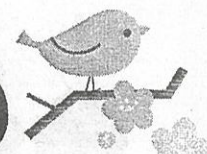


宇気郷

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5年3月1日発行

3月号



公民館講座

「防犯対策セミナー」のご案内

- ▼日にち：3月10日（金）10:00～
- ▼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・安心に暮らすために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9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。



令和4年度 西ブロック公民館交流

ゲートボール大会の開催について

- 日にち：3月23日（木）
※雨天の場合は3月24日（金）
- 受付：午前8時10分～
- 開会式：午前8時30分～ 開会式終了後 競技開始
- 場所：笹川ゲートボール場（笹川町）
- ※宇気郷地区から選手が出場されます。応援よろしくをお願いします。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止などにより、やむを得ず中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



三交バス（宇気郷線）の運賃改定 お知らせ

三交バス「宇気郷線」は松阪駅前～辻原～柚原間を運行する路線バスです。令和5年3月1日より運賃が改定となり、現在の運賃体系から、距離に応じ、10円～40円の値上げとなっています。

（例）松阪駅前 ～ 柚原 間 【改定前】600円
【改定後】640円

40円の値上げ



3月の主な行事予定

2日(木)	午前9時～	春のゲートボール大会	宇気郷地区市民センター
3日(金) 4日(土) 5日(日)	午前9時～ 午後4時	公連協「公民館まつり」 《作品展示会》	松阪市文化財センター
10日(金)	午前10時～	公民館講座「防犯対策セミナー」	宇気郷地区市民センター
12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
16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	
20日(月)	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
23日(木)	(受付) 午前8時10分～ (開始) 午前8時30分～	西ブロック公民館交流事業 ゲートボール大会	笹川ゲートボール場 (笹川町)

3月・4月のお買物バス運行予定

3月9日(木)・3月14日(火) | 4月4日(火)・4月11日(火)
3月23日(木)・3月28日(火) | 4月18日(火)・4月28日(金)

※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。



お知らせ

うきさとむらさんが3月31日をもちまして閉店されることになりました。
これまで、宇気郷公民館や宇気郷住民協議会とともに、宇気郷地区の地域活性化のためにひとかたならぬご尽力をいただき、公民館及び住民協議会役員一同、感謝いたすところでございます。
開店から25年の長い間ありがとうございました。

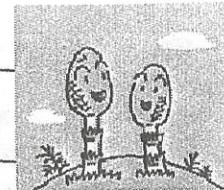


うきさとふれあい配食サービス

2月21日(火)自治会役員さんと民生委員さんとで、地区内の、70歳以上一人暮らし又は夫婦のみの世帯、50人を訪問し、食料品をお届けする「配食サービス」を行いました。今回は「インスタントみそ汁、おしるこ」をお届けしました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



こころも健やかに



提供：上阪伸子

梅の花が満開を迎える季節になりました。新型コロナウイルス感染症については、2類(重症化リスクや感染力が高い結核)相当とされてきましたが、5類(国が感染症の発生動向を調査し、必要な情報を提供し、発生や蔓延を防止すべきインフルエンザ等)に見直す方向で検討が進められています。マスクの着用についても、発熱などの症状がある人や感染予防の必要がある人などを除いて、原則、不要となる様ですので、今後、テレビや新聞などの情報にご注意ください。また、手洗いやうがい、換気など基本的な感染対策については、今までどおり継続していただきますようお願いいたします。

★新型コロナワクチン接種券についてのお知らせ★

オミクロン株対応ワクチン、または、令和4年11月18日以降に追加接種(3,4,5回目)として、武田社ワクチン(ノババックス)を接種された方は、以降のワクチン接種ができないため、その後、3か月を経過しても接種券は発送されません。ご了承ください。

★心理的・認知的フレイルを防ぎましょう★

今月は、不安やストレスが心の病気や認知機能(記憶する。言葉を使う。計算するなどの能力)の低下に影響を与える心理的・認知的フレイルについて、お話します。

★こころと体をいたわりましょう★

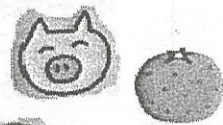
春は「変化」の多い季節です。また、寒暖差の激しい季節でもあり、体温調節や新しい環境でのストレスが原因で、自律神経が乱れがちになり、不調を感じるようになります。新しい季節を、明るい気持ちで過ごせるよう、心と体をいたわりましょう。

★春に起こりやすい心身の不調★

- 身体の不調…頭痛、疲労感、便秘、下痢、めまい、動悸、食欲不振、肩こり
- 心の不調…うつ、不安感、緊張、イライラ、不眠、倦怠感、やる気がない

★心のバランスを整えるために★

1. 生活リズムを整える…同じ時間の起床が望ましい。朝食には、体温を上げ、自律神経を整える働きがある。
2. 栄養バランスのよい食事をとる…野菜や果物、豚肉、イワシなど。特に、柑橘類には、自律神経を整える働きがある。
3. ゆっくり長くできる運動をする…ウォーキングやストレッチ、ヨガで、代謝を上げ、血流が促される運動がお勧め。
4. 休養をとる…休日には、何もせずのんびり過ごす時間も必要。
5. 体温調節しやすい服装を心がける…気候が不安定な季節のため、「薄物の重ね着」が好ましい。
6. つらい時には、無理をせず誰かに相談しましょう。言葉にするだけで、頭の中が整理され、少しスッキリしますよ。



三重県議会議員選挙のお知らせ

投票日 / 4月9日(日)

(期日前投票：4月1日(土)から4月8日(土))

【柚原町、後山町、飯福田町】

会場・・・宇気郷地区市民センター 講堂

時間・・・午前7時～午後6時

【与原町】

会場・・・伊勢寺小学校体育館

時間・・・午前7時～午後8時

■有権者の皆様へ感染症対策に関するお願い

投票の際は以下の感染症対策にご協力ください。

- マスクを着用してください。
- 投票所入口にアルコール消毒液を設置しますので、手指消毒をしてください。
- 周りの方との距離を保つようお願いいたします。
- 投票前と投票後のこまめな手洗い、うがい等をお願いいたします。



「まるっと宇気郷マップの旅」⑩

今月は笹尾の絶景の1つ「赤岩」から9キロ地点の小原町下出に向います。

昭和のバス全盛の時代には、ここ下出から松阪行きと中川行きのバスが発着していたちょっとしたバスターミナルでした。

近くにある福寿橋の下は、かつての宇気郷中学校指定の水泳場でした。深さ2～3m、幅3～4m長さ10m位の淵があり流れに逆らって泳いでいました。

昭和42年に嬉野町営プールが完成して、私達、宇気郷中学からも嬉野中学の体育館に泊まり込みで、水泳教室に参加しました。そこで水泳の先生から「君たちはどうしてそんなに泳げるのか？」と不思議がられました。生徒たちは「流水プールで泳いでいます。」と答えました。(つづく)

