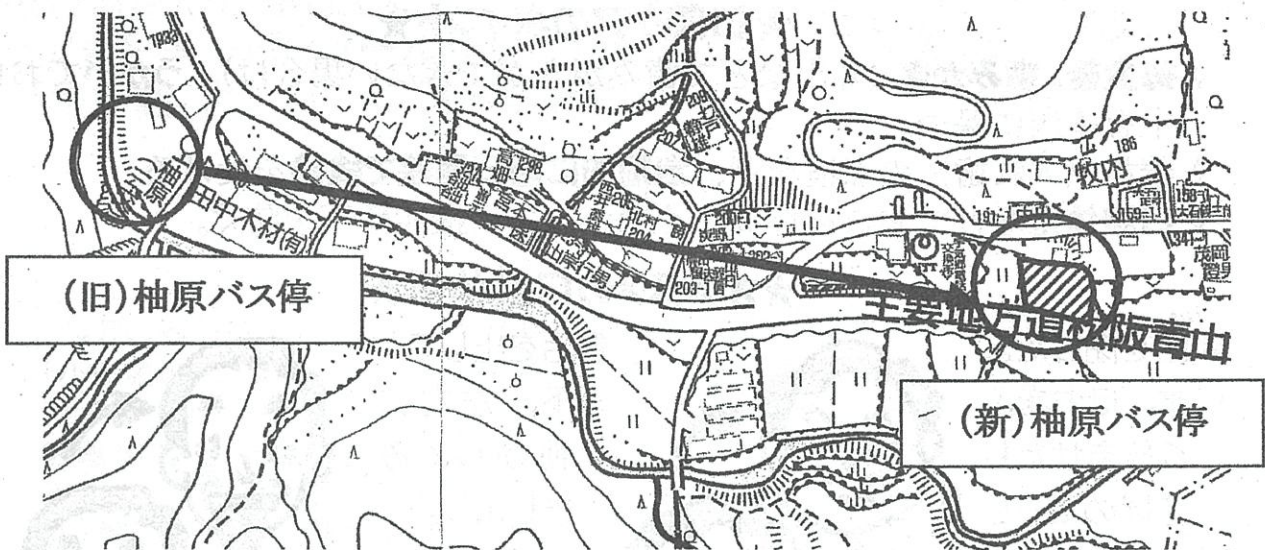


宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 6月号

■発行: 宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和2年6月1日発行

三重交通 路線バス 「柚原バス停」が変更になりました 2020年6月1日(月)～

宇気郷地区のみなさまが利用していただいている「柚原バス停」が下図のように変更になりました。(時刻は変わりません)
通院や買い物に行く時など、お出かけの際にはぜひご利用ください。



乗って残そう! 路線バス

— 柚原バス停 時刻表 (時刻は変わりません) —
辻原経由 松阪駅前 行き (平日、土日祝日)

7:30

12:30

15:30

宇気郷住民協議会 第10回通常総会

【書面議決】について

宇気郷住民協議会の第10回通常総会は5月24日(日)に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、書面議決に変更させていただきます。
後日、代議員様には総会資料とともに、書面表決書を送付させていただきます、提出をお願いしますので、ご理解とご協力をお願いします。

6月の行事予定



4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
11日(木)	午前9時～	手芸サークル	
18日(木)	午前9時～	ゲートボールクラブ	
22日(月)	午後7時半～	住民協議会運営委員会	

6月・7月のお買物バス運行予定

しばらくの間、運行中止になっていました「お買物バス」については、緊急事態宣言の解除により6月から運行再開となります。ただし、これからも新型コロナウイルスの感染拡大の可能性がありますので、買物バスを利用する時は下記の事項に留意してください。

- ①当日、発熱や風邪のような症状のある方は利用しない。
- ②マスクの着用。
- ③買物バスの乗降時にアルコール消毒を徹底する。

以上、よろしくお願ひします。



【運行日】

6月 5日(金)・6月11日(木)		7月 7日(火)・7月15日(水)
6月17日(水)・6月23日(火)		7月21日(火)・7月28日(火)
6月30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。

特別定額給付金の手続きは済みましたか？

申請手続きがまだお済みでない方は8月11日(当日消印有効)までにお願いします。



なお、宇気郷地区市民センターへ書類を持参していただければ、本人確認書類や通帳をコピーします。申請書も市役所本庁へ直送できます。

お気軽に宇気郷地区市民センターへお問い合わせください。

特別定額給付金のサギ(詐欺)に注意！！

絶対に教えない！渡さない！

- 暗証番号 ○通帳 ○マイナンバー
- 口座番号 ○キャッシュカード



市区町村や総務省などが以下を行うことは
絶対にありません

- × 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- × 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- × メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

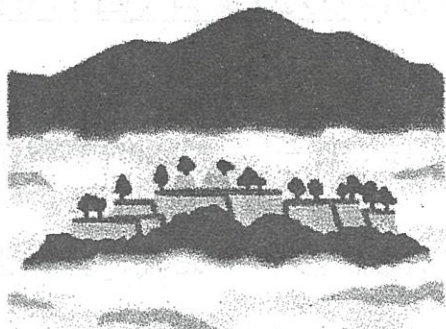
※ご自宅や職場などに市区町村や総務省などをかかった電話がかかってきたり、郵便、メールが届いたら、最寄りの警察署(または警察相談専用電話 #9110)にご相談ください。

◇ 偶 感 ◇

4月のある日、市民センターに“松阪の城50選”の本を手にして一人のお年寄りの男性が「小原城跡はどこですか？」と、道を尋ねて来られました。本の中の地図を頼りにどうにか案内することができました。その本は、松阪山城会発行で、南北朝時代から戦国時代までに松阪地方にあった山城50ヶ所が、詳細に調べられたものです。私もさっそく購入して勉強を始めました。宇気郷地区には北畠氏ゆかりの、柚原城、黒米城、小原城、小原西城、上小川城と髭山の“のろし台跡”が載せられています。まずは市民センターの裏山にある柚原城跡へ。竹林を登り切ると頂上は平らになっていて、“柚原城跡”の木札が掛けてありました。黒米城跡はここから北へ尾根伝いに登った標高540mの山頂にありました。東に後山、西に小原が思ったよりも近くに見えました。さらに北西に伸びる尾根を下れば、小原城、小原西城に通じています。

山を下りながら思いを巡らせました。尾根伝いの道は現代の高速道路、峠はインターチェンジに思えてきました。現代の車社会の道路にとって山は障害物であり、最高に上るところが峠なのですが尾根(稜線)伝いの道では最低に下るところが峠なのです。北畠館と大河内城を最短で結んでいただろう“白猪山高速スカイライン”は、時代が下ると別の街道が整備され、役目を終えて衰退してしまいましたが、平成・令和の世になって風力発電業者により長い眠りから起こされました。現代の尾根をめぐる攻防は風雲急を告げてまいりました。この地に眠るご先祖様方、どうかお力添えください。

※尾根の道につきましては諸説あります。



中尾 篤



口腔ケアに取り組みましょう

提供：上阪伸子



新型コロナウイルスにより発令されていた緊急事態宣言が一旦、解除されました。しかし、ウイルスが消えてすっかりなくなる…という訳ではありません。咳エチケットや密集を避けることなど、これまで皆さまが取り組んでみえたことを過敏になり過ぎない程度に、続けていくことは必要ですね。

★関係が深い 全身の健康とお口の状態★

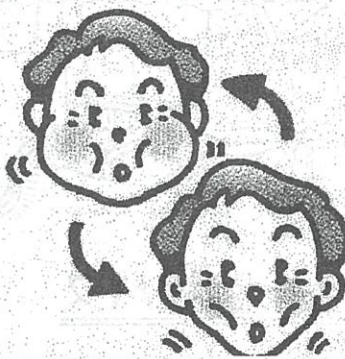
6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。年齢を重ねるとともに、少しずつ歯とお口の機能が低下してきます。これを「オーラルフレイル」と言い、十分に栄養を取りにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、全身の健康に影響を与えます。積極的に口腔ケアに取り組み、オーラルフレイルを防いでいきましょう。

★口腔ケアのポイント★

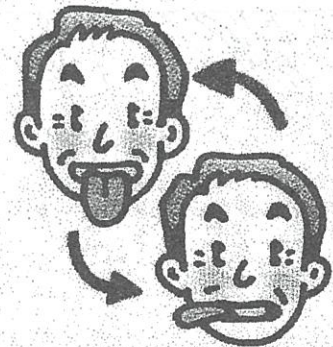
- ◇ **毎食後、歯みがき**（外出などで歯みがきができない場合は）、**うがい**でお口の中を清潔に保つ。
- ◇ 義歯（入れ歯）の点検など、**定期的に歯科医院で検診**を受ける。
- ◇ **口腔体操**などでお口を毎日よく動かして、機能低下を防ぐ。

★オススメの口腔体操★

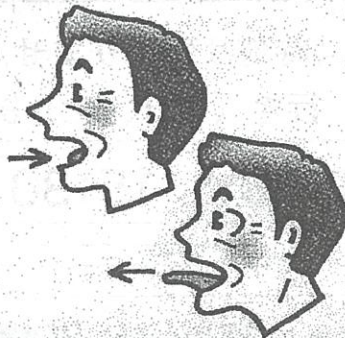
- 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。



- 舌を出して上下、左右に動かしてみましょう。



- 口を大きくあけて、舌を出したり引っ込めたりしましょう。



- 「パ、タ、カ、ラ」と発音することで、口の周りの筋肉や舌の機能を向上できます。



簡単に取り組んでいただけますので、生活の中にぜひ、口腔体操を取り入れてみましょう。

外出時には**マスクの着用**が、まだ必要な状況ですので**口腔体操は、必ずお家で行う**ようにしてください。外出先から帰宅された時には、**手洗い、うがいも忘れず**に行いましょう。