

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 4月号

■発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和2年4月1日発行

今年度もよろしくお祈りします

新年度がスタートしました。

宇気郷地区のみなさまには、日頃より公民館活動にご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。これからも地域の公民館、地区市民センターとして多くのみなさんにご利用、ご参加をいただけるような公民館づくりに努めて参りますので、本年度もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



春の全国交通安全運動のお知らせ

4月6日（月）から4月15日（水）までは春の交通安全運動の期間です。

また、4月10日（金）は「交通事故死ゼロを目指す日」です。ルールを守って事故死ゼロのニッポンへ！



狂犬病予防注射と新規登録

今年も狂犬病予防注射と新規登録の時期になりました。宇気郷地区での日時は下記のとおりです。

《日にち》 4月22日（水）

《時間と場所》

◎宇気郷地区市民センター

午前 9時25分～

午前 9時30分頃まで

◎与原町集会所

午前 10時00分～

午前 10時05分頃まで



(地域行事のお知らせ)

伊勢山上

「戸開け式(春季大会式)」

＜日にち＞ 4月26日（日）

＜時間＞ 午前10時～

＜内容＞

戸開け式、紫燈護摩供養

※火渡りにご参加いただけます。

うきさと憩センターについて お知らせ

「うきさと憩センター」は、4月からも引き続き「JA松阪」が運営いたします。

きめ細やかなサービスと笑顔で皆さんをお迎えます。

今後ともよろしくお祈りいたします。

お問い合わせ・・・

うきさと憩センター ☎35-8008

4月の行事予定

2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(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
	午前9時～	手芸サークル	
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30分～	住民協議会運営委員会	宇気郷地区市民センター
22日(水)	午前9時25分～ 9時30分	狂犬病予防集合注射(柚原会場)	宇気郷地区市民センター
	午前10時～ 10時05分	狂犬病予防集合注射(与原会場)	与原町集会所駐車場

4月・5月のお買物バス運行予定

4月 3日(金)・4月 7日(火) | 5月 8日(金)・5月12日(火)
4月15日(水)・4月21日(火) | 5月20日(水)・5月26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。

※新型コロナウイルス対策について

バスを利用する時にはマスクの着用と除菌スプレーの実施をお願いします。

「三世代ふれあいまつり」中止のお知らせ

毎年、6月に宇気郷地区で開催される「三世代ふれあいまつり」については、新型コロナウイルスの感染予防のため、今年は開催中止を決定いたしました。

三世代ふれあいまつりを楽しみにしていただいていた地区のみなさま、関係者の皆さま、大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

「くみとり」の依頼はお早めに

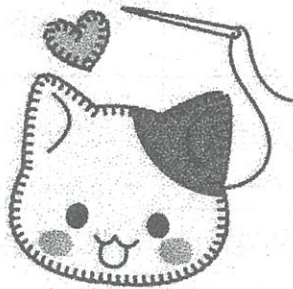
連休前の市民センターへの「くみとり」申し込み期限は4月20日（月）とさせていただきます。その日から5月8日（金）までの間は市民センターへの申し込みはできますが、くみとり業者への取次はいたしません。なお、3件そろわないと期間内でも業者への取次ができません。ご了承ください。

宇気郷公民館趣味クラブの紹介

宇気郷公民館では下記の2つの趣味クラブが活動しております。
活動している趣味クラブについて興味のある方や、新しく趣味クラブを立ち上げようと思っている方は、宇気郷地区公民館へお問い合わせください。

手芸サークル

活動日：不定期（月1回）
場所：市民センター2階会議室
講師：野呂せつ先生
参加料：800円/月
持ち物：古布、裁縫道具、お弁当



宇気郷ゲートボールクラブ

活動日：第1・第3木曜日
場所：宇気郷地区市民センター前グラウンド
※メンバー募集中です。送迎もありますので気軽にお越しください。



新公民館長のご紹介

令和2年4月1日より与原町の中尾 篤さんが宇気郷公民館長に就任されます。今後も今まで通りのご支援をよろしくお願いたします。



退任のごあいさつ

在職期間中は、地域の皆様大変お世話になりました。何かと至らぬ点もあったかと存じますが、皆様のご協力のおかげで無事2年間を務めることができ、心より感謝しております。今後の住民協議会と自治会のますますのご発展をご祈念し、退任のあいさつとさせていただきます。

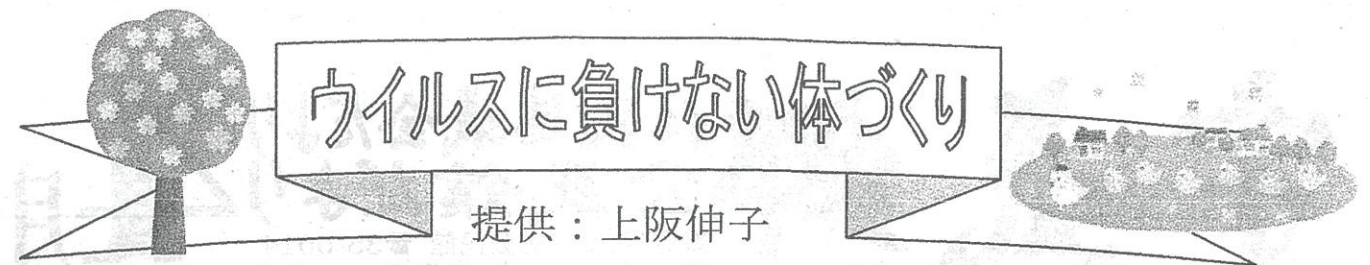
坂下 一夫

コロナウイルスの感染予防をしましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大が危惧されております。今一度、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策を心がけてください。

- 外から帰宅されたら手洗い、うがいをしましょう。
- 手指の消毒をしましょう。
- 外出時はマスクを着用するように心がけましょう。

※少しでも症状がある場合は、すぐに医療機関へご相談ください。



ウイルスに負けない体づくり

提供：上阪伸子

新型コロナウイルス感染症対策により、田島和雄先生の講演会「生活習慣病を遠ざけるイキイキ生活～里山の暮らしに魅せられて～」が中止となり、皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしました。この場をお借りしお詫び申し上げます。中止の連絡の際、「楽しみにしていたので、またぜひ企画してください。」とたくさんの方から励ましていただきました。感染症の動向に注意しながら田島先生のご都合をお伺いし、再度、企画させていただきたいと存じます。しばらくお待ちください。

★抵抗力を高める生活習慣★

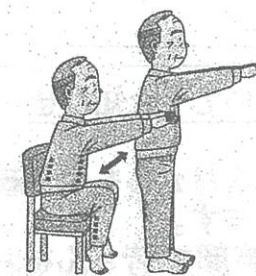
感染症予防の基本は、自分自身の体力です。規則正しい生活を心がけ感染症に負けない体をつくりましょう。

食事 栄養バランスをよくして体力を落とさない 	ストレス オンとオフを上手に切り替えてメリハリを 	睡眠 疲れはその日のうちにとる 	服装 体を冷やさず、上手に体温調節を
運動 適度な運動で抵抗力をアップ 	環境 室温は20℃、湿度は50～60%に 	禁煙 禁煙で呼吸器粘膜を正常に保つ 	

★脚と腰の筋力アップ体操★

自宅で過ごす時間が長くなると、筋力低下を招くおそれがあります。手軽にできる体操を2類紹介します。1日1回、5～10回程度実施しましょう。

【脚・腹筋・背筋をきたえる運動】



- ① 両脇を前方に水平に上げる。
- ② バランスをとりながらゆっくりと立ち上がる。
- ③ ゆっくりと腰掛ける。

【腰から太ももの筋力アップ運動】



- ① 椅子に腰かけ、上体をまっすぐに保つ。
- ② 両足をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止し、ゆっくりおろす。
※きつい方は片足ずつ行いましょう。

4月の気温について

上旬と下旬では2℃～5℃程度の差があります。また、晴れと雨でも気温に差があります。★抵抗力を高める生活習慣★の室温20℃は、あくまで目安ですので気にしすぎず、上着などで調節してください。