

宇気郷

住民協議会だより
公民館だより
■発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和4年2月1日発行

2月号

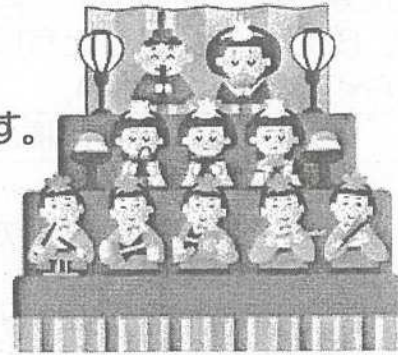


三重県立 みえこどもの城 うきさとのおひなさま展示 ご案内

宇気郷地区のおひなさま企画として、下記の日程で
寄贈した雛人形と興、手芸サークルの作品を展示します。

日にち：2月11日(金)～3月6日(日)
時間：午前9時半～午後5時

(詳しくは みえこどもの城23-7735)



2月22日(火)

ふれあい配食サービス ご案内

当日は70歳以上で一人暮らしと夫婦のみの世帯を対象に、
お菓子やレトルト食品等を民生委員さん・自治会役員さんにご協力をいただき、お届けします。
当日はよろしくお願ひいたします。



公民館講座

「交通安全教室、防犯対策セミナー」のご案内

▼日にち：令和4年3月4日(金)
▼場所：宇気郷地区市民センター

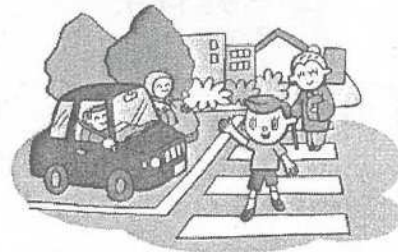
①交通安全教室(午後1時30分～午後2時30分)
～交通事故の撲滅を願い、免許ある人もない人も
参加しましょう!～

※内容：とまとーずの交通安全教室

②防犯対策セミナー(午後2時40分～午後3時40分)

※内容：市役所地域安全対策課より講話
松阪市の防犯発生状況をふまえて、安全・安心に暮らす
ための必要な情報と対策について説明します。

※送迎が必要な方は3月3日(木)までに宇気郷地区市民センター
(35-0014)まで連絡してください。



2月の主な行事予定

3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	
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～	ゲートボールクラブ	宇気郷地区市民センター
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～	地域の元気応援事業	嬉野ふるさと会館
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	うきさと憩センター
22日(火)		ふれあい配食サービス	宇気郷地区

2月・3月のお買物バス運行予定



2月4日(金)・2月10日(木) | 3月1日(火)・3月5日(土)
2月15日(火)・2月22日(火) | 3月10日(木)・3月18日(金)
~~2月26日(土)~~ | 3月24日(木)・3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。

【注意!】お買物バス運行 日程変更

2月のお買物バス「2月26日(土)」が「3月5日(土)」へ変更になりました。
別配布のお知らせを必ずご確認ください。

《公連協「公民館まつり」芸能発表会・作品展示会の中止について》

2月19日開催予定の「芸能発表会」と3月11日～3月13日開催予定の「作品展示会」につきましては、新型コロナウイルス感染防止のため両方中止になりました。
ご理解、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

うきさと憩センターのお風呂が利用できます

水でお困りの方、1月24日（月）～2月28日（月）の間、うきさと憩センターのお風呂が利用できます。

利用日：月曜日は「女性」、水曜日は「男性」

利用時間：午後0時～午後2時半

利用料金：200円

《注》・タオル・バスタオル等は持参ください。

・体調の悪い時は入浴を控えましょう。

詳しくは 宇気郷地区市民センター（TEL35-0014）まで



【第2弾】がんばれ松阪！コロナに負けるな！ 最大20%あげちゃうキャンペーンを実施中！

新型コロナウイルス感染症対策や、市内の経済活動の回復のため、「PayPay」または「d払い」を導入している市内の対象店舗で、キャッシュレス決済を利用して支払うとポイントが還元されるキャンペーンを2/28まで実施しています。キャンペーンの詳細は広報まつさかや松阪市ホームページをご覧ください。

【問】商工政策課 ☎53-4361



松阪市 HP は
コチラから

大河内小学校うきさと地区たんけん

1月19日（水）午後 大河内小学校の2年生と3年生の児童21名が三重交通のバスに乗って「うきさとたんけん」にやって来ました。

3つの班に分かれて柚原町内を見て回りました。

この日ばかりは、普段静かな山あいにも子どもたちの歓声が響きわたり楽しいひと時でした。



中尾館長のお話し



みんなの店を見学

3回目の接種が始まります

提供：上阪伸子



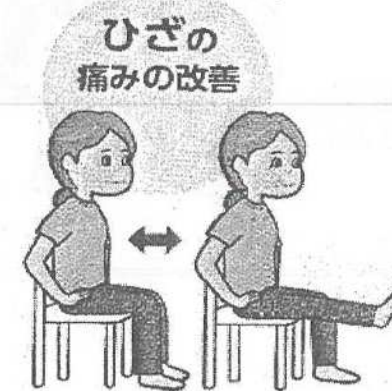
暦の上では、立春から“春”になります。寒さも、一先ず峠を越えてきました。引き続き体調管理には、ご注意ください。

新型コロナワクチン追加（3回目）接種の接種券を発送しています。接種券の発送時期は、オミクロン株の感染拡大が懸念されるため、2回目接種日から、6か月を経過した方に、順次発送します。接種券がお手元に届くまで、もうしばらくお待ちください。

追加（3回目）接種の可能な時期	対象者
初回接種から6か月以上	医療従事者、高齢者施設等の入所者・従事者 一般高齢者
初回接種から7か月以上	その他一般の方（主に64歳以下の方）

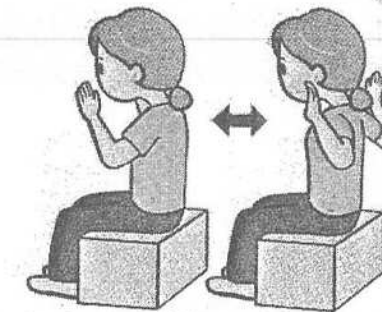
★手軽にできる運動★

寒い季節は、お家の中でもできる運動で、膝や腰の痛みを和らげましょう。



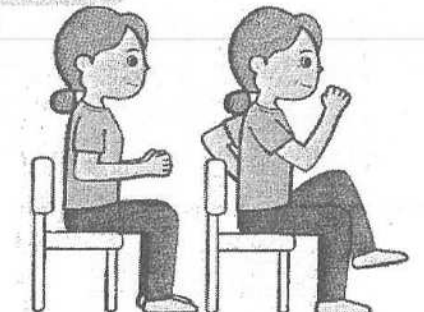
ひざの
痛みの改善

- ①いすに深く座る。
- ②ひざから下だけ、片脚ずつ上げる。



腰痛の改善

- ①両手を顔の位置まで上げる。
- ②そのまま腕全体を後ろへ引く。



- ①いすに座り、そのまま歩くように右腕、左足を上げる。
- ②もう片方も同様に行う。

安定した姿勢をとり、リラックスした気持ちで、30秒程度、筋肉を伸ばしましょう。その場合、息を止めないように、気を付けましょう。

★宇気郷から歩いて奈良県まで★

年末に、「ローカル路線バス乗り継ぎ対決旅」で伊勢神宮から、奈良県東大寺南大門を目指す様子が放映されていましたね。三重交通のバスで松阪駅前から、柚原のバス停に午後3時過ぎに到着し、津市美杉町のJR伊勢奥津駅を経て、真っ暗な山道を歩き続け、奈良県御杖村に到着したのは、午後9時過ぎでした。険しい山道であることを、よくご存じの皆さまは、ハラハラしながらご覧になられたのではないのでしょうか？無事に奈良県まで、たどり着けて、私もホッとしました。その昔、多くの旅人が“お伊勢さん”を目指して歩いた峠道。昔の人の健脚には、本当に驚きます。

