

# 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4年1月1日発行

## あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、宇気郷地区の皆様におかれましては益々のご健勝のことと御慶び申し上げます。  
昨年中はコロナ禍にもかかわらず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御礼申し上げます。新型コロナウイルス感染症が世界中に拡大して三年目、未だ終息のきざしさありません。どうやらウイルスとうまく付き合いながら活動していくしかないようです。

本年も住民協議会、公民館が地域の交流・良きふれあいの場となれるよう、努力してまいりますのでどうぞよろしくお願ひ致します。

宇気郷住民協議会 役員一同  
宇気郷公民館 職員一同



# 2022

### 「糸かけ曼茶羅」講座 開催（送迎有ります）

令和元年度「うきさとクローバー」で実施した「糸かけ曼茶羅」講座を開催します。まだ定員人数に余裕がありますので、ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。



前回の糸かけ曼茶羅講座

### 公連協「令和3年度公民館まつり」のご案内

#### 《芸能発表会》

日にち：令和4年2月19日（土）  
開会：午前10時～午後3時半  
場所：農業屋コミュニティ文化センター  
内容：各地区公民館趣味クラブ・サークルの発表



#### 《作品展示会》

日にち：令和4年3月11日（金）～令和4年3月13日（日）  
開会：午前9時～午後4時  
場所：松阪市産業振興センター  
内容：各地区公民館趣味クラブ・サークルの作品展示



※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31日（月）までに連絡をお願いします。

### 1月の主な行事予定

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
13日（木）	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8時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
17日（月）	午前10時～	スマホ決済教室	宇気郷地区市民センター
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
	午後7時～	住民協議会運営委員会	
28日（金）	午前9時半～	糸かけ曼茶羅講座	宇気郷地区市民センター

### 2月の主な行事予定

18日（金）	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
19日（土）	午前10時～	公連協「公民館まつり」 ～芸能発表会～	農業屋コミュニティーセンター
	午前10時～	地域の元気応援事業	嬉野ふるさと会館

### 1月・2月のお買物バス運行予定

1月 7日（金）・1月13日（木） | 2月 4日（金）・2月10日（木）  
1月18日（火）・1月22日（土） | 2月15日（火）・2月22日（火）  
1月27日（木） | 2月26日（土）

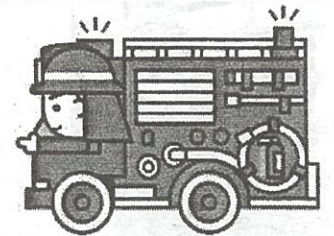
1月22日・2月26日は土曜日運行します。

※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。

※降雪などにより路面状況が悪い場合は運休になる場合があります。

### 「年末の消防団夜警」のお知らせ

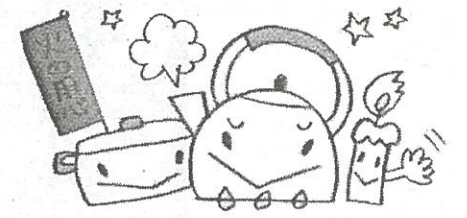
消防団宇気郷分団の皆さんが、下記の日程で今年も夜警をしていただきます。  
夜警中、時折サイレンを鳴らします。



12月29日（水）・・・飯福田町・与原町 午後8時頃～午後11時頃  
12月30日（木）・・・柚原町・後山町 午後8時頃～午後11時頃

#### 【松阪広域消防よりお知らせ】

市内においても火災が多く発生しております。風の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。



忘れなれどね!!!



# 市・県民税申告相談のお知らせ

日時：2月18日（金）午後1時～午後4時  
場所：宇気郷地区市民センター



マイナンバー

## ◇◇お願い◇◇

①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。  
※『通知カード』は令和2年5月25日に廃止されていますが、氏名・住所が住民票の内容と一致している場合に限り、引き続き番号確認書類として利用できます。通知カードと併せて、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。

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

②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。

③新型コロナウイルス感染症による感染拡大防止のため、可能な限り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



## 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

11月27日（土）大河内で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えることが出来ました。  
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）をはじめたくさんのお賞を頂きました。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。

## 【公民館事業】

中尾館長を講師に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。



12月10日  
しめ縄づくり  
18名参加



12月17日  
門松づくり  
16名参加



## 今年もよろしくお祈りします

提供：上阪伸子



令和4年が始まりました。新型コロナワクチンの接種につきましては、3回目の接種が予定されています。副反応などに、不安を感じてみえる方も少なくないと思いますが、解熱剤や水分、手軽に食べられる食料品などを備えつつ、予防効果を期待し、3回目の接種を受けましょう。

【対象者】2回目接種を終了した日から、8か月以上経過した18歳以上の方

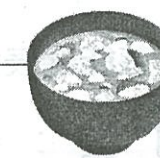
【接種券発送予定】2回目接種日から、原則8か月を経過する日までに、住所地へ郵送します。（広報まつさか1月号をご参照ください。状況によっては、接種時期が、早まる場合もあります。）

【ワクチン接種による効果】飛沫感染を防ぐためには、マスクの着用が有効ですが、もし、飛沫を浴びてしまっても、感染を防ぐことができるように、ワクチンを接種します。もし、抗体価が低下しても、重症化予防効果は、維持されます。さらに、ワクチン接種後であれば、新型コロナウイルス感染による後遺症の持続時間が短く済むことも期待されています。

【引き続きの感染対策】新たな変異株（オミクロン株）による感染拡大が気になる場所ですが、マスクの正しい着用、手洗い、換気、なるべく人込みを避けるなどの感染対策を、今後も続けて行きましょう。

## ★実は、すごい！みそ汁のパワー★

みそ汁に3種類以上の具材を入れることで、自然に栄養バランスが整います。みその主原料である大豆には、血清コレステロールの上昇を抑え、食物繊維を含む野菜を具材にすることで、コレステロールを排出してくれる働きもプラスされます。また、大豆に含まれるイソフラボンは、体内の酸化を防ぐ働きがあります。今月は、寒い季節にぴったりの豚汁のレシピを紹介します。



### 材料（4人分）

豚肉 …50g  
ごぼう …1/4本  
だいこん…80g  
にんじん…40g  
さといも…中1個  
はくさい…1枚  
とうふ …1/6丁  
ねぎ …1本  
だし汁 …600ml  
みそ …大さじ2

### 作り方

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうは、ささがきにして、水にさらし、あく抜きをする。
- ③ だし汁に野菜を加え、やわらかくなるまで、煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、みそを溶かし入れる。
- ⑤ お椀に取り分け、小口切りにしたねぎをちらす。

温かいみそ汁は、かぜの予防にも役立ちます。  
おもちを焼いて、加えるとお雑煮にもなります。  
お正月に、ぜひお試しください。