しめる「元気クイズ」

申込先：嬉野保健センター Tel(48)3812

又は宇気郷地区市民センター Tel(35)0014

締め切り 2月27日(木)

※市民センターから会場まで送迎バスあります。(12:00発)

バス送迎希望の方は宇気郷地区市民センターまで連絡ください。



## 2月の主な行事予定

1日(土)	午前10時開会	公連協「公民館まつり」 《芸能発表会》	嬉野ふるさと会館
5日(水)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
6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
16日(日)	午前9時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
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
20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7時半～	住民協議会役員会	
21日(金)		配食サービス	宇気郷地区
21日(金) 22日(土) 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
29日(土)	午後2時～	みえのみらいづくり塾	宇気郷地区市民センター

## 3月の主な行事予定

1日(日)	正午～	ドクターUの健康フェスタ	嬉野ふるさと会館
3日(火)		はるる「健康相談と健康講話」	各地区集会所等
14日(土)	午前9時～ 午前10時	宇気郷地区 はつらつ検診	堀坂山の家
	午前10時50～ 午前11時40分		みんなの店
23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

## 2月・3月のお買物バス運行予定

2月4日(火)・2月7日(金) | 3月11日(水)・3月17日(火)  
2月13日(木)・2月18日(火) | 3月24日(火)・3月27日(金)  
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。

## お買物バス 運転手の募集

現在、お買物バスの運転手を募集しています。  
募集条件：宇気郷地区市民センターから柚原町・後山町・飯福田町・与原町を  
経由し、マックスバリュ川井町店まで運転をしていただく方。

募集人員：1～2名

勤務時間：3～4時間(基本午前中…平日 月に1・2回程度)

申込期限：3月13日まで

※詳細は宇気郷地区市民センターまで問い合わせください。



## 2月21日（金）ふれあい配食サービスのご案内

当日は70歳以上で一人暮らし等配食が必要と考えられる世帯を対象にレトルト食品等をお配りします。民生委員さん・自治会役員さんにご協力をいただき、お届けします。



### うきさとむら早起き市

(日 時)  
2月16日(日)  
午前9:00~

(内 容)  
鶏肉、野菜、加工品  
各種販売

※「七草粥のふるまい」があります。  
ぜひ、お越しください。



### みえこどもの城

「うきさとのおひなさま」展示  
2月15日(土)~3月8日(日)

今年は「うきさとの吊るし雛」も飾ります。時間のある方はぜひ、お越しください。

### ◎市民センター前の郵便ポストがみんなの店へ移転しました。

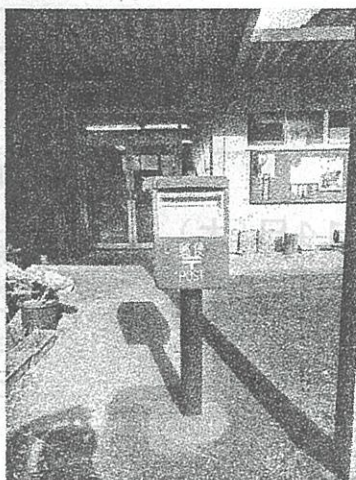
長い間、市民センター前に設置してありました郵便ポストが老朽化により、松阪柚原簡易郵便局（みんなの店）の前へ新しく移転しました。

規定外の郵便物も投函できるなど、以前よりも大きく使いやすくなりました。ぜひご利用ください。

#### ※郵便物 収集時刻

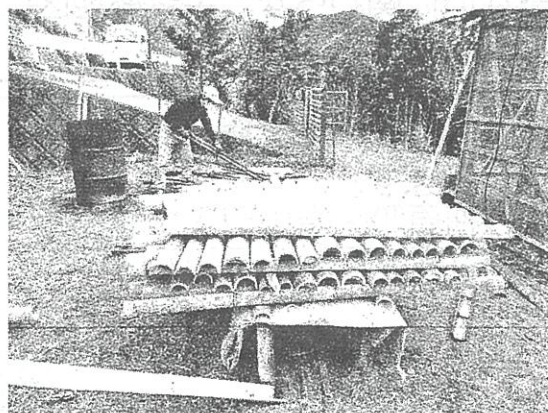
平日・土曜日 11:50頃

休日 11:00頃



### ◎昆虫の館の屋根を修復しました。

「昆虫の館」の屋根が老朽化により、修復していただきました。ご協力していただきました坂下館長、山口義信さまありがとうございました。



## 転ばない体づくり

提供：上阪伸子

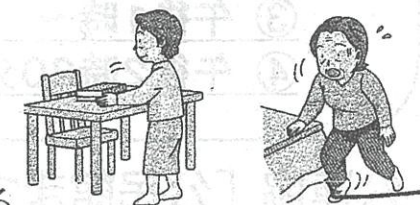
梅の開花を心待ちにする頃となりました。寒さももう少しの辛抱ですね。冬は外出するのもおっくうになり、自宅で過ごす時間が長くなりがちです。今月は、転ばない体づくりについて、お話をさせていただきます。

### ★家の中を点検してみよう★

転倒は、明け方から午前中にかけてよく起こります。眠りについてからトイレに行くときや、朝目覚めたとき、ゆっくり起きて動き始めるように心がけましょう。また、浴室やトイレ、玄関までの段差や、ぬれているところは特に注意が必要です。寝室や居間などの“慣れた場所”でも転倒することがあるので、まずは、家の中を点検してみましょう。

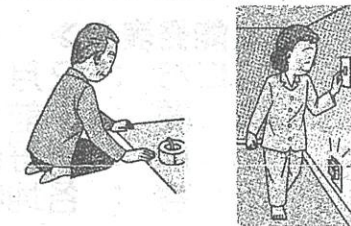
#### ① 整理整頓を心がける

新聞や雑誌はテーブルの上に。  
電化製品のコードを伸ばしたままにしない。  
じゅうたんやマットはめくれないように工夫する。



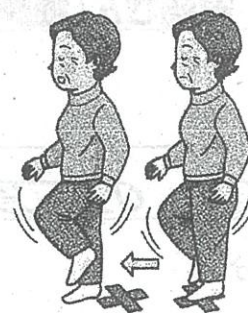
#### ② 照明を活用する

なるべく照明は明るくし、夜間は足元灯を使用すると、トイレまでの移動が安全です。



### ★転倒を防ぐ運動★

閉眼その場足踏み：床につけた目印の上で30秒間、その場で足踏みを行います。30秒経過したら、目印からどのくらい離れているか見てみましょう。移動して障害物に当たるといけないので、広い場所で行いましょう。



- 足踏み前と体の向きが変わらない方がよい。
- 足踏み前と前後左右に離れていない方がよい。とされています。
- ◇ 目を閉じるので、自然に足の裏やバランス器官の感覚が高まります。
- ◇ ご家族がみえる方は、念のため見てもらいながら行うとよいでしょう。
- ◇ 足はできるだけ高く上げ、手は大きく振りましょう。

“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  
講演会「生活習慣病を遠ざけるイキイキ生活」午後1時半～  
～里山の暮らしに魅せられて～ 講師 田島和雄先生

詳しくは、別添の案内チラシをご覧ください。  
皆さまのお申し込みをお待ちしております。