

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4年8月1日発行

宇気郷住民協議会

臨時総会が開催されました

7月3日(日)に、宇気郷地区市民センター講堂で「令和4年度 宇気郷住民協議会 臨時総会」が開催されました。出席された皆様ありがとうございました。総会では①令和4年度役員再承認 ②令和4年度事業計画及び予算(修正案)について審議が行われ、全て承認されました。なお、役員及び運営委員は、以下のとおり再選出されました。

- ・会長 西井忍草さん
- ・副会長 坂下一夫さん
- ・副会長 世木英勝さん
- ・会計 林孝彦さん
- ・事務局長 中尾篤さん
- ・監事 谷中靖彦さん 長谷川裕実さん
- ・運営委員

- 【福祉】林孝彦さん 梶原美智子さん 坂下三重子さん
佐々木稔さん 中戸多津子さん 吉村修司さん
- 【地域活性】上田克彦さん 川端弘文さん 中野尚義さん
西井玉枝さん 山口義信さん
- 【公民館】家崎義章さん 柿本久喜さん 柘植静夫さん
本田義光さん 原由加里さん 吉川絹子さん



宇気郷地区敬老会のご案内

日時 令和4年9月17日(土) 午前9時半 受付

場所 宇気郷地区市民センター 講堂

※令和5年4月1日現在において75歳以上の方には、各自治会長より敬老会チラシ(申込書付き)をお配りします。出欠席の連絡を8月19日(金)までに各自治会長又は市民センターへお願いします。

※会場まで遠距離のためできるだけバスの送迎をご利用ください。



8月の行事予定



4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(火)	午後5時～	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
	午後7時～	市長と語る会	
14日(日)	夕方	夏まつり(与原町)《予定》	堀坂山の家跡グラウンド
15日(月)	夕方	夏まつり(柚原町)《予定》	宇気郷地区市民センター
18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
22日(月)	午前9時～	手芸サークル	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	

8月・9月のお買物バス運行予定

8月 2日(火)・8月 9日(火) | 9月 6日(火)・9月13日(火)
8月19日(金)・8月25日(木) | 9月16日(金)・9月22日(木)
8月30日(火) | 9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。

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】3件そろいませんと業者への依頼はできません。

夏まつりのお知らせ(予定)

※新型コロナウイルスの感染拡大によって中止になる場合があります。



《与原会場》

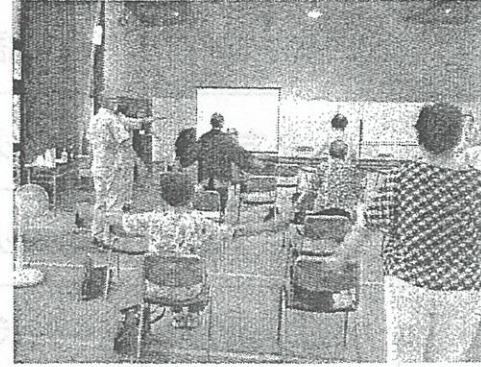
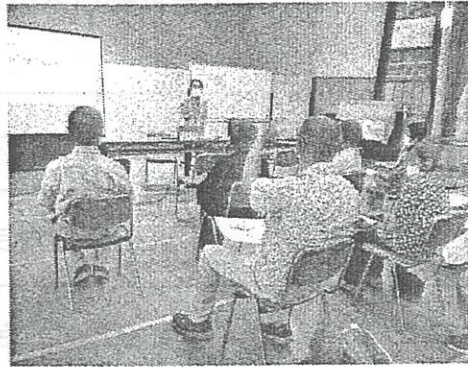
日時 8月14日(日) 夕方
場所 堀坂山の家跡グラウンド

《柚原会場》

日時 8月15日(月) 夕方
場所 宇気郷地区市民センター

7月12日(火) 「はるる健康講座」が開催されました。

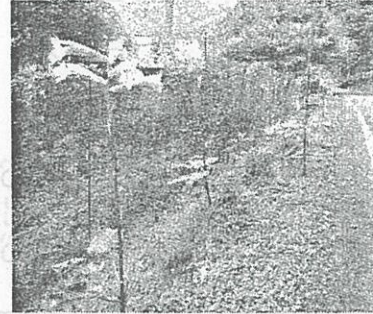
今回の「はるる健康講座」は「コロナに負けない健康づくり 熱中症からからだを守ろう！」をテーマに、はるるの保健師さんを講師に熱中症予防の講話や手洗い実習、松阪版ラジオ体操を行いました。当日は21名の参加があり、みんなで楽しく講座を受けました。参加して頂いたみなさま、ありがとうございました。



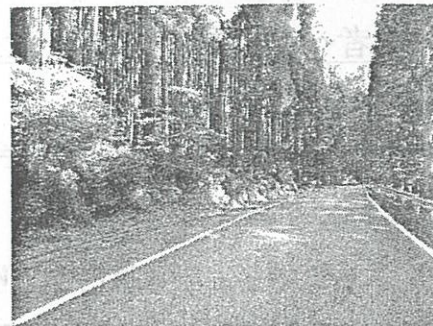
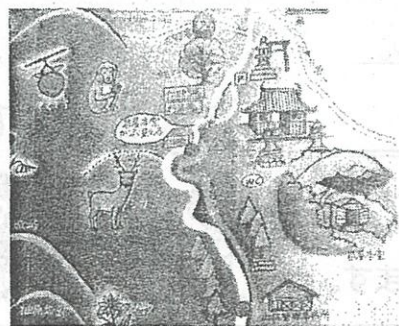
みんなで一緒にラジオ体操

うちの宝物 みてね!

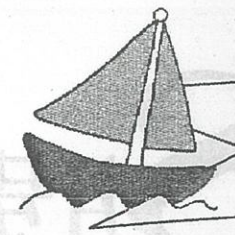
今回は、後山町にお住まいの大戸晴子さんのユリ(ウバユリ)をご紹介します。道端に自生していたものを残して大事に育てました。



「まるっと宇気郷マップの旅」④



今月はこしろ口(3キロ地点)を出発して飯福田に向います。このあたりは大昔(今から2千万年前)海の底だったそうです。人の寿命をものさしにすれば、気の遠くなるような時間です。ハワイ諸島は日本列島方向に、年あたり8センチ動いており、8千万年後には日本列島にくっつくそうです。思いを巡らせているうちに4キロ地点、ダルマ岩の下にお住まいの、文字どおり岩下さん宅前に到着しました。(つづく)



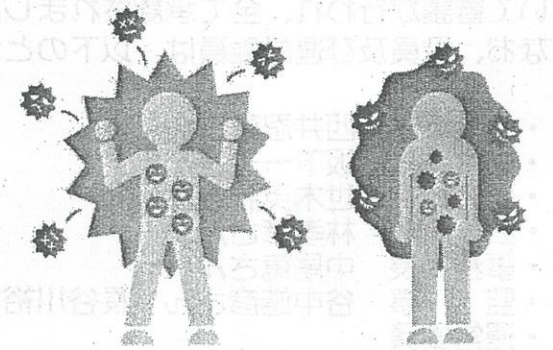
ストレスから身を守ろう

提供：上阪伸子

暑い日が続いていますが、皆さま、お変わりございませんか?新型コロナウイルス感染症は、新たな変異株(BA5)からの感染者が増加傾向を示しております。今後、お盆を迎え、外出の機会が増える時期です。感染対策を忘れずにお出かけください。

★ストレスが免疫の老化を加速させる★

年齢を重ねるにつれ、免疫も老化していきます。がん、糖尿病、心血管疾患、肺炎などのリスクが高まり、ワクチンの有効性も低下傾向を示しやすくなります。また、ストレスが多い人ほど、免疫の老化が進みやすいといわれています。



★生活スタイルの改善が予防に役立つ★

食事・運動などの生活スタイルを振り返り、健康的に改善することで、免疫の老化を、くい止めることにつながります。コロナワクチンの有効性を高めるためにも、改善が必要です。今後も皆さまが、お元気に生活していただけることを、心から願っています。

苦みは、ほとんど
感じません!

1週間で賞味期限。
小分けして冷凍すれば、もっと、長持ち!

★夏バテを防ぐ ゴーヤの佃煮★

今が、旬の“ゴーヤレシピ”を紹介します。ゴーヤには、高血圧やむくみに効果的なカリウムが多く(キャベツの1.3倍・もやしの3.8倍)含まれています。カリウムは、高血圧やむくみの予防に効果的です。また、食物繊維、ビタミンCが多く含まれています。

【材料】

ゴーヤ ……5~6本
A { 黒砂糖 ……230g
酢 ……50ml
みりん ……100ml
濃口しょうゆ…120ml
かちり(1パック) ……70g
かつおぶし(2パック) ……80g

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切り、中のワタをスプーンで削り取り、薄く切る。
- ② たっぷりのお湯に、塩を入れて、さっと茹で、ザルにあげて、しぼる。
- ③ 調味料(A)を煮立て、その中に、しぼったゴーヤとかちりを入れ、弱火で煮つめる。
- ④ 汁気がなくなったら、火を止め、器にとって、かつおぶしを入れ、冷蔵庫で冷やす。