

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 6月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
令和3年6月1日発行

令和3年度 健康センターはるる健康講座

「コロナに負けない健康づくり 熱中症からからだを守ろう！」

これから暑くなる前に自分でできる熱中症対策って？
熱中症予防と感染症予防のお話



- 🌸 お手軽！手作り経口補水液の実演があるよ。
- 🌸 ブラックライトを使って手の汚れを確認できる手洗い実習があるよ。

日にち 7月6日(火) (送迎有)

時間 午後1時30分～午後2時30分

(受付：午後1時15分)

場所 宇気郷地区市民センター 講堂

※マスクの着用にご協力をお願いいたします。

※送迎を希望の方は市民センターまでお問い合わせください。



7月販売開始

第2弾コロナに負けるな！

「松阪みんなの商品券」

— 6月下旬より購入引換券を順次全世帯へ郵送します。 —
市民の皆さまの家庭支援と、市内事業所または店舗の皆さまへの支援を目的に「プレミアム付商品券」を発行・販売します。

○商品券の内容 1冊 8,000円分の商品券を5,000円で販売。
(1,000円×5枚、500円×6枚綴り)

○購入ができる方 「購入引換券」をお持ちの方
令和3年4月6日時点において、松阪市に住居登録がある世帯の世帯主に購入引換券2枚(商品券2冊16,000円分)を送付します。

○販売場所 三十三銀行 松阪本店営業部及び市内各支店

○使用方法 使用期間内に松阪市内の使用可能店舗で使用できます。

○使用期間 令和3年7月1日(木)～令和4年1月31日(月)
(広報まつさか7月号の折り込みチラシや市ホームページにてご確認ください。)

【問い合わせ】 松阪市役所 商工政策課 ☎53-4361

6月の行事予定

3日(木)	午前9時～	ゲートボールクラブ(春季大会)	宇気郷地区市民センター
5日(土)	午後1時～	宇気郷公民館イベント 「ピアノで彩る音世界」	宇気郷地区市民センター
13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
17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	
20日(日)	午前8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
21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
29日(火)	午後7時～	宇気郷敬老会実行委員会	宇気郷地区市民センター

7月の行事予定

6日(火)	午後1時半～	はるる健康講座	宇気郷地区市民センター
-------	--------	---------	-------------

6月・7月のお買物バス運行予定

6月 1日(火)・6月11日(金) | 7月 2日(金)・7月8日(木)
6月15日(火)・6月24日(木) | 7月13日(火)・7月20日(火)
6月29日(火) | 7月27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。

【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 講堂

▶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。)

松阪市公民館連絡協議会総会

5月20日(木)嬉野ふるさと会館大ホールにて、令和3年度松阪市公民館連絡協議会総会が開催されました。

令和3年度は宇気郷公民館の中尾館長が松阪市公民館連絡協議会の会長に選出され、令和3年度の事業計画や基本目標が承認されました。

(主な事業計画)

- ・ブロック別公民館活動状況報告会 令和3年12月8日(水)
- ・公民館まつり「芸能発表会」 令和4年2月19日(土)
- ・公民館まつり「作品展示会」 令和4年3月11日(金)～13日(日)

(基本目標)

スローガン 「人づくり、笑顔づくり、まちづくり」

地区市民センター使用料の改定のお知らせ

令和4年4月1日から地区市民センター使用料が、下表のとおり改定されます。ご利用の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【現在の使用料】

使用区分	使用時間	使用料金			
		会場		冷暖房	
		大会議室 調理室	小会議室 和室	大会議室	小会議室 和室
午前	自 午前8時30分 至 正午	880円	550円	880円	550円
午後	自 午後1時 至 午後5時	880円	550円	880円	550円
夜間	自 午後6時 至 午後9時	1,100円	770円	880円	550円

(使用料の減免) ○市長がその必要を認めたとき

【令和4年4月1日からの使用料】

使用区分	使用時間	使用料金 (冷暖房使用料金を含む)			
		大会議室	調理室	小会議室	和室
午前	自 午前8時30分 至 正午	2,560円	1,120円	1,210円	1,530円
午後	自 午後1時 至 午後5時	2,640円	1,280円	1,380円	1,650円
夜間	自 午後6時 至 午後9時	2,200円	960円	1,040円	1,310円

(使用料の減免) ○市又は市の執行機関が主催又は共催するときは全額免除

○市内の幼稚園、保育所、認定こども園又は小中学校が保育活動や教育活動に使用するとき全額免除

○住民自治協議会、自治会等の地域団体が地域活動に使用するとき全額免除

○市長が特に必要と認めるときは全額免除又は5割減額

飲み込む機能を守りましょう

提供：上阪伸子

新型コロナワクチン接種の巡回接種は、6月1日よりクラギ文化ホール(6月～8月)・飯南産業文化センター(8月～9月)等の実施分について、予約が開始されます。接種券番号とパスワードが必要です。郵送された封筒一式に入っています。お手元にご用意ください。

巡回接種の申し込み先 → **コールセンター 0120-53-5670**

また、かかりつけ医療機関での個別接種も受付が開始されましたので、受診の際、かかりつけ医にご相談ください。接種後も、今までどおり、マスクの着用、手洗い、うがい等の対策を忘れずに、各々が予防に努めましょう。

★飲み込む機能が衰える訳★

年齢を重ねると、「のどの筋力の低下」と「だ液の減少」が原因で飲み込む機能が低下します。だ液が減少すると、食べものがまとまりにくく、気管に入り、肺炎を起こしやすくなります。

★だ液の分泌を促すために★

食事の前に、だ液の分泌を促し、お口をうるおし、食事を楽しみましょう。

3つのだ液腺をマッサージ

①～③を3回ほどくり返しましょう。

① 耳下腺を刺激



親指以外の4本の指を上の上の奥歯の上あたりに置き、後方から前方に回す。

② 顎下腺を刺激



耳の下からあごの先までを5か所くらいに分け、順番に指先で押す。

③ 舌下腺を刺激



両手の親指をそろえてあごの下から上に向かってゆっくりと突き上げる。

飯福田寺さま。護摩供養とスペシャルヨガで、より健康になれました

5月2日、新緑の美しい季節に、ヨガ講師 野崎先生より、飯福田寺にて、ヨガを教わりました。身体のしなやかさと美しいポーズで、何だか難しそうとイメージしがちですが、自分にできるところまで、無理をせず、呼吸と体調を整えていく健康法であるとのこと。道徳的な部分を土台に、体を動かし、心を鎮め、一点に集中をしていく。また、人生を通して、長期的に自身を見つめることが、ヨガの一番の楽しさということでした。

この体験をきっかけに、今後もヨガに親しみ、より健康になりたいと思いました。野崎先生、飯福田寺さま、貴重な機会を与えていただき、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。