

# 宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 9月号

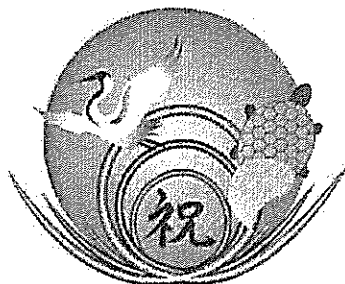
■発行：宇気郷住民協議会  
宇気郷公民館 ☎35-0014  
■令和5年9月1日発行

## 令和5年度 「宇気郷地区敬老会」のご案内

日付：令和5年9月18日（月・祝）  
時間：10:00～12:00（受付開始9:30）  
場所：宇気郷地区市民センター  
行事内容：

- ①手品
- ②フラダンス

※敬老会にご出席の方には、後日、別途案内状をお送りします。

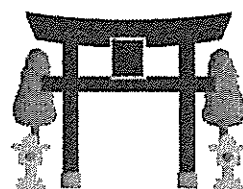


## 蘭宇気白神社より

### 「秋の例大祭」のお知らせ

日付：令和5年9月16日（土）  
時間：午前10時～午前12時  
場所：蘭宇気白神社

午前10時～午前12時までの祭礼において雅楽や舞を奉納されます。  
祭礼が終わり次第、餅まきを行われます。  
どなたでもお時間ある方はご自由にご参加ください。



## 令和5年度 健康センターはるる

### 「健康相談・健康講話」のご案内

今年も「健康センターはるる」の保健師さんたちが宇気郷に来てくれます！  
握力測定・血圧測定も行いますので気軽にご参加ください。

日付：令和5年10月18日（水）  
内容：健康相談・健康講話・握力測定・血圧測定

時間	場所
午前9時30分～	後山町集会所
午前11時00分～	宇気郷地区市民センター
午後1時30分～	与原町集会所



## 9月の行事予定

3日（日）	午前7時～午後6時	松阪市長選挙（柚原町、後山町、飯福田町）	宇気郷地区市民センター
	午前7時～午後8時	松阪市長選挙（与原町）	伊勢寺小学校体育館
7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
10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
14日（木）	午後2時～	にこにこクラブ	宇気郷地区市民センター
16日（土）	午前10時～	蘭宇気白神社「秋の例大祭」	蘭宇気白神社
18日（月・祝）	午前10時～	宇気郷地区敬老会	宇気郷地区市民センター
20日（水）	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
21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
28日（木）	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター

## 9月・10月のお買物バス運行予定

9月5日（火）・9月14日（木） | 10月3日（火）・10月12日（木）  
9月22日（金）・9月28日（木） | 10月20日（金）・10月26日（木）  
| 10月31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。

## 75歳の方を対象に地域包括支援センター職員が『お達者訪問』をしています

75歳を過ぎると介護の必要な方が増えてきます。そこで、皆さんの健康増進のお役に立てるよう、令和5年度に75歳を迎える方のうち、介護認定を受けていない、かつ令和4年度に特定健診を受診されていない方等を対象に地域包括支援センター職員が家庭訪問をしています。お気軽にご相談ください。

【問】高齢者支援課 ☎0598-53-4099

## マイナンバーカードの更新手続き

マイナンバーカードとカードに格納されている電子証明書には有効期限があります。有効期限が近づくと、対象者に「有効期限通知書」が届きますので、内容を確認のうえ、窓口にて更新手続きを行ってください。更新手続きには暗証番号が必要となります。もし、暗証番号を忘れてしまったという場合は暗証番号の再設定が必要となります。なお、有効期限満了の3か月前から手続き可能です。有効期限は年齢によっても異なります。

【問】戸籍住民課  
☎0598-31-1916  
8:30～17:15（平日のみ）

マイナンバーカードセンター  
☎0598-67-0340  
（水～金）10:00～19:00  
（土・日）9:00～17:00

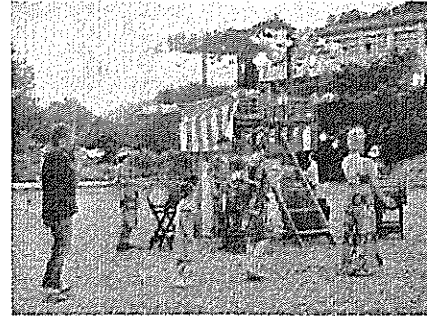
※祝日、第三土曜翌日の日曜休、臨時休業有

## 竹上げ祭り、盆踊り、夏祭りが開催されました。

- 7月30日(日) 竹上げ祭り(堀坂大権現祭礼)  
 8月19日(土) 柚原町で盆踊り  
 8月20日(日) 与原町で夏祭りが開催されました。  
 参加して頂いたみなさま、ありがとうございました。



竹上げ祭り

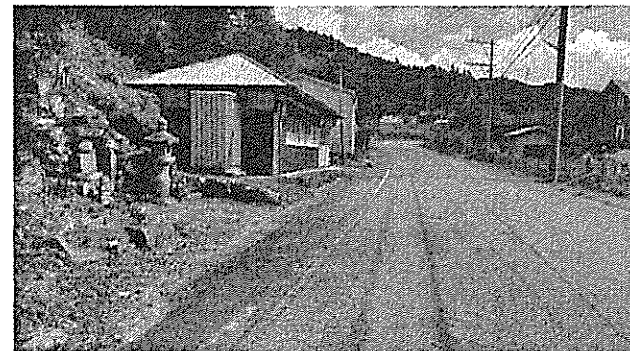
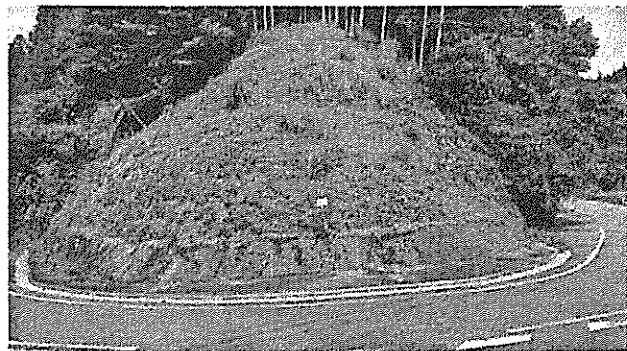


柚原町

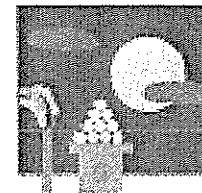


与原町

## 「まるっと宇気郷マップの旅」⑩

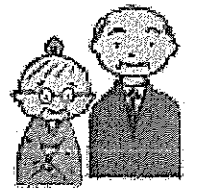


今月は嬉野宇気郷公民館から刈草の12キロ地点に向います。途中、180度以上も回るような急カーブの中ほどが11キロ地点になります。ガードレール越しに川をのぞくと足がすくむような崖になっています。県道29号線はここから先、辻原まで二車線に拡幅されています。500mほど進み、最初に見えてきた民家の手前に昔の生活道「堂坂」の登り口があります。松阪山城会発行の「松阪の城50選」によると、稜線づたいに北畠時代の城跡が、うきさと周遊コースの内側だけでも4ヶ所(小原城、小原西城、黒米城、柚原城)あります。当時は今より大きな木は少なく、山の上からの視界は良好だったと思われます。当時であれば周遊コースのどこにいても山の上から見張られていたのだらうと思ひ浮かべながら13キロ地点刈草公民館に着きました。(つづく)



## 秋バテをご存じですか?

提供：上阪伸子



令和5年の敬老の日は、9月18日です。今後もお元気にお過ごしいただきたいと存じます。先月の暑さで、体調に変化の見られる方がいらっしゃるかもしれません。最近では、「秋バテ」という新しい言葉も生まれています。今月は、この「秋バテ」について、お話させていただきます。

### ★秋バテとは?★

自律神経の乱れ(ストレス)と冷え(冷房や冷たい食べ物・飲み物など)が主な原因です。9月は、猛暑日がある一方で、急な気温変化により、体が冷え、関節痛が悪化することがあります。また、台風の発生により、気圧が変動し、体調のコントロールが、さらに難しくなります。

秋バテの主な症状...3つ以上当てはまる場合は、可能性があります!

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 無気力
- 顔がくすむ
- 眠れない
- めまい・立ちくらみがする
- 胸やけや胃もたれがある
- 肩こりや頭痛がする



### ★秋バテを予防しましょう★

#### 食事について

- 規則正しく食事を摂取しましょう。(3食を決まった時間に食べる)
- ゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- 身体を温める食べ物(ビタミン・ミネラルが豊富な食品)を積極的に食べましょう。(しょうが・ニラ・ネギ・とうがらし・がぼちゃ・サツマイモ・サンマ・鮭・梨など)
- 朝は、コップ1杯の白湯を飲むようにしましょう。

#### 生活リズムについて

- ◆ エアコンの設定温度は、屋内と屋外の気温差を5℃以内に設定しましょう。
- ◆ 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングやストレッチなど、軽い運動を取り入れましょう。
- ◆ 入浴時、37~39℃のぬるめのお湯に、ゆっくりつかりましょう。
- ◆ 朝一番の日光浴がオススメです。

#### 台風情報にご注意ください

今年は、早い時期から台風が襲来し、盆踊りも残念ながら、延期されました。9月からが、本格的な台風シーズンとなります。避難所が開設されましたら、安全に気をつけて、明るい時間帯の移動を心がけましょう。

