

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより

2月号

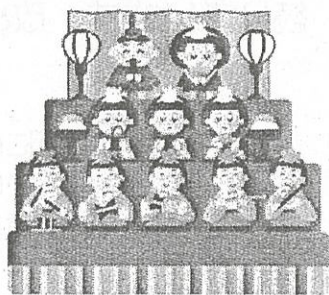
発行：宇気郷公民館 ☎35-0014
令和5年2月1日発行

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輿、手芸サークルの作品を展示します。

日にち：2月11日(土)～3月5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21日(火)

ふれあい配食サービス(2回目) ご案内

70歳以上で、一人暮らしか、夫婦のみの世帯を対象に、食品を、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。
よろしくお願いたします。



公連協「公民館まつり」のご案内

《芸能発表会》

日にち：2月23日(木・祝)
時間：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

※宇気郷公民館からは、なんでもあいのうきうきクラブが出演していただきます。



《作品展示会》

日にち：3月3日(金)～3月5日(日)
時間：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・サークルの展示

※宇気郷公民館からは、手芸サークルさん、家崎さん(柚原町)が出展していただきます。



「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」にご協力ください!

毎月11日、マックスバリュ東海で買い物すると黄色いレシートがもらえます。そのレシートを川井町店内に設置された「宇気郷住民協議会」の箱、又は市民センターの箱に投函すると、お買い物額の1%が協議会に還元されます。還元された合計金額は宇気郷住民協議会の貴重な財源となりますので、みなさまのご協力をお願いいたします。

公民館講座

「防犯対策セミナー」のご案内

- ▼日にち：令和5年3月10日(金) 午前10時～
- ▼場所：宇気郷地区市民センター
- ▼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8日(水)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

2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	
3日(金)	午前9時半～	糸かけ曼荼羅	宇気郷地区市民センター
	午後1時半～	住民協議会 役員会	
12日(日)	午後1時～	なんでもあいのうきうきクラブ発表会	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
16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(月)	午後7時～	住民協議会運営委員会	うきさと憩センター
21日(火)		ふれあい配食サービス	宇気郷地区
23日(木・祝)	午前10時～	公民館まつり「芸能発表会」	農業屋コミュニティ文化センター

2月・3月のお買物バス運行予定

2月9日(木)・2月14日(火) | 3月9日(木)・3月14日(火)
2月21日(火)・2月28日(火) | 3月23日(木)・3月28日(火)

※2月28日は追加で運行します。 |

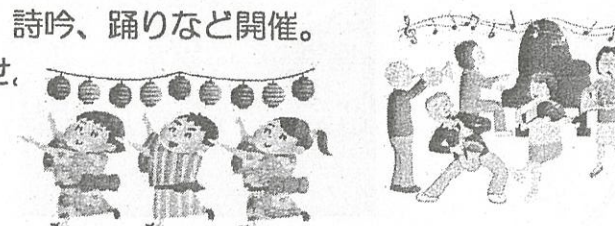
※今月から飯福田町の中野尚義さんにも運転していただくことになりました。
※時間などの詳細情報は、別配布のお知らせを必ずご確認ください。
※このバスは年齢や運転の出来る、出来ないに関わらず、宇気郷地区にお住まいの方ならどなたでも利用できます。お気軽にご利用下さい。
※降雪などにより路面状況が悪い場合は運休になる場合があります。



～ なんでもあいのうきうきクラブ発表会 ～ 開催

50m(歩き、走り)記録会、太鼓、ギター、詩吟、踊りなど開催。
ぜひ、お誘いあわせのうえご参加くださいませ。

日にち：2月12日(日)
時間：午後1時～午後3時



**【第3弾】がんばれ松阪！コロナに負けるな！
最大20%ポイント還元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「auPAY」で決済すると、お会計額の最大20%の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

市・県民税申告相談のお知らせ

日時：2月15日（水）13:00~16:00
場所：宇気郷地区市民センター



◇ ◇ 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：公的医療保険の被保険者証、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。

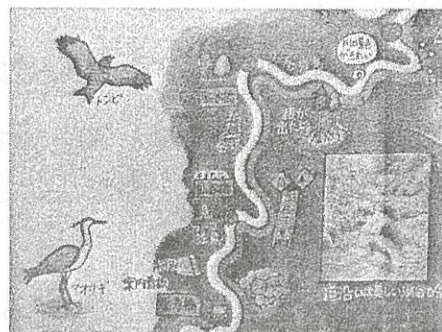
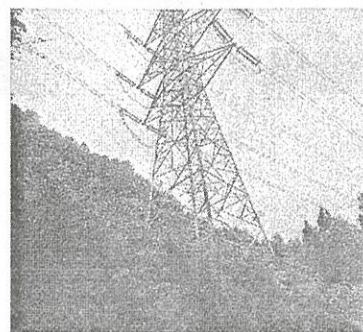
③新型コロナウイルス感染症による感染拡大防止のため、可能な限りご自身で申告書を作成していただき、郵送等での提出をお願いいたします。



「まるっと宇気郷マップの旅」⑨

今月は7キロ地点から8キロ地点まで笹尾の溪谷沿いに進みます。冬になってからほとんど雨が降らず、水量の減った川は青みを帯びて透き通っています。

杉林のトンネルをぬけた所に突如、場違いな構造物が目飛び込んできます。昭和30年代に造られた送電線の鉄塔ですが、ここでは名古屋のテレビ塔を見上げているような感覚になります。（つづく）



感染対策の徹底を！

提供：上阪伸子

日の長さで少しずつ春を感じる頃になりました。新型コロナウイルス感染症は、4年目に突入しましたが、新たな変異株が出現するなど、依然として、不安な日々が続いています。改めて、感染対策を心がけましょう。

★やっぱり大切！感染対策★

- 換気や場面に応じたマスクの着用を徹底する。
- 手洗い、うがい、手指消毒を徹底する。
- ワクチン接種について、前向きに検討する。



★症状が悪化した時の相談窓口★

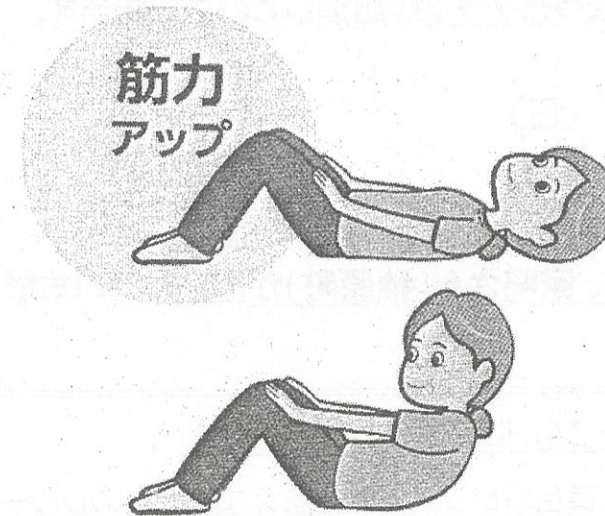
- ① かかりつけ医に電話で相談。
- ② かかりつけ医がない方は、三重県ホームページより、県が指定する「診療・検査医療機関」（発熱外来）一覧より、医療機関を検索。
- ③ かかりつけ医がない方や土・日・祝・夜間などで電話での相談ができない場合
松阪保健所 受診・相談センター ☎0598-50-0518 が医療機関を案内。
土・日・祝含む24時間対応可。

★予約なし接種★

お仕事などで、予約の取りにくい方には、当日受付で予防接種を受けることができる「予約なし接種」をお勧めします。詳細は、広報まつさか2月号をご覧ください。【集団接種会場：松阪ショッピングセンターマーム】

★下半身を鍛えて、転倒をふせぐうれしい体操★

寒さと、感染防止による「閉じこもり生活」が長くなると、下肢筋力が低下し、疲れやすく、膝や腰の痛みを引き起こしたり、転倒しやすくなります。「身体的フレイル」の状態ですね。ご自宅で、お手軽に下半身が鍛えられる体操を、2種紹介します。ぜひ、お試しください。



- ①仰向けで寝て、ひざは直角に曲げる。
- ②手を脚に添え、おへそをのぞきこむように上半身を起こしていく。



- ①ひざ立ちになり、床に手をつく。
- ②右腕、左足を床と水平になるように上げる。
- ③もう片方も同様に行う。