

# 宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 8月号

発行：宇気郷公民館 ☎35-0014  
令和3年8月1日発行



## しよんがい踊り 忘れかけては いませんか



恒例の夏まつり、2年続いて中止になり残念です。  
そこで！盆踊りのおさらい会を企画しました。  
ご近所お誘いあわせの上お集まりください。

▶ **と き**：令和3年8月8日(日) 14時～

▶ **場 所**：宇気郷地区市民センター 講堂

※送迎希望の方は市民センターへ連絡ください。

公民館サークルなんでもありのうきうきクラブ活動の一環です。当日は13時から太鼓の時間です。興味のある方はご参加ください。

### 夏まつり(与原町)、盆踊り大会(柚原町)の中止について

毎年恒例の「夏まつり(与原町)」「盆踊り大会(柚原町)」につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年も開催を中止させていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

## 8月の行事予定

5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
8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
	午後2時～	盆踊り おさらい会	
12日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
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
20日(金)	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

### 8月・9月のお買物バス運行予定

8月 3日(火)・8月12日(木) | 9月 3日(金)・9月 9日(木)  
8月20日(金)・8月26日(木) | 9月14日(火)・9月21日(火)  
| 9月28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。

### 8月のくみとりについて

お盆の期間中はくみとり業者が休みになる場合があります。市民センターにくみとりを依頼されたとしても、くみとり業者が来るのが普段よりも遅れる場合がありますのでお早めに申し込み下さい。

【注意】期日までに頼んでいただいても3件そろいませんと業者への依頼はできません。

### 購入した車イスを使ってみました

7月24日(土) 柚原自治会お買物バス試験運行の際に車イスを使ってみました。



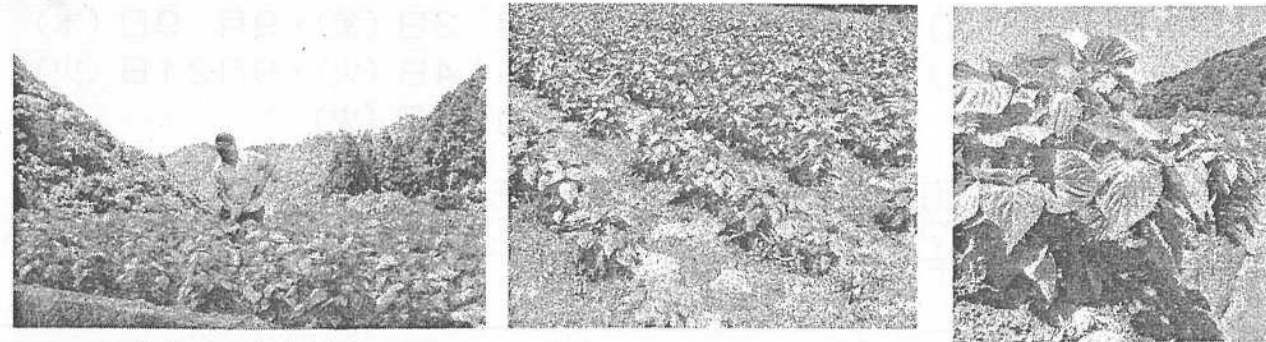
## 竹上げ祭り（堀坂大権現祭礼）

この祭りは雨乞いと五穀豊穡を願って3町が竹を上げる行事です。今年は7月25日（日）に行われ、竹を上げたのは与原町、伊勢寺町だけでした。午後4時神事が始まり、高齢化がすすんだ勢津町はこの時刻に合わせて合掌しました。その後、お神酒を頂いて山を下りました。宇気郷からの参加者は10人でした。参加された皆さま暑い中お疲れさまでした。



## うちの宝物 みてね！

今回は、与原町にお住まいの松尾久志さんのエゴマ畑をご紹介します。エゴマは、青じその仲間で美容、健康にとっても良いとされる「エゴマオイル」が採れます。



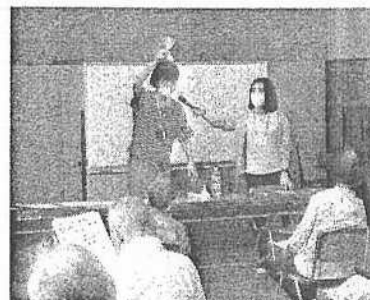
作業中の松尾さん

エゴマ畑

松尾さんは6月に約360本の苗を1反半の畑に植えました。秋の収穫ではビニールシートを敷いてその上でエゴマを叩いて実を採ります。大変手間のかかる作業だそうですが、ご夫婦で力を合わせて頑張ってみえました。

## 7月6日（火）「はるる健康講座」が開催されました。

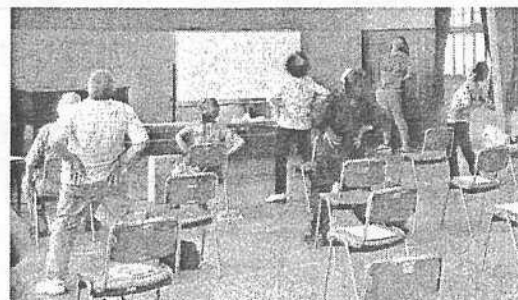
今回の「はるる健康講座」は「コロナに負けない健康づくり 熱中症からからだを守ろう！」をテーマに、はるるの保健師さんを講師に熱中症予防の講話や手洗い実習、松阪版ラジオ体操を行いました。当日は18名の参加があり、みんなで楽しく講座を受けました。参加して頂いたみなさま、ありがとうございました。



経口補水液の実演



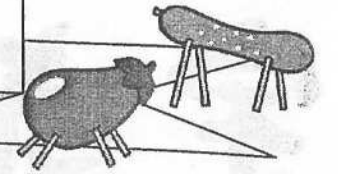
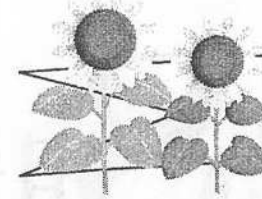
手洗い実習



みんなで一緒にラジオ体操

## 夏野菜で元気回復

提供：上阪伸子



新型コロナウイルスの感染が始まり、2回目の夏を向かえています。人が集まる場所での、マスク着用は必要ですが、少し距離を取って、水分を補給することも忘れずに。熱中症予防にもご注意ください。まだ、接種を受けていない方は、ぜひ接種を受けて、感染対策に努めましょう。暑さの厳しい今月は、夏野菜を使った簡単レシピを紹介します。

調理時間わずか 15分！

### ★豚肉となすのみそ炒め★

#### 材料(2人分)

豚肉（こま切れ）…150g  
 なす …2本  
 しょうが（せん切り）…1/2 かけ分  
 A { みそ …大さじ2  
       酒、さとう …各大さじ1  
       しょうゆ …小さじ1  
 サラダ油 …大さじ2

#### 作り方

- ① なすは、四つ割りにし、豚肉は、長さ4cm程度に切る。
- ② Aの調味料を合わせて作っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすに油が吸収され、中に火が通るまで、中火で炒めて一旦、お皿に取り出す。
- ④ フライパンに、せん切りにしたしょうがを入れて、香りが立ったら、豚肉を加えて、炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、なすを戻し入れ、Aを加えて、全体に調味料を行き渡らせた後、出来上がり。

### ★なすのトロトロしょうが焼き★

#### 材料(2人分)

なす …3本（240g）  
 片栗粉 …大さじ2  
 サラダ油 …大さじ2  
 きざみネギ …適量  
 B { おろししょうが…大さじ1/2  
       酒 …大さじ2  
       しょうゆ …大さじ2  
       さとう …大さじ1/2  
       みりん …小さじ2

#### 作り方

- ① なすは、1.5cm幅の斜め切りにし、水に5分程度さらして、水気を切り、キッチンペーパーで残りの水分をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れ、中火で両面をこんがり焼き、一旦、お皿に取り出す。
- ③ フライパンにBの調味料を加えて、中火で熱し、混ぜ合わせる。
- ④ 調味料が煮立ったら、②のなすを戻し、さっと煮からめる。
- ⑤ 器に盛り付け、きざみネギをちらせて、出来上がり。

夏野菜は、体の熱を取り、熱中症の予防に効果的です。2種類ともに、短時間で完成し、ご飯がすすむおいしいレシピです。ぜひお試しください。

### ★三重県の郷土料理～盆汁～★

お盆には、かつお節や煮干しの代わりに、油揚げを入れて食べる盆汁の習慣が残っています。大豆、ごぼう、なす、にんじん、かぼちゃ、ささげなど、たくさんの野菜が入った栄養豊富な盆汁を、今年は、ご先祖様にお供えしようと思います。