

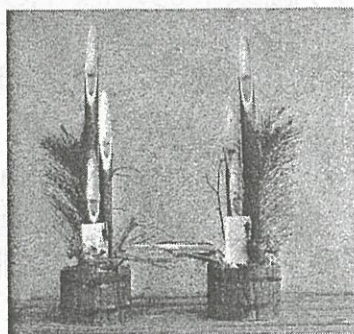
# 宇気郷 11月号

住民協議会だより  
公民館だより  
発行：宇気郷公民館 ☎35-0014  
令和2年11月1日発行

## お正月準備会

### 三門松としめ縄をつくりましょう

日時：令和2年12月18日（金）午前10：00から  
場所：宇気郷地区市民センター 講堂  
材料代：無料 持ち物：マスク  
先着20名  
申込方法：別紙の申し込み用紙にご記入の上、  
11月19日（木）までに自治会長さん又は宇気郷  
地区市民センターへ提出してください。（送迎有）



しめ縄 完成品

## 西ブロック(松尾・大河内・宇気郷)公民館交流 グラウンドゴルフ大会のご案内

《日時》 令和2年12月5日（土）午前8時30分から 雨天中止  
《場所》 松尾小学校 大運動場  
《定員人数》 宇気郷地区12名程度。（どなたでも参加できます。）  
（1チーム6名で2チームを編成）同一地区内  
定員になり次第締め切り  
《持ち物等》 運動できる服装、運動靴、タオル、  
飲み物など。  
※11月19日（木）までに宇気郷地区市民センター  
へご連絡下さい。  
※参加される方は必ずマスクを持参してください。  
当日、体調の悪い方は参加を控えてください。



## うきさとクローバーに関する アンケート調査のご協力をお願い

うきさとクローバーは、65歳以上の方を対象とした  
「地域の集いの場」として昨年より宇気郷地区市民センター  
にて活動しています。今後も「うきさとクローバー」の在り方  
について地域の皆さんと一緒に考えていきたいと思っておりますので、  
アンケート調査のご協力をお願いします。



## 「うきさと 演芸会（仮）」 公民館サークルとして立ち上げます。



- 「なんでもあり 音楽会」  
歌でも、踊りでも、楽器でも、手品でも・・・  
なんでもOK！
  - 講堂のステージで自由に発表してもらいます。  
（月に1回程度）
  - 上手下手は問いません。練習でもかまいません。
- ※興味のある方は市民センターへお問い合わせください。



## 11月の行事予定

5日(木)	午前9時～	秋季ゲートボール大会	宇気郷地区市民センター
15日(日)	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
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
		手芸サークル	
20日(金)	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
25日(水)	午前10時～	後山町・飯福田町合同 防災講習会	後山町集会所

## 11月・12月のお買物バス運行予定

11月 4日(水)・11月10日(火) | 12月 1日(火)・12月 8日(火)  
11月17日(火)・11月20日(金) | 12月11日(金)・12月15日(火)  
11月26日(木) | 12月24日(木)

※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。

## 市道蘭線 道路通行規制のお願い

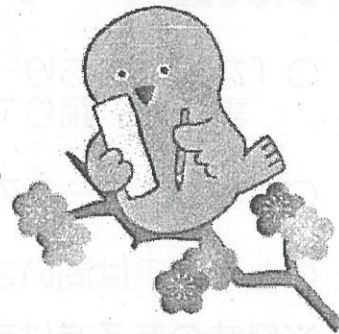
現在、柚原町の市道蘭線が9月下旬より通行止めとなっております。  
蘭橋の橋台（石垣）の一部が崩落しており現在対応中です。  
今年度については、蘭神社の参拝も控えて頂きますようお願いいたします。  
ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力をお願いします。



## 俳句を作ってみませんか？(その2)

### A. 俳句の決まりごと

1. 一句は5、7、5の17音であること。
2. 一句に季語を必ず一つ入れること。
3. 一句の中に切字があること。  
切字とは5、7、5の末尾、又は最後に一つ入れること。



### B. 俳句の季節とは

- 春・・・立春 2月4日～ 5月7日まで。  
夏・・・立夏 5月8日～ 8月6日まで。  
秋・・・立秋 8月7日～11月6日まで。  
冬・・・立冬 11月7日～ 2月3日まで。  
新年・・・ 1月1日～ 1月15日まで。



### C. 俳句は五感で作る

1. 見る・・・物をよく見て観察する。
2. 聞く・・・音や声などを聞き分ける。
3. 嗅ぐ・・・匂いを確かめる。
4. 味・・・舌で確かめる。
5. 触れる・・・手で触れてみる。

### ① 今月の句 (3句)

- \_\_\_\_\_ : 季語
- ① 宿下駄の音小走りに夕しぐれ  
やどげた
  - ② 金賞の大菊影も欺かず  
あざむ
  - ③ リハビリの歩数を伸す小春空  
こはるぞら

作：柿本 久喜

※次回は切字の使い方について説明します。

### 家崎義章さん (柚原町)

#### 松阪市美術展覧会「彫刻・工芸」部門1席で入賞

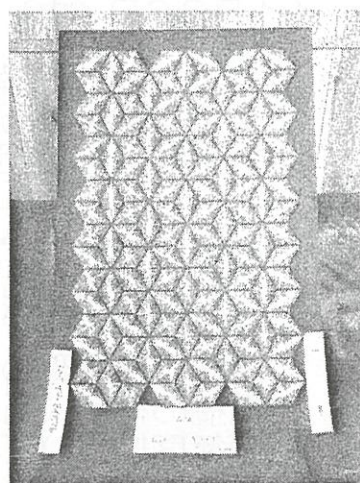
今年の松阪市美術展覧会彫刻・工芸部門は47点の応募があり、その中で家崎義章さんの作品が1席で入賞しました。おめでとうございます！

作品はストリングアート「六芒(ろくぼう)星」(右写真)。ストリングアートとは板にくぎを打って糸を掛けて作る工芸品です。

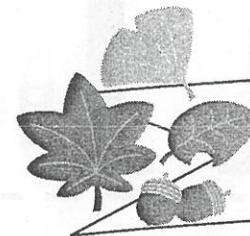
なお、11月8日(日)～11月29日(日)多気町立勢和図書館で展示会を開催します。

入場無料ですので興味のある方はぜひ！

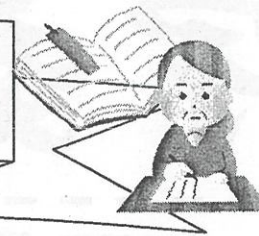
多気町立勢和図書館 0598-49-4500



## 11月11日は介護の日



提供：上阪 伸子



日に日に冬の訪れを感じる頃となりましたね。先月より、高齢者インフルエンザの予防接種が始まりました。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を防ぐためにお早めの接種をお勧めいたします。自己負担額について、65歳以上の方は1,000円。生活保護世帯の方は無料となります。実施期間は令和3年2月27日までですが、年末頃から流行りだしますので、年内中に接種を済ませた方が安心です。詳しくは、広報まつさか10月号をご覧ください。

### ★もめんノート (松阪市版エンディングノート)★

9月より高齢者支援課、地域包括支援センターなどの窓口でご希望の方に、お配りしております。お馴染みの松阪もめんの表紙で、残された家族や親しい方々に『もめないで』という願いを込めて作られました。

### ★もめんノートの役割★

#### ① 人生を振り返る

わたしのこと・緊急連絡先・家族・わたしのお気に入り・ペットなど書きやすく楽しく書き進められます。好きな食べ物や好きな歌、好きな本、もう一度行ってみたいところなど。大切な思い出がぎっしり詰まっている部分です。

#### ② 残された大切な人に伝える

医療や介護の希望・財産・現在のお住まい・葬儀の希望・お墓についてなど。あなたに「もしも…」のことがあった場合、あなたに代わって伝えることができる重みのある部分です。一人で考えようとせず、大切な人と相談しながら、じっくり書いてみてください。

#### ③ 自分の終末期を考える

医療の希望(延命治療・高度医療・命の危険が迫ったときの医療)、介護の希望(どこで・誰に介護をしてほしいか。費用について。介護の希望を自分で決められないとき、誰に決めてほしいですか)など。“迷惑をかけたくない”や“遠慮”は横に置いて、本心を書きましょう。

### ★もめんノートについて ミニ知識あれこれ★

- ◇ 時間の経過に伴い考え方が変化する場合もありますので、エンピツを使って、何度でも修正ができるようにしましょう。また、記入日も忘れずに。表紙の氏名を書く部分については、マジックやボールペンで書いても大丈夫です。
- ◇ 病名が分からない場合は、かかりつけの医療機関名だけでもご記入ください。緊急時に医療に関する大切な情報を得る手がかりになります。
- ◇ ノートの裏面にポケットが付いています。健康保険証や介護保険証のコピー、お薬の処方箋、市役所からの通知書なども入ります。

- どこに保管するのか大切な人と相談し安全な場所に保管しましょう！