

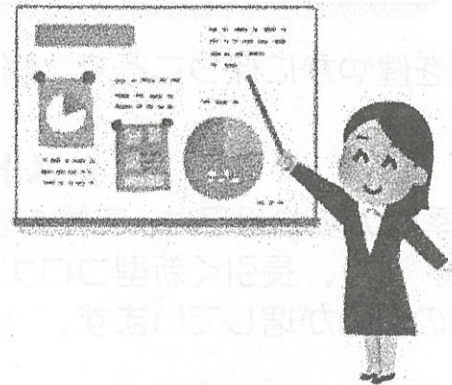
## 地域の元気応援事業 公開プレゼンテーションの結果について

令和3年度の「地域の元気応援事業 公開プレゼンテーション」が1月30日(土)に嬉野ふるさと会館で開催されました。審査の結果、宇気郷住民協議会からの提案事業「宇気郷周遊コース整備プロジェクト」は地域の元気応援事業として4位で採択されました。

応援していただきました皆様、ありがとうございました。

★提案事業「宇気郷周遊コース整備プロジェクト」の取り組み内容は以下のとおりです。  
・大判のイラストマップづくり

- ・宇気郷を訪れてもらう機会の創出
- ・宇気郷地区全域の周遊コースの策定  
ランニング・ウォーキング・サイクリングに活用  
皆様のご参加、ご協力をよろしくお願いいたします。



## 犬の登録と狂犬病予防注射

<日にち> 4月20日(火)

<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35分頃まで

◎与原町集会所  
午前10時05分～  
午前10時15分頃まで



## 就職・進学・転勤などに伴う手続き繁忙期に合わせて 松阪市役所 日曜窓口 開設のお知らせ

とき 3月28日(日)、4月4日(日)  
午前8時30分～午後5時15分(両日とも)

ところ 松阪市役所 本庁(殿町)

担当課 戸籍住民課、保険年金課、子ども支援課、地域福祉課、障がい福祉課、収納課、市民税課、学校教育課

※詳しくは、広報まつさかをご確認ください。

お問い合わせ 戸籍住民課 電話:53-4052

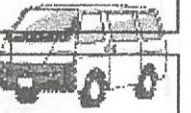


## 3月の主な行事予定

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
12日(金)	午前10時～	住民協議会役員会	宇気郷地区市民センター
14日(日)	午後1時～	なんでもありのうきうきクラブ	宇気郷地区市民センター
18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
21日(日)	午前9時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
22日(月)	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
25日(木)	午後7時～	三世代まつり実行委員会	宇気郷地区市民センター
26日(金)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター

## 4月の主な行事予定

20日(火)	午前9時25分～ 午前9時35分	狂犬病予防集合注射(袖原会場)	宇気郷地区市民センター
	午前10時05分～ 午前10時15分	狂犬病予防集合注射(与原会場)	与原町集会所



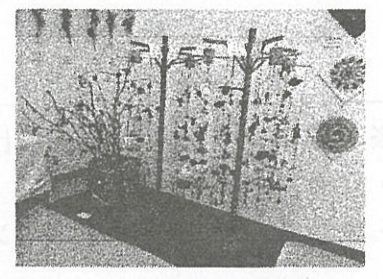
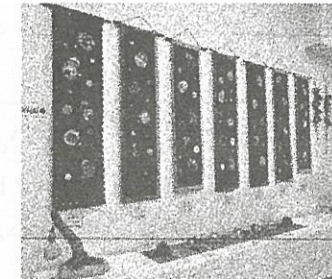
## 3月・4月のお買物バス運行予定

3月3日(水)・3月9日(火) | 4月7日(水)・4月13日(火)  
3月18日(木)・3月23日(火) | 4月22日(木)・4月27日(火)  
3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。

## 公連協主催 公民館まつり(作品展示会)

2月12日(金)～14日(日)松阪市文化財センターで公民館まつり(作品展示会)が開催され、各公民館から手芸、写真などのいろんな作品が展示されました。宇気郷公民館からは、手芸サークルさんの手芸作品や家崎義章さんの糸かけ曼茶羅が展示されました。  
ご出展いただいた皆様、観覧に来ていただいた皆様、ありがとうございました。



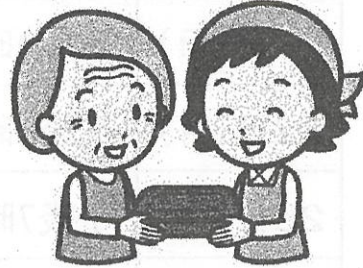
## 名前が決まりました!

来年度から活動予定の新しい公民館サークルの名前が決まりました。  
 「なんでもありのうきうきクラブ」です。  
 参加者募集中です。よろしくお願いします。  
 宇気郷地区市民センター (Tel.35-0014)



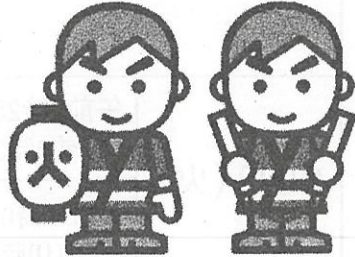
## うきさとふれあい配食サービス

2月23日(火) 自治会役員さんと民生委員さんと、地区内で70歳以上一人暮らし又は夫婦のみの世帯62人を訪問し、お菓子や食品をお届けする「配食サービス」を行いました。  
 今年は「まつさか福祉会 お菓子工房M」のクッキー、「マックスバリュ」のインスタントみそ汁、レトルトご飯、味付け焼きのりと「松阪市社会福祉協議会」より「お茶」をお届けしました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



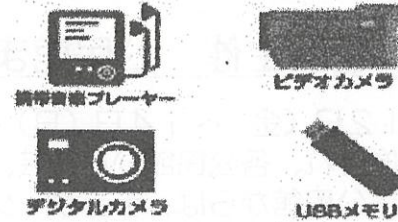
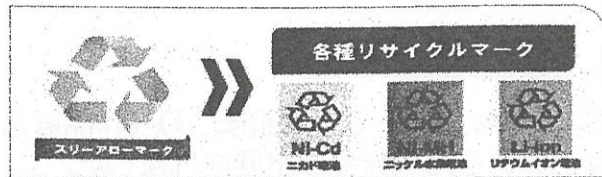
## 松阪広域消防よりお知らせ

全国的に空気が乾燥しています。松阪地域においても今年に入り多数の火災が発生しております。そのため、風がある日は野焼きを控えてください。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して使いましょう。



## 令和3年4月より充電式小型家電回収が始まります。

○近年、全国のごみ処理施設での火災が多くなっており、その原因の多くが充電式電池といわれています。これらは破碎される際に発火することがあり、正しく分別されないことで周囲にある可燃ごみに着火し、火災が発生します。  
 ○そのため令和3年4月より、資源回収時に一品目増え、充電式小型家電回収時に回収します。下記に記載されているリサイクルマークで小型家電が対象となります。資源物回収時に資源物集積所に出してください。



### 充電式小型家電品 例

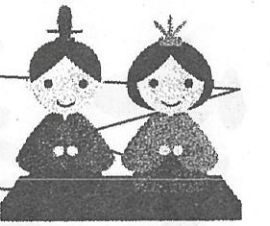
充電式シェーバー・電動歯ブラシ・スマートフォン・ビデオカメラ・電動工具・電動カイロ  
 充電式掃除機・非常用懐中電灯・充電式ラジオなど小型で何回も充電できる家電製品が対象となります。

※下記のような家電製品は出さないようにしてください。

- ・家電リサイクル対象品目 (洗濯機・衣類乾燥機・テレビ・冷蔵庫・エアコン (室外機含む))
- ・充電式ではない製品 (コンセントにつながないと動かない製品は取れません)

## 脳力アップの生活術

提供：上阪 伸子



先月までの厳しい寒さが、皆さまの生活に大きな影響を与えましたが、うきさと憩いセンターのお風呂が利用できて良かったですね。寒さから解放される今月は、自律神経のバランスを崩しやすい季節でもあります。引き続き、体調管理に心がけましょう。

### ★こんなサインにご用心★

- 周りの人に「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるとされる。
- 今日が何月何日かわからないときがある。

脳を健やかに保つことで、脳の老化の一つでもある「認知症」を防ぐことができます。

### ★ストレス解消に努めましょう★

季節の変わり目は、気候の変化に体がついていけず、ストレスを感じやすくなります。また、長引く新型コロナウイルス感染症による自粛生活によって、今さらに、その傾向が増えています。

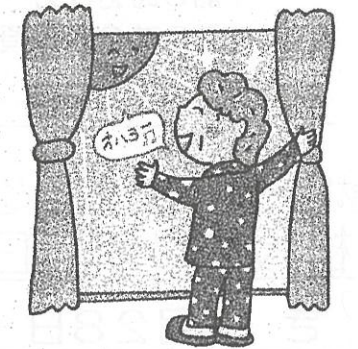


### 適度な運動を心がけましょう

運動習慣のある方は、認知症も発症しにくいと言われています。手軽にできる運動として、ウォーキングやストレッチ、森林浴などがお勧めです。  
 できれば2日に1度、20~60分程度行うようにしましょう。

### 生活リズムを整えましょう

起床したら、まずは朝日を浴びましょう。食事や睡眠の時間を決めて規則正しい生活を送りましょう。  
 また、入浴の際は、シャワーだけで済ませず、湯船につかってリラックスしましょう。夜更かしせず、十分な睡眠をとりましょう。



### ★脳に刺激を与える活動を取り入れましょう★

読書、1日前のことを日記に書くことなどは、一人暮らしであっても、今日からできる効果的な脳のトレーニングです。将棋や、マージャン、地域の行事に参加することなども効果的ですが、コロナ禍の今は、機会が少ないかもしれません。今まで通りの活動ができる日まで、頑張ってもう少し待ちましょうね。

