

宇気郷 住民協議会だより 7月号

■発行:宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和5年7月1日発行

～ 荒天時における公民館の使用について ～

台風のシーズンになります。原則として暴風警報発令中は、趣味クラブ活動など公民館活動は中止・中断となります。また大雨・洪水・大雪警報など、その他の警報などが発令された場合にも、状況に応じて公民館活動が中止になる場合があります。その場合、クラブの代表者に連絡しますので、クラブ内で連絡網の確認をお願いします。

～ 自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう ～

荒天時の松阪市からの避難指示などの情報は携帯電話・スマートフォンへの緊急速報メール（エリアメール）、防災行政無線、テレビのL字放送などから確認できます。他にも携帯電話をお持ちでない方などは以下のように固定電話からも確認できます。

宇気郷地区のほとんど住宅は土砂災害のおそれがあるところに建っています。宇気郷地区市民センターも同様ですので、他の地区の避難所には行きにくいなどの声も聞きますが、避難先は小中学校・公民館ではありません。安全な親戚・知人宅などに避難することも考えてみましょう。可能な限り、安全な避難所や親戚・知人宅など宇気郷地区から避難できる方は土砂災害の危険がない場所への移動、早めの避難を心がけてください。

「防災行政無線」の放送を電話で確認できます！

- ・聞き取れなかった防災行政無線を電話で確認できます。
- ・直前の放送から順番に放送内容を聞くことができます。
- ※録音制限があるため古い放送から削除されます。

防災行政無線テレホンサービス

0598-25-6045

防災行政無線が電話で確認できます。

松阪市防災電話サービス

松阪市では、災害時には災害に関する情報を、携帯電話・スマートフォンへの緊急速報メール（エリアメール）や防災行政無線などで発信していますが、携帯電話をお持ちでない方など、携帯電話・スマートフォンでの情報取得ができない方を対象に、自宅の固定電話に音声ガイドでお知らせする「松阪市防災電話サービス」を行っています。

詳しくは防災対策課までお問い合わせください。Tel: 0598-53-4313

7月の行事予定

5日(水)	午前9時半～	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
6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	
7日(金)	午後1時半～	はるる健康講座 「夏の健康管理！」	宇気郷地区市民センター
9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
13日(木)	午後2時～	にこにこクラブ	宇気郷地区市民センター
20日(水)	午前9時～	ゲートボールクラブ	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	
25日(火)	午後7時～	空き家対策勉強会	宇気郷地区市民センター
30日(日)	下記のとおり	堀坂山竹上げ祭	堀坂山

7月・8月のお買物バス運行予定

7月 4日(火)・7月11日(火) | 8月 1日(火)・8月 8日(火)
7月14日(金)・7月21日(金) | 8月18日(金)・8月24日(木)
7月27日(木) | 8月29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。お気軽にご利用ください。

「空き家対策勉強会」

松阪市から建築開発課、農業委員会、地域づくり連携課（前センター長 清川さん）を講師に招き、空き家対策などのお話をさせていただきます。

- ◆日時 令和5年7月25日(火)
午後7時00分～午後8時00分
- ◆場所 宇気郷地区市民センター

令和5年度

健康センターはるる健康講座「夏の健康管理！」

これから暑くなる前に自分でできる熱中症対策って？
熱中症予防などのお話をさせていただきます。

日時 令和5年7月7日(金)
午後1時30分～午後3時
(受付：午後1時15分～)

場所 宇気郷地区市民センター 講堂

※送迎を希望の方は市民センターまでお問い合わせください。



◆地域行事「堀坂山竹上げ祭」のお知らせ◆

日にち : 7月30日(日) ※雨天決行

時間と場所:

- ・竹上げ祭にご協力頂ける方は、午後2時までに堀坂峠駐車場に集合してください。
 - ・式典のみ参加される方は、午後3時30分までに堀坂山山頂に集合してください。
- 【問い合わせ先】与原町自治会 ☎090-8549-2019 (中尾自治会長)



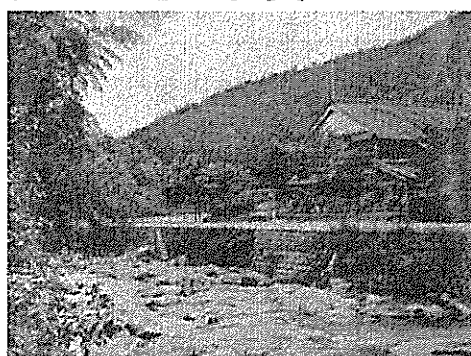
「まるっと宇気郷マップの旅」⑭

今月は周遊コースの10キロ地点に戻ってきました。この辺りではひと際目立つ建物、嬉野地域振興局宇気郷出張所を訪ねます。

ここは旧宇気郷小学校の跡地を利用しています。それより前、この場所は中学校でした。「一志郡嬉野町・松阪市学校組合立宇気郷中学校」と名称は長かったのですが、昭和22年に開校されたものの昭和47年には生徒の減少のため、わずか25年で廃校になってしまいました。中学校があった当時の宇気郷は嬉野町と松阪市に分かれており、選挙区も別でした。宇気郷小学校(嬉野町小原)、柚原小学校(松阪市柚原町)、与原小学校(松阪市与原町)の三校を集めた中学校の存在のおかげで、平成の合併後、同じ松阪市になった今より地域間の結びつきはもっと強かったようです。

宇気郷中学校の卒業生は、各学年ごとに盛んに同窓会を開いてみえるようです。この紙面をお借りして、年代を越えた同窓会の開催を提案します。現在、宇気郷6町内の自治会や住民協議会等で活動されている役員さんの中に卒業生が多くいらっしゃるので相談してみたいと思います。

11キロ地点はこの先、刈草に向う途中の急カーブを曲がった所になります。刈草までの近道は堂坂(後山、柚原、刈草の生徒たちが通った峠道)を越えれば、数百メートルの距離ですが、今は柵があって野生動物さえ通れなくなっています。(つづく)

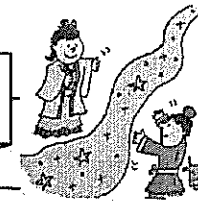


宇気郷中学校 (宇気郷中学校アルバムから)



特定健診・がん検診が始まります

提供：上阪伸子



夜空に美しい天の川のかかる季節となりました。今月から、特定健診・がん検診が受診できるようになります。昨年度、宇気郷地区の特定健診受診率は、残念ながら、松阪市内で最も、低い結果となっております。健(検)診を受け、ご自身の体の状態を理解し、生活習慣を見直すことで、身体的・経済的な負担が少なくて済みます。年に一度のこの機会を、ぜひご利用ください。

★歯ごたえ抜群！噛む力を高めるレシピ★

ひじき枝豆ご飯

【材料】(2人分)

- 米 … 1カップ
- 水 … 1カップ
- 酒 … 大さじ1/2
- みりん… 大さじ1弱
- しょうゆ…大さじ1弱
- 和風だし…小さじ1/2
- 芽ひじき(乾燥)…5g
- 枝豆 … 15g
- 油揚げ… 10g

作り方

- ① ひじきは戻しておく。油揚げは、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、せん切りにする。
 - ② 枝豆は、茹でておく。(冷凍枝豆でもよい。)
 - ③ 炊飯器に米、水、調味料を入れ、その上に、ひじき、油揚げをのせて、普通に炊飯する。
 - ④ 炊き上がったたら、枝豆を加え、ざっくり混ぜる。
- ☆枝豆・ひじき・油揚げを加えることで、一口の噛む回数が、ぐっと増えます。



ナスのそぼろあんかけ

【材料】(2人分)

- ナス …2個
- オリーブ油 …大さじ1
- 鶏ひき肉 …60g
- 長ネギ …10g
- たけのこ水煮…20g
- しょうが(すりおろし) 6g
- オリーブ油 …小さじ1
- みそ …小さじ1/2
- オイスターソース…小さじ1/2
- 片栗粉 …小さじ1
- 水 …大さじ2
- 大葉 …2枚

作り方

- ① ナスは、縦に8等分し、オリーブ油を入れたフライパンで両面がしんなりするまで、焼く。
- ② たけのこ水煮、長ネギは、みじん切りにする。
- ③ みじん切りにした、たけのこ鶏ひき肉を一緒にフライパンに入れて、オリーブ油で炒め、しょうが、長ネギを加え、火が通ったら、みそ、オイスターソースを加え、味を調える。
- ④ 片栗粉に水を加え、③に入れ、全体的にとろみを付け、そぼろあんを作る。
- ⑤ ナスを器に盛り、上からそぼろあんをかけ、最後にせん切りにした大葉をのせたら出来上がり。

☆ひき肉のあんに、たけのこを加えることで、噛みごたえが、アップします。

★特定健診は無料です★

特定健診：国民健康保険加入中の40歳～74歳の方

(75歳以上の方は、後期高齢者健診に切り替わります。)

自覚症状が少ない「生活習慣病」を早期に発見できます。生活習慣病(心疾患・糖尿病など)の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善等を目的とした健康診査です。

【検査項目】

身体計測・血圧測定・尿検査・心電図・血液検査など。

【自己負担額】松阪市民は、**無料**で受診できます。

詳細については、**広報まつさか6月号(P23)**をご参照ください。