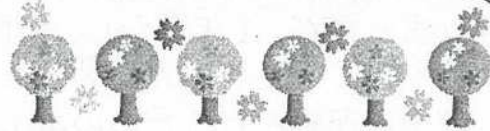


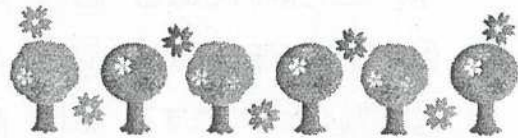
# 宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 4月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014  
■令和4年4月1日発行

## 今年度もよろしくお祈いします



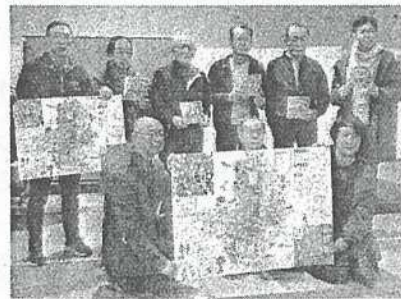
うきさとの山桜も咲き始め、新年度が始まりました。  
長びくコロナ禍で制約のある中、住民協議会・公民館活動にご理解・ご協力いただきましたこと、誠に感謝申し上げます。一刻も早くコロナウイルスの終息を願うばかりです。  
これからも地域の公民館、地区市民センターとして多くのみなさんにご利用、ご参加をいただけるような公民館づくりに努めて参りますので、今年度もどうぞよろしくお祈い申し上げます。



宇気郷住民協議会 役員一同  
宇気郷公民館 職員一同  
宇気郷地区市民センター 職員一同

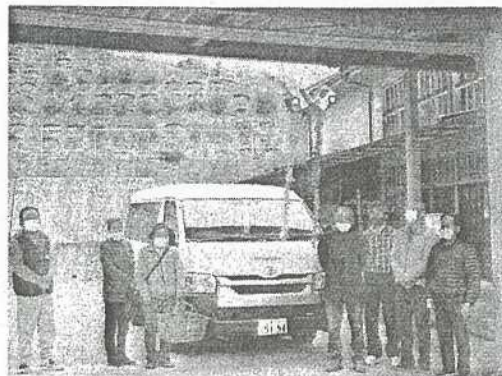
## 「まるっと宇気郷マップ」完成!

住民協議会より宇気郷マップ【第2弾】が完成しました。  
今回のマップは嬉野宇気郷地区を含めた旧宇気郷村エリア散策などの周遊マップです。イラストレーターの森谷さん作で、優しいイラストで描かれていて見やすくなっています。  
近日、宇気郷地区へ各戸配布しますので、みなさんご覧ください。  
よろしくお祈いいたします。



3月18日嬉野宇気郷住民自治協議会の皆様をお招きし、マップのお披露目をしました。

## 新車 買い物バス初運行



買い物バスがみなさんのご協力により当初の予想額を上回る寄付金が集まり、新車を購入することができました。ありがとうございました。  
3月29日の初運行にあたり出発式を行いました。くす玉を割って出発を見送りました。

花の中  
買い物バスの  
は  
新車発つ

柿本久喜

## 4月の行事予定

7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	
10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(日)	午前9時～	うきさとむら 早起き市	うきさとむら
19日(火)	午前9時25分～ 9時35分	狂犬病予防集合注射(柚原会場) 【注】今年度より宇気郷地区は柚原会場のみ	宇気郷地区市民センター
20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
21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

## 5月の行事予定

22日(日)	午後3時～	宇気郷住民協議会 通常総会	宇気郷地区市民センター
--------	-------	---------------	-------------

## 4月・5月のお買物バス運行予定



4月 5日(火)・4月12日(火) | 5月10日(火)・5月14日(土)  
4月16日(土)・4月22日(金) | 5月20日(金)・5月26日(木)  
4月28日(木)

※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。

## 「くみとり」の依頼はお早めに

連休前の市民センターへの「くみとり」申し込み期限は4月25日(月)とさせていただきます。その日から5月6日(金)までの間は市民センターへの申し込みはできませんが、くみとり業者への取次はいたしません。  
なお、3件そろわないと期間内でも業者への取次ができません。  
ご了承ください。

## うきさと憩センター お知らせ

「うきさと憩センター」は、4月から引き続き「JAみえなか」が運営いたします。  
きめ細やかなサービスと笑顔で皆さんをお迎えます。  
ただいま利用者募集中です。興味のある方は下記の電話へお問い合わせください。  
よろしくお祈いいたします。



問い合わせ・・・うきさと憩センター ☎35-8008

## 大河内小学校 6年生が柚原町を訪問

大河内小学校ではコロナ禍で修学旅行が中止になっていました。3月4日(金)6年生児童20名が卒業を前に思い出をつくろうと、柚原町を訪問しました。当日は、うきさとむらをはじめいろんな場所を体験しました。最後に児童は市民センターの講堂のピアノを使ってお礼に合唱をしてくれました。この日ばかりは、普段静かな山あい子どもたちの歓声が響きわたり楽しいひと時でした。



(地域行事のお知らせ)

### 伊勢山上「戸開け式(春季大会式)」

<日にち> 4月24日(日)

<時間> 午前10時～

<内容>

戸開け式、紫燈護摩供養

※状況により火渡りは中止する場合があります

### 「西ブロック公民館交流

ゲートボール大会」出場

成績は1勝1敗でした

3月23日に開催された、西ブロック公民館交流ゲートボール大会にご出場、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

## 宇気郷公民館趣味クラブの紹介

宇気郷公民館では下記の3つの趣味クラブが活動しております。活動している趣味クラブについて興味のある方や、新しく趣味クラブを立ち上げようと思っている方は、宇気郷公民館へお問い合わせください。

### 宇気郷ゲートボールクラブ

活動日：第1・第3木曜日

場 所：宇気郷地区市民センター前グラウンド

※メンバー募集中



### 手芸サークル

活動日：不定期(月1回)

場 所：市民センター2階会議室

講 師：野呂せつ先生 参加料：800円/月

持ち物：古布、裁縫道具、お弁当

※メンバー募集中



### なんでもありのうきうきクラブ

活動日：第2日曜日(月1回)

場 所：市民センター講堂

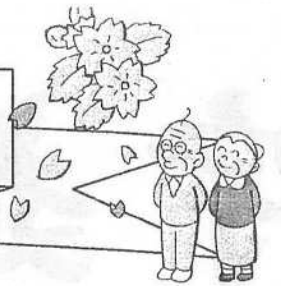
参加料：無料

※メンバー募集中



## 安全に運動を続けましょう

提供：上阪伸子



うららかな好季節を迎えました。これから山桜や自生の藤が楽しめますね。報告が遅れましたが、1年前から、飯南地域振興局に勤めております。自然を満喫し、宇気郷にも近くなりました。皆さまにお会いできる日を楽しみにしております。今月は、安全に運動を行うためのポイントについてお話させていただきます。

### ★運動前に健康チェック★

「はい」が1つでもあった場合、今日の運動は、中止しましょう!

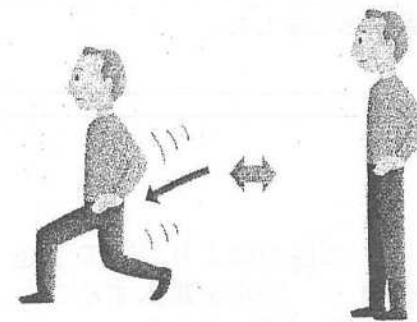
- |             |    |     |              |    |     |
|-------------|----|-----|--------------|----|-----|
| ① 足腰の痛みが強い  | はい | いいえ | ⑧ 睡眠不足である    | はい | いいえ |
| ② 熱がある      | はい | いいえ | ⑨ 食欲がない      | はい | いいえ |
| ③ 体がだるい     | はい | いいえ | ⑩ 二日酔いである    | はい | いいえ |
| ④ 吐き気がする    | はい | いいえ | ⑪ 下痢・便秘・胸痛   | はい | いいえ |
| ⑤ 頭痛・めまいがする | はい | いいえ | ⑫ 動くと息切れする   | はい | いいえ |
| ⑥ 耳鳴りがする    | はい | いいえ | ⑬ 風邪気味である    | はい | いいえ |
| ⑦ 過労気味である   | はい | いいえ | ⑭ 熱中症警報が出ている | はい | いいえ |

### ★運動を行うときのポイント★

- 準備体操を行う…急に運動をすると、筋肉や関節を痛めることがあります。ストレッチなどで、体を慣らしてから行いましょう。
- 体を締め付けない服装…気候や運動に合った服、靴を選びましょう。
- 息がはずむくらいがよい…毎日、継続できる程度の運動が効果的です。
- 水分を補給する…気温が高い日は、運動前、運動中、運動後に補給を。

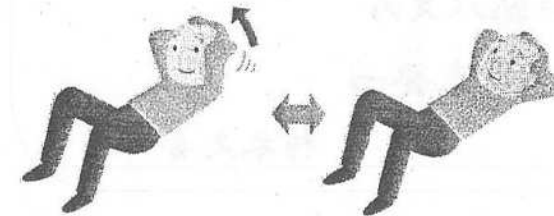
### ★準備体操を紹介します★

#### 下半身に効くランジ



- ① 軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ② 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ③ 反対の足でも、同じように踏み込む。
- ④ これを10回ずつ繰り返す。

#### 上体おこし



- ① 仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ② おへそを覗き込むように、首をゆっくりと持ち上げる。
- ③ おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④ これを10回繰り返す。