

# 宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 3月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014  
令和2年3月1日発行

## ○新型コロナウイルスの感染予防について

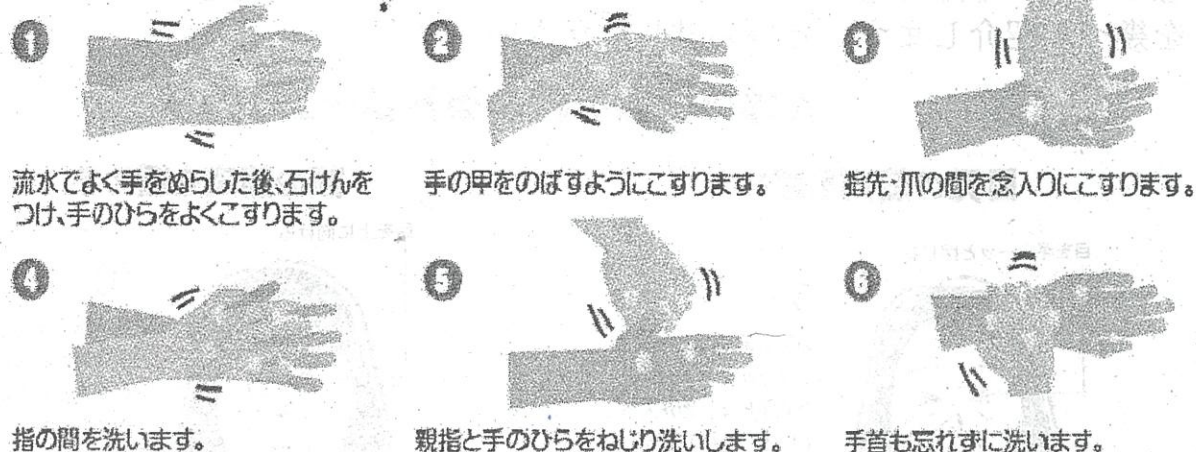
国内外で新型コロナウイルスが猛威をふるっています。感染予防のため、以下のことを心がけましょう。

### 1 石鹸やアルコール消毒による手洗いを行う

#### ①手洗い

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
爪は短く切っておきましょう  
時計や指輪は外しておきましょう



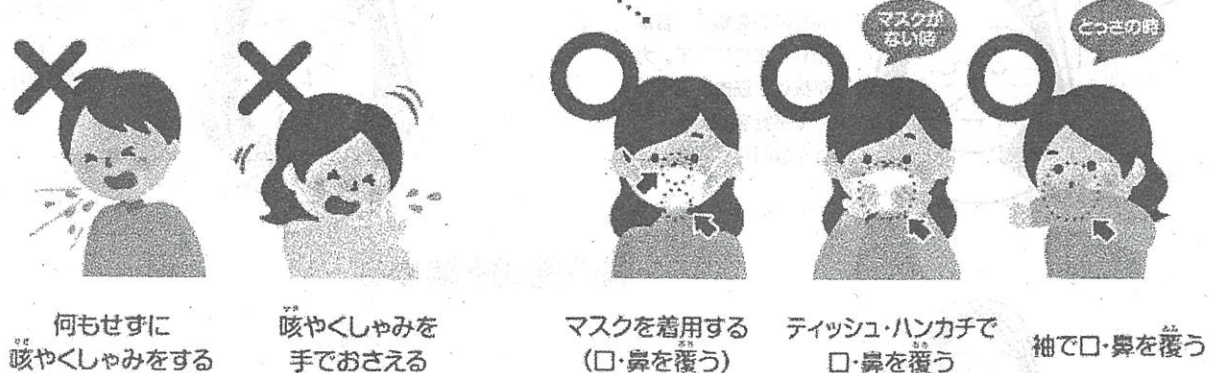
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 2 マスクを正しく着用し、咳エチケットに気をつける

#### ②咳エチケット

#### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



#### 正しいマスクの着用



### 3 人混みや公共交通機関を避ける

高齢者や持病のあるかたは特に、人の多いところには出かけないようにしましょう。

※宇気郷住民協議会、宇気郷公民館主催のイベントについて、感染予防のためにやむを得ず中止とさせていただく場合があります。ご了承ください。

## 3月の主な行事予定

3日(火)		はるる「健康相談と健康講話」	各地区集会所等	中止
5日(木)	受付 午前8時10分	令和元年度 「西ブロック公民館交流 ゲートボール大会」	笹川町ゲートボール場	
雨天時 6日(金)	開会式 午前8時30分			
5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	
<del>11日(水)</del>	<del>午後7時半～</del>	<del>三世代ふれあいまつり実行委員会</del>	<del>宇気郷地区市民センター</del>	中止
12日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター	
14日(土)	<del>午前9時～ 午前10時</del> <del>午前10時50分～ 午前11時40分</del>	<del>はつらつ検診</del>	堀坂山の家 みんなの店	中止
19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(月)	午後7時半～	住民協議会運営委員会	宇気郷地区市民センター	

### 《4月の行事予定》

4月22日(水)「令和2年度 狂犬病予防注射」  
○宇気郷地区市民センター(午前9時25分～午前9時30分)  
○与原町集会所(午前10時～午前10時5分)

### 3月・4月のお買物バス運行予定

3月11日(水)・3月17日(火) | 4月3日(金)・4月7日(火)  
3月24日(火)・3月27日(金) | 4月15日(水)・4月21日(火)  
| 4月28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。  
※風邪やインフルエンザ等の症状のある方は乗車をご遠慮ください。  
※帰宅したら、手洗いとうがいを必ずしましょう。

### 令和元年度「西ブロック公民館交流ゲートボール大会」

#### のおしらせ

日にち：3月5日(木) ※雨天時は3月6日(金)

受付：午前8時10分～

開会式：午前8時30分～

場所：笹川町ゲートボール場

インフルエンザやコロナウイルスが猛威を振るっています。手洗いうがいをして、予防に努めましょう！

※宇気郷地区から選手が出場されます。ご声援よろしくお願いします。

## 松阪市役所 日曜窓口 開設のお知らせ

とき 3月29日(日)、4月5日(日)  
午前8時30分～午後5時15分(両日とも)

ところ 松阪市役所 本庁(殿町)

担当課 戸籍住民課、保険年金課、こども支援課、地域福祉課、障がい福祉課、介護保険課、収納課、市民税課、学校教育課  
※詳しくは、広報まつさかをご確認ください。

お問い合わせ 戸籍住民課 電話：53-4052・4053

## 「公民館まつり(作品展示会)」のお礼

公民館まつりの作品展示会にご出展いただいた手芸サークルのみなさま、家崎義章さん、柿本久喜さん、そして観覧に来ていただいた皆様、ありがとうございました。

## 地域行事のお知らせ

蘭宇氣白神社「春の大祭」  
日にち 3月16日(月)  
時間 午前11時～  
※時間は予定です。

伊勢山上「春季大会式(戸開け式)」  
日にち 4月26日(日)  
時間 午前10時～  
※火渡りに参加いただけます。

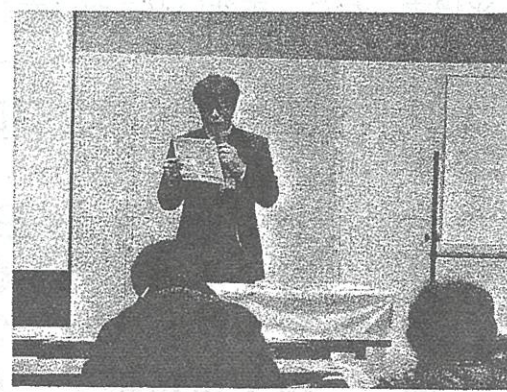
## ○公民館講座を開催しました。

1月28日(火)、宇氣郷地区市民センターにおいて公民館講座を開催しました。当日は松阪警察署より「交通安全教室 高齢者向けの交通安全対策」と市役所の商工政策課より「消費者生活セミナー 悪徳商法への対応」の2部を実施し、27名の参加となりました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



交通安全教室

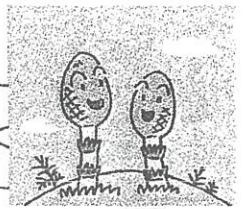


消費者生活セミナー



## めざそう! 心と体のリラックス

提供：上阪伸子



新型コロナウイルスによる肺炎のニュースが連日、大きく報道され、心配されてみえる方も多くおみえのことと存じます。

効果的な治療薬がないため、一般的な風邪、インフルエンザの予防方法と同じで、「咳エチケット」「手洗い、うがい」「マスクの着用」となります。買物や受診などで外出される際には、引き続きご注意ください。

春の訪れを感じ始める今月は、気候や環境の変化に伴い、体と心にストレスを感じやすい季節でもあります。ストレスを上手に乗り越えるためのトレーニングを幾つか紹介します。ぜひお試しください。

## ★体の緊張を緩めるトレーニング★

### 目元の筋肉を緩める

目をギュッと閉じる



① 鼻で息を吸いながら、目をギュッと力を入れて閉じる。力が入っているのを感じながら2～3秒間保つ。

鼻で息を吸う

目は閉じたまま

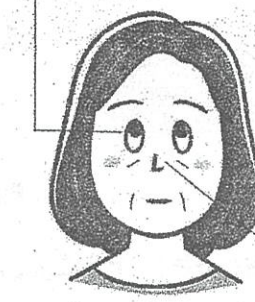


② 息を吐きながら、目の周りの力を抜く。目は閉じたままにして、力が抜けて筋肉が緩んでいく感覚を味わう。これを数回繰り返す。

息を吐く(口でもよい)

### 額の筋肉を緩める

目を上に向ける



① 鼻で息を吸いながら、顔は動かさずに目だけをグッと上に向けて、額にしわをつくるようにする。

鼻で息を吸う

軽く目を閉じる

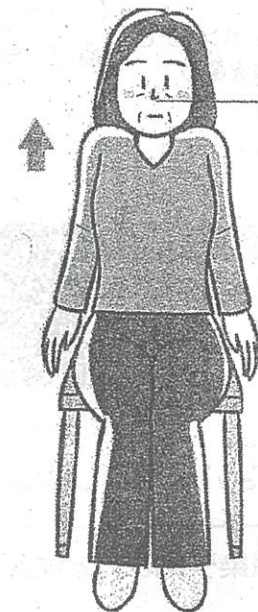


② 息を吐きながら、力を抜いて軽く目を閉じる。これを数回繰り返す。

息を吐く(口でもよい)

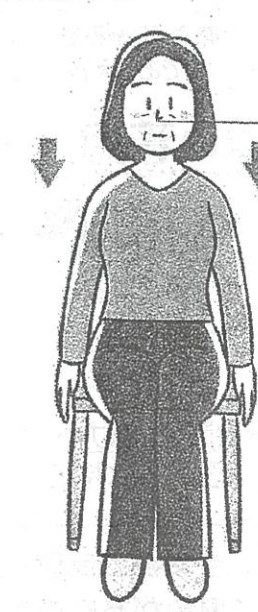
### 肩の筋肉を緩める

鼻で息を吸う



① 後ろにもたれかからないように、背筋を伸ばしてすに座る。鼻で息を吸いながら両肩を上へ引き上げる。

息を吐く(口でもよい)



② 息を吐きながら両肩の力を抜き、両肩をストンと下へ落とす。筋肉が緩んだことを意識する。これを数回繰り返す。