

# 宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 5月号

■発行：宇気郷公民館 ☎35-0014  
■令和3年5月1日発行

## 宇気郷公民館イベント

堀坂山の家からやってきた

ピアノコンサート

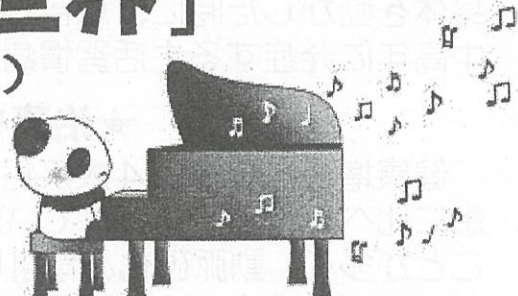
### 「ピアノで彩る音世界」

▶日時：令和3年6月5日(土)  
13:00～

▶場所：宇気郷地区市民センター

▶ゲスト：ピアニスト Kさん

林 博之さん



2台のピアノを使って、2人でいろいろな楽しい音楽を披露していただきます。  
お楽しみに!(送迎有ります。)  
詳しくは別添チラシをご確認ください。

#### 【申込方法】

別紙の申込用紙にご記入の上、5月28日(金)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。

## 宇気郷住民協議会 通常総会を開催します

《日にち》 令和3年5月23日(日)  
《場所と時間》 宇気郷地区市民センター講堂  
13時30分から

※注意※ 今年度の総会は13:30から始まります。  
なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定を  
変更し書面議決により実施する場合があります。



## 5月の住民協議会 運営委員会の日程について

5月の住民協議会 運営委員会は5月12日(水)午後7時からですので、  
お間違えのないようお願いいたします。

## 5月の行事予定

6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
9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
12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
14日(金)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
16日(日)	午前9時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
20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
23日(日)	午後1時30分～	令和3年度 宇気郷住民協議会 通常総会	宇気郷地区市民センター

## 6月の行事予定

5日(土)	午後1時～	ピアノで彩る音世界	宇気郷地区市民センター
-------	-------	-----------	-------------

## 5月・6月のお買物バス運行予定

5月 7日(金)・5月11日(火) | 6月 1日(火)・6月11日(金)  
5月18日(火)・5月27日(木) | 6月15日(火)・6月24日(木)  
| 6月29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。  
※新型コロナウイルス対策について  
バスを利用する時にはマスクの着用と除菌スプレーの実施をお願いします。

## 令和3年度 主な行事(予定)のお知らせ

6月 宇気郷公民館イベント① ピアノコンサート  
7月 はるる健康講座「新型コロナウイルスに負けない健康づくり」  
8月 盆踊り(柚原会場)・夏祭り(与原会場)【未定です】  
9月 敬老会(宇気郷地区市民センター)【未定です】  
10月 市民体育祭(与原会場)  
10月 はるる健康相談(みんなの店、後山町集会所、与原町集会所 巡回)  
12月 宇気郷公民館イベント② しめ縄づくり  
12月 宇気郷公民館イベント③ 門松づくり  
1月 宇気郷公民館イベント④ 糸掛け曼茶羅づくり

その他にも、年間を通して各種講座学級・クラブ活動支援などを行っていきます  
ので、ご協力よろしくお願い致します。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、やむをえず中止になる場合が  
あります。

## うちの宝物 見てね!

今回は、後山町にお住まいの三田三智子さんちの茶畑をご紹介します。  
後山町の山あいには三田三智子さんの茶畑があります。  
面積は2反あまり(約600坪)、無農薬で化学肥料を使っていません。  
毎年5月に収穫し、全て手摘みで近所の方が手伝ってくれます。  
生(なま)で約200キロ採れます。  
きれいな空気と山水で育った無農薬栽培のお茶は、きっと美味しいでしょうね。



三田さんちのお茶畑



青々としたきれいな色です

## 特殊詐欺の不審な電話が多発中!

### 令和3年3月までに特殊詐欺事案が4件ありました

最近、松阪市内では、警察官や銀行職員になりすまし、キャッシュカードが不正利用されているとの電話をかけ、その宅を訪れ、巧みにキャッシュカードをだまし取る事案が発生しております。

警察官や銀行職員がこのような問い合わせの電話を聞いてくることは、まずありません。

キャッシュカードや通帳の内容など、大切な情報は教えないように。また、このような電話や訪問があった時には家族、友達などに相談するとともに警察へ通報してください。

松阪警察署：TEL 0598-53-0110

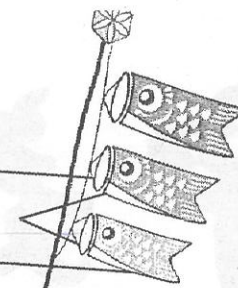
## (訂正)

4月号の公民館だよりの中で「令和3年度 宇気郷地区自治会役員の紹介」について、後山町会計 海田ふさ子さんが記載されていませんでした。申し訳ございませんでした。今後ともよろしくお願いいたします。



## ご存じですか? COPD

提供：上阪伸子



おいしい新茶の季節がやって来ました。5月31日~6月6日までは「禁煙週間」と定められています。まだ、タバコを吸う習慣のある方は、この機会に、ぜひ、禁煙に取り組んでみましょう。今月は、禁煙週間にちなみ、COPD(慢性閉塞性肺疾患)についてお話させていただきます。

### ★COPDとは?★

長期間(30年程度)たばこを吸っていたことで、肺や気管支に慢性的な炎症を来だし、せきや痰が続いたり、気管支が細くなることで空気を取り込みにくくなり、身体を動かした時に、息苦しさを覚えるようになります。長年の喫煙習慣に伴い、中高年に発症する生活習慣病がCOPDです。

### ★治療を受けている方は3%に過ぎない★

健康増進法による4大疾病とは、がん、心臓病、糖尿病、COPDです。他の疾患に比べ、あまり知られていませんが、COPDは、がんや心臓病などを合併することが多く、動脈硬化、骨粗しょう症、うつ病などを併発することが多いことも分かっています。

また、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいリスクも高くなっています。

### ★COPDがひどくなった場合の症状★

- 不眠：横になると息苦しく眠れない。
- 便秘：排便時、息を止めて力を入れることができなくなる。
- 湯船につかると息苦しい。
- 食欲低下：体重減少が進み、抵抗力が低下する。

### ★禁煙は何歳からでも効果があります★

禁煙をまず、1か月続けてみてください。咳や痰が改善します。1年続けると、軽度~中度のCOPDを患っている方でも肺機能の改善がみられています。タバコを吸い続けると、呼吸ができない苦しい状態で、ずっと生きていかなければなりません。効果的に、楽に禁煙したい方は、禁煙補助薬や、医療保険での禁煙治療を受けることができます。詳しくは、広報まつさか5月号をご覧ください、相談窓口へお問合せください。

### 新型コロナワクチン接種のお知らせ：郵送された封筒一式が重要です!

- 集団接種と個別接種(かかりつけ医療機関)があります。予約の開始まで、しばらくお待ちください。(広報まつさか5月・6月号をご覧ください)
- 治療中の病気がある方は、かかりつけ医に相談してから接種しましょう。
- クーポン券ははがさずに、接種した後で、問診票に貼付されます。
- 接種ができるようになるまでは、今までどおり、マスクの着用、手洗い、うがいを忘れずに、今、できる予防法を続けていきましょう。

※お問い合わせ先 コールセンター(平日の午前9時~午後6時まで)  
0120-53-5670