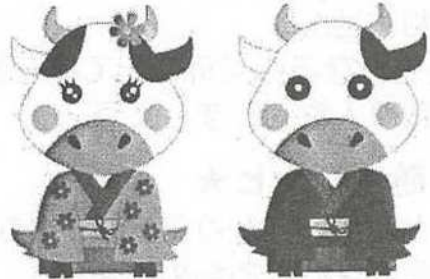


宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 1月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
令和3年1月1日発行

あけましておめでとうございます



2021

新しい年を迎え、宇気郷地区の皆様には益々のご健勝のこととお慶び申し上げます。
昨年中は全国的な新型コロナウイルス感染症の影響がとて大きな1年でした。その影響でイベント等が中止・縮小となりましたが、地域の皆様の多大なるご支援とご協力を賜りましたことを、心よりお礼申し上げます。
本年も公民館が地域の交流、良きふれあいの場になれるよう努力して参りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。
宇気郷住民協議会役員一同 宇気郷公民館職員一同

公連協「令和2年度公民館まつり」のご案内

《作品展示会》

日にち：令和3年2月12日(金)
～令和3年2月14日(日)

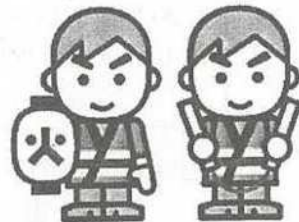
開会：午前9時～午後4時
場所：松阪市文化財センター
内容：各地区公民館趣味クラブ・サークルの展示

※手芸作品、俳句、絵画など出店していただける方がございましたら、宇気郷地区市民センター《35-0014》までご連絡ください。
作品登録の関係上、1月12日(火)までに連絡をお願いします。



年末年始の消防団活動の自粛について

消防団宇気郷分団の皆さんが、例年恒例の「年末の消防団夜警」と「新年の出初式」を実施していましたが、今回はコロナ禍の影響により自粛となりました。
この時期は空気が乾燥しております。家ではストーブやコンロの周囲を整理整頓しカーテンなどの燃えやすい物から離すなど、安全を確認して使いましょう。



西ブロック公民館交流事業 グラウンドゴルフ大会のお礼

12月5日(土)に開催されました西ブロック公民館交流事業のグラウンドゴルフ大会は、おかげさまで無事終わることが出来ました。
その中でも、与原町の長谷川隆平さんと大藪定郎さん2人が特別賞(お元気笑・90歳以上)梶原美智子さんが飛び賞を頂きました。おめでとうございます!
大会にご参加いただいた皆様、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

1月の主な行事予定

7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
17日(日)	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20日(水)	午後7時～	住民協議会運営委員会	宇気郷地区市民センター
21日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
		ゲートボールクラブ	

2月の主な行事予定

12日(金) ～14日(日)	午前9時～ 午後4時	公連協「公民館まつり」 ～作品展示会～	松阪市文化財センター
18日(木)	午後1時～ 午後4時	市・県民税申告相談	宇気郷地区市民センター

1月・2月のお買物バス運行予定



1月 8日(金)・1月14日(木) ! 2月 2日(火)・2月 9日(火)
1月19日(火)・1月26日(火) ! 2月16日(火)・2月25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。

住民協議会運営委員会 開始時間変更のお知らせ

令和3年1月～3月の間は運営委員会の開始時間は午後7時半を午後7時に変更させていただきます。役員の方はお間違えのないようよろしくお願いいたします。

市・県民税申告相談のお知らせ

日時：2月18日(木) 午後1時～午後4時
場所：宇気郷地区市民センター



◇◇お願い◇◇

- 市・県民税及び所得税の申告手続きには、『個人番号カード』の提示が必要となります。マイナンバー
※『通知カード』の場合は、顔写真あり身分証明書(1つ)又は顔写真なし身分証明書(2つ)が必要となります。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。
顔写真あり身分証明書：運転免許証、パスポート等
顔写真なし身分証明書：健康保険者証、年金手帳等
- 医療費控除を受けられる方は、医療費控除の明細書の提出が必要となります。必ずご自宅等で作成していただくようお願いいたします。
- 新型コロナウイルス感染症による感染拡大防止のため、ご自身で申告書を作成していただき、郵送等での提出をお願いいたします。



市民税課 53-4027

俳句を作ってみませんか？(その4)

季語について

俳句の季語は四季を合すると約 15,000 位あります。どこを歩いても、左右を見ても季語ばかりです。又、皆さんが普段話している会話の中にも沢山の季語が含まれています。どれが季語かわからない時は歳時記(本)で調べればわかります。

①一つの季語「花」を詳しく調べると・・・

「花」と言えば「桜」のことです。
「桜の花」とは俳句では言わない。
他の花は、梅の花、菜の花、菊の花等
(花の) 名前を入れます。

②花の季語には・・・

花の雲、花片、花の香、花の庭、花の門、花明り
落花、花吹雪、花の屑、花筏
残花、残る花、残る桜、名残りの花等があります。

③桜を見て一句作る時には上記の季語を使います。

— 今月の俳句 (3句) —

① 初詣神酒に二十の頬の色

② 輝の辛さ両手に米を研ぐ

③ 寝不足の髪整へて初鏡

作：柿本 久喜

※次回は文字の数え方を説明します。

このたび、第22回NHK全国俳句大会におきまして後山町の柿本久喜さんが入選されました。おめでとうございます。

【後山町 柿本久喜さんの作品】

子の席は空けて二人の縁涼み

◎【公民館事業】門松、しめ縄づくり講座

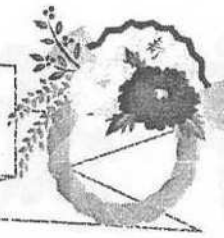
12月18日(金)中尾館長と山口義信さんを講師に参加者21名が門松としめ縄をつくりました。今回の講座は多くの方に楽しんで頂けたかと思えます。

ご参加いただき、ありがとうございました。



もりもり食べて健やかに

提供：上阪 伸子



コロナ禍一色だった昨年が終わり、新たに令和3年がスタートしました。感染を心配し、部屋の中でテレビを見て過ごす時間が増えたという方もおみえのことと存じます。でも、体を動かさない時間が続くと、筋力低下や体の機能も低下し、健康状態を損なうことになりかねません。

新型コロナウイルス感染症が収束しない今でも、なるべく外に出て体を動かすようにしましょう。まずは、散歩や体操を取り入れてみましょう。

★免疫力を高め、筋力低下を防ぐレシピ★

健康状態を維持するためには、体を動かすことと、しっかり食べることが大切です。大豆製品は、良質のたんぱく質を豊富に含み、お勧めです。

焼き豆腐の肉豆腐

材料 (2人分)

牛切り落とし肉…150g

A { 砂糖・しょうゆ・みりん
各小さじ1

焼き豆腐…(大) 1丁 (380g)

ねぎ…1本

B { 水…320ml
めんつゆ (3倍濃縮タイプ)
…80ml
砂糖…小さじ1

七味とうがらし

または粉ざんしょう…少々

作り方

① 牛肉は、A で下味をつける。

焼き豆腐は 8 等分の角切りにする。ねぎは斜め 1~2cm 幅に切る。

② 鍋に B を合わせて中火にかけ、煮立ったら牛肉を広げて加える。アクを取って焼き豆腐とねぎを加え、ふたをして少し火を弱め、5~6 分間煮る。(時間があればいったん冷まして味をなじませ、温め直すとよりおいしい)

③ 器に盛り付け、お好みで七味とうがらしや粉ざんしょうをふる。

ゆずしめじご飯~あっさりした風味で肉料理との相性もバッチリ~

材料 (3~4人分)

米…2合 (水 360ml)

昆布…5cm 角

しめじ…1パック (100g)

だし汁・ゆずのしぼり汁

…各小さじ1

ゆずの皮…少々

調味料 C { 酒…小さじ1

塩…小さじ2/3

しょうゆ・みりん

…各小さじ2

作り方

① 米は洗ってざるに上げ、水けをしっかり切りお釜に入れる。水 360ml、酒大さじ1、昆布を加え、30分間浸してから普通に炊く。

② しめじは石づきを除き、小房に分ける。フライパンに入れ、ふたをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。

③ ②に調味料Cとだし汁を加えてひと煮立ちさせて火を止め、粗熱が取れたらゆずのしぼり汁をふり入れて混ぜ、炊き上がった①の上に汁ごと加えて混ぜる。

④ 器に盛り、ゆずの皮を散らす。

