

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 7月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和2年7月1日発行

宇気郷住民協議会 第10回総会について

宇気郷住民協議会第10回総会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、書面議決とさせていただきます。

代議員の皆様には議案書と書面表決書をお届けしますので、下記のとおりご提出いただきますようお願いいたします。

○提出方法 次のいずれかの方法でご提出ください。

- ①自治会長さんに提出
- ②住民協議会事務局（市民センター内）に提出
- ③市民センター玄関のポストに投函

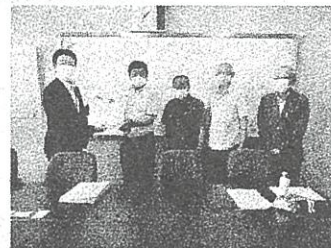
○提出期限 7月10日（金）

三重県建設事務所へ宇気郷地区道路整備の要望書を提出

6月9日、宇気郷地区の道路整備について三重県建設事務所へ要望書を提出に行ってきました。

要望内容は下記のとおりです。

- ・県道合ヶ野松阪線の貝坂峠改良工事
- ・県道道路標示の作成、書き直し
- ・県道29号線 柚原町新合渡橋補修工事



テイクアウト支援商品券 8月31日までです

テイクアウト支援商品券は、新型コロナウイルスの感染症により、不要不急の外出を控えていただいている市民の皆さまを応援するため、また、影響を受けている市内の飲食店を支援するため、市民が取扱店で持ち帰り（テイクアウト）商品を購入する際に使用できる商品券です。但し、有効期限がありますので、期間内にご利用ください。

・使用方法

登録店でテイクアウト商品を購入する際に、1,000円以上の購入で500円券1枚または、2,000円以上の購入で500円券2枚使用できます。

・使用可能期間 令和2年5月18日（月）～令和2年8月31日（月）

・使用可能店舗 松阪商工会議所ホームページ

（<https://takeout-matsusaka.shop/shoplist>）で確認できます。

※宇気郷地区市民センターで店舗一覧をコピーすることもできます。

地域行事「堀坂山竹上げ祭」のお知らせ

日にち : 7月26日（日）※雨天決行

時間と場所 :

- ・竹上げにご協力頂ける方は、午後1時45分までに堀坂峠駐車場に集合して下さい。
- ・式典のみ参加される方は、午後3時30分までに堀坂山山頂に集合して下さい。

【お問い合わせ先】:

与原町自治会 ☎090-1744-1657（長谷川自治会長）



7 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
		手芸サークル	
19日(日)	午前8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～	住民協議会運営委員会	宇気郷地区市民センター
26日(日)		堀坂山竹上げ祭	堀坂山
31日(金)	午後7時半～	宇気郷地区敬老会実行委員会	宇気郷地区市民センター

7月・8月のお買物バス運行予定



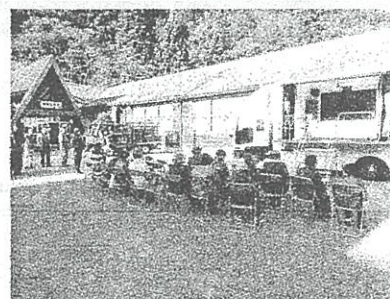
7月 7日(火)・7月15日(水) | 8月 4日(火)・8月 7日(金)
 7月21日(火)・7月28日(火) | 8月13日(木)・8月20日(木)
 | 8月25日(火)

※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。

うきさと井戸端ニュース

さようなら！ 堀坂山の家

与原小学校が廃校になってから、長年、青少年の宿泊型研修施設として使われてきた「堀坂山の家」がいよいよ解体工事がはじまり、名残惜しくはありますが8月にはすべて取り壊され更地になってしまいます。長い間ありがとうございました。



昨年の堀坂山の家 (防災訓練)

楽器のお店 ラモシオンが移転オープン

垣内章伸さん(柚原町)のお店「ラモシオン」が6月1日柚原町に移転オープンされました。楽器の販売と修理をするお店です。みなさんよろしくお願ひします。

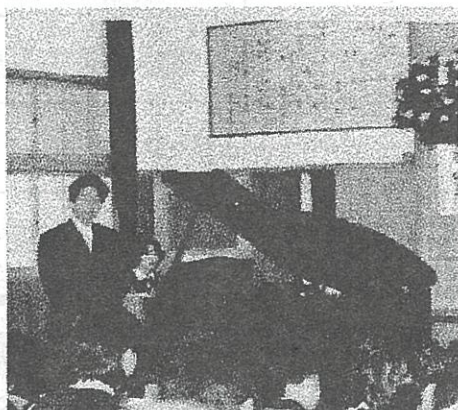


ピアノの引っ越し

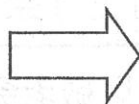
今から60年前2台のピアノが宇気郷にやってきました。

グランドピアノは柚原小学校で、アップライトピアノは与原小学校で働き始めましたが、その後両校とも廃校になってしまいました。

グランドピアノさんがアップライトピアノ君の住む与原町にお輿入れし、堀坂山の家の新居で2台仲むつまじく暮らしていました。ところが、令和2年、堀坂山の家の解体に伴い揃って市民センターに引っ越してきました。熟年のおしどり夫婦には、まだまだ、これからも働いてもらいますよー。



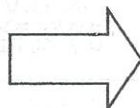
柚原小学校当時のグランドピアノ



引っ越してきた
グランドピアノ



アップライトピアノ 引っ越し中



市民センター講堂に着いた
アップライトピアノ

うちの宝物 一見てね！

柚原町「みんなの店」の招き犬

(おなまえ)

千賀げんた 君 13才 オス

(好きなもの)

「みんなの笑顔」と「ビスケット」

おうちの宝物(ペット、植物、品物、人、なんでも)
紹介します。
話題がありましたら市民センターにお寄せ下さい。





元気な夏の過ごし方



提供：上阪伸子

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。食中毒や熱中症には十分に気を付けましょう。今年、新型コロナウイルス感染症予防のために、外出時や人との間隔が十分に取れない場合には、まだマスクが必要です。例年以上に熱中症にはご注意ください。



★熱中症予防のワンポイント★



- のどが渇く前からこまめな水分補給。1日1.5L程度をこまめに摂りましょう。梅干し、スイカ、バナナは熱中症対策に効果的な食べ物です。**経口補水液**も効果的。(高血圧、心臓病、腎臓病などで水分、塩分制限のある方、糖尿病の方は必ず主治医にご相談ください)

※**経口補水液**とは…塩と砂糖を混ぜて適した濃度で水を加えて作る飲み物。真水よりも小腸から水分を効率よく吸収させるために効果が早く現れる。

※経口補水液の作り方

水 … 1L

砂糖…40g (大さじ4と1/2)

塩 … 3g (小さじ1/2)

} よく混ぜましょう。

- 直射日光を避け、部屋の風通しをよくする。(すだれや緑のカーテンがお勧め)
- エアコン、扇風機を上手に使う。(エアコンを使って室内28℃になるように)
- 涼しい服装をする。外出時には、帽子や日傘を着用しましょう。ゆったりとした通気性のよい衣服を着用し、冷却タオルなども使用する。

★夏バテを防ぐレシピ★

ねばとろろそば(うどん)

【材料】2人分

ゆでそば(うどん) … 1~2玉

もやし … 1/2袋

山芋 … 2cm程度

戻しわかめ … 適量

梅干し … 1個

めんつゆ … 適量

ごま油 … 少量

※お好みで、みょうが、青じそ、モロヘイヤ、おくら、温泉卵などの具をのせても美味しくいただけます。

【作り方】

- ① めんつゆは適量希釈し、ごま油少量を加えて冷やしておく。
- ② 山芋はすりおろし、わかめは一口大、梅干しは種をぬいて叩き、ボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ お湯を沸かし、先にもやしをさっとゆで、その後にゆでそばを入れてゆで上がったたら、ざるでお湯切りをする。
- ④ どんぶり(深めのお皿)に③のそばともやしを盛り、その上に②の具をのせ、最後に①のつゆをかける。

食欲のない夏にしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう。夏バテが熱中症を招くこともあります。おそばの代わりにうどんでも作れます。もやしを加えることで、カロリーが抑えられ満腹感も得られますよ。