

# 宇気郷 1月号

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5年1月1日発行

## あけましておめでとうございます



# 2023

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四年目、ウイルスとうまく付き合いながら日常を取り戻していきたいものです。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い致します。z

宇気郷住民協議会 役員一同  
宇気郷公民館 職員一同

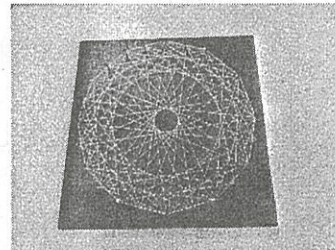
### 「糸かけ曼荼羅」講座 開催（送迎有ります）

今年度も「糸かけ曼荼羅」講座を開催します。ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。

・日 時：令和5年2月3日（金）  
9：30～11：00

・講 師：柚原町 家崎義章さん 先着15名

※参加の申込み、送迎をご希望の方は市民センターまでご連絡ください。



前回の糸かけ曼荼羅講座

### 公連協「令和4年度公民館まつり」のご案内

#### 《芸能発表会》

日にち：令和5年2月23日（木・祝）

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

※なんでもありのうきうきクラブ（ギター弾き語り）出演



#### 《作品展示会》

日にち：令和5年3月3日（金）

～令和5年3月5日（日）

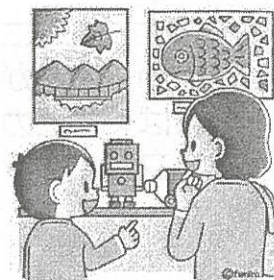
開 会：午前9時～午後4時

場 所：松阪市文化財センター

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（火）までに連絡をお願いします。



### 1月の主な行事予定

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
11日（水）	午前10時～	スマホ決済教室	宇気郷地区市民センター
	午後1時半～	住民協議会 役員会	
13日（金）	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

### 2月の主な行事予定

3日（金）	午前9時半～	糸かけ曼荼羅講座	宇気郷地区市民センター
15日（水）	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



### 1月・2月のお買物バス運行予定

1月 6日（金）・1月12日（木） | 2月 9日（木）・2月14日（火）  
1月17日（火）・1月24日（火） | 2月21日（火）  
1月31日（火） |

※1月31日は追加で運行します。

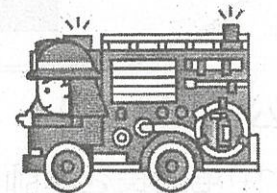
※時間などの詳細情報は、別配布のお知らせを必ずご確認ください。

※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（木）・・飯福田町・与原町 午後8時頃～午後11時頃

12月30日（金）・・柚原町・後山町 午後8時頃～午後11時頃

### 【松阪警察署よりお知らせ】 空き巣に注意！！

最近、町内各所でいたずらや盗難が多発しております。とくに年末年始は家を留守にする機会が多い時期です。

短時間の外出でも油断せずに「カギをかける」

「近所の人に声掛けを行う」など、注意しましょう。



松阪警察署 ☎ 53-0110（代）



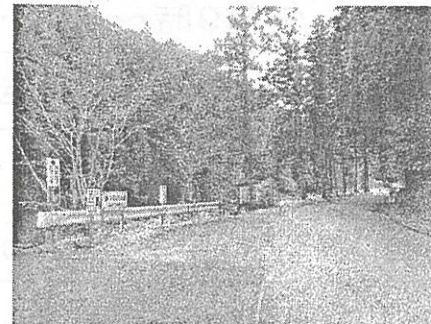
## 「まるっと宇気郷マップの旅」⑧

11月は落合から合ヶ野方面に寄り道してしまい、12月はお休みさせていただきましたが、今月はコースに戻ります。

落合橋から中村川沿いに上り、7キロ地点に向います。

近隣の山々の中では最も険しいといわれる矢頭山の裾をえぐる溪谷（笹尾）は周遊コース一番の絶景スポットと言えるでしょう。

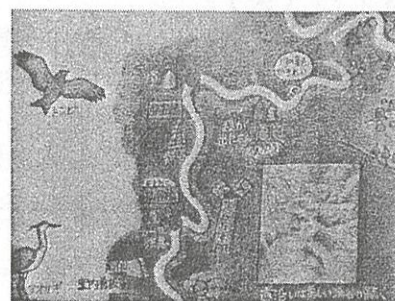
車窓から見慣れた風景も下車して目線を変えて見渡せば、少し違った発見があるかもしれませんよ。（つづく）



（周遊コースを宣伝してきました）

12月18日に「みえ松阪マラソン2022」が開催されました。

私、中尾は周遊コースのパネルを背負って走り「来年はもっと前の方で走れるよう夏の時期に涼しい宇気郷でトレーニングしましょう」とアピールしてきました。結果はピリに近いところで完走でした。



## 【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。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9日  
しめ縄づくり  
21名参加



12月16日  
門松づくり  
16名参加



## 健康は、毎日の食事から



提供：上阪伸子

令和5年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。新型コロナウイルス感染症は、まだ油断できない状況です。万が一の“感染”に備え、このほど、「自宅療養者ガイド」ができました。松阪市ホームページから確認できますが、印刷された資料でもお渡しすることができます。ご希望の方は、宇気郷地区市民センターまで、お知らせください。

### ★食べて防ごう！身体的フレイル★

身体的フレイルを防ぐ「体操」については、10月号で紹介しましたが、今月は、「栄養」についてお話させていただきます。

### ★たんぱく質は、足りていますか？★

年齢を重ねると、若い頃よりもたんぱく質を筋肉に変える力が衰えてきます。肉、魚、卵、豆類、乳製品などを意識して摂取しましょう。

簡単に作ることができて、たんぱく質を豊富に含む栄養満点のレシピを2種紹介します。ぜひ、お試しください。

### ★かきとブロッコリーのミルクスープ★

材料（2人分）

かき（加熱用）…6個  
ブロッコリー…1/3個  
【バター…10g  
小麦粉…大さじ1弱  
玉ねぎ（みじん切り）…1/4個  
固形チキンスープの素…1/3缶  
牛乳…1カップ  
塩・こしょう…少量  
酒…大さじ1



作り方

- ① かきは、塩少々でもんで、流水で洗い、水気を切って酒をふる。ブロッコリーは小房に分け、軸は食べやすく切る。
- ② バターは、室温でやわらかくし、ふるった小麦粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に玉ねぎと水（300ml）を入れて火にかける。煮立ったら、チキンスープの素を加える。次にブロッコリーの軸を加えて、サッと煮、牛乳とかきを加える。再び煮立ったら、ブロッコリーの花蕾を加えて1～2分間弱火で煮る。
- ④ ②を加えてよく混ぜ、とろみがつくまで1～2分間煮、塩・こしょうで味を調えたら、出来上がり。

### ★厚揚げのチーズ焼き★

材料（2人分）

厚揚げ（小：140g程度）…1枚  
【マヨネーズ…大さじ1  
みそ…小さじ1  
ピザ用チーズ…大さじ2  
ちりめんじゃこ…大さじ2  
細ねぎ（小口切り）…適量



作り方

- ① 厚揚げは、半分の厚さに切り、2枚にする。
- ② マヨネーズとみそを混ぜ合わせて、2枚になった厚揚げの断面に、それぞれ塗り、チーズとちりめんじゃこを、半分ずつのせる。
- ③ 耐熱皿にのせて、オーブントースターで、7～8分間、チーズが溶けるまで焼き、取り出して、細ねぎを散らす。

新年から寒さが一段と厳しくなります。このレシピには、魚、豆類、乳製品が含まれ、たんぱく質とカルシウム、ビタミンを多く摂取できます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどを予防するためにも、栄養豊富な食事で、免疫力を高めましょう。