

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 10月号

■発行：宇気郷住民協議会
宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和5年10月1日発行

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

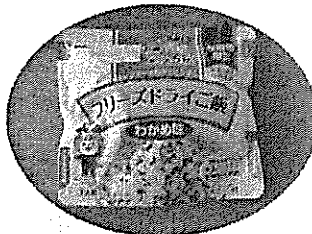


松阪市防災訓練「夜間避難所開設訓練」

日付：令和5年10月21日（土）

時間：午後6時～

場所：宇気郷地区市民センター



令和5年度松阪市防災訓練の一環として行われる「夜間避難所開設訓練」に宇気郷住民協議会も参加します。午後6時に防災行政無線で「大地震発生」の訓練放送が流れ、夜間における地域住民主体による避難所開設訓練を行います。

※参加者にフリーズドライご飯をプレゼント！

与原体育祭



与原町の運動会が下記のとおり開催されます。ぜひ、お誘い合わせの上ご参加ください。

日付：令和5年10月8日（日）

※雨天の場合 9日（月・祝）に延期

時間：午後12時30分～午後3時

場所：堀坂山の家グランド

伊勢山上飯福田寺

「戸閉め式（秋季大会式）」

日付：令和5年10月22日（日）

時間：午前10時～

場所：伊勢山上飯福田寺

※火渡りにご参加いただけます。

【問】飯福田寺 ☎35-0004

10月の行事予定

4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
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12時30分～	与原体育祭	堀坂山の家グランド
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
12日（木）	午後2時～	にこにこクラブ	宇気郷地区市民センター
18日（水）		はるる健康相談・健康講話	後山町集会所 宇気郷地区市民センター 与原町集会所
19日（木）	午前9時～	ゲートボールクラブ 手芸サークル	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
21日（土）	午後6時～	松阪市防災訓練「夜間避難所開設訓練」	宇気郷地区市民センター
22日（日）	午前10時～	戸閉め式（秋季大会式）	伊勢山上飯福田寺

10月・11月のお買物バス運行予定



10月3日（火）・10月12日（木） | 11月9日（木）・11月14日（火）
10月20日（金）・10月26日（木） | 11月21日（火）・11月30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。

行政相談週間 令和5年10月16日（月）～22日（日）

困ったら 一人で悩まず 行政相談

「行政相談」ってご存じですか？

「行政相談」とは、行政などへの苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。お気軽にご相談ください。

- ・とき 令和5年10月17日（火） 9時～12時
- ・ところ 市役所地下第2会議室（殿町）
- ・相談担当者 行政相談委員

「行政相談委員」とは、総務大臣が委嘱している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

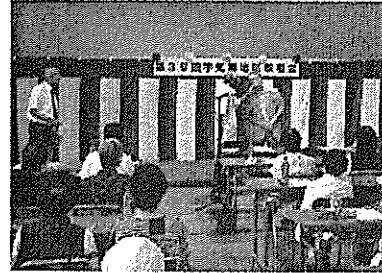
※なお、行政相談は、上記以外でも毎月第3火曜日に市役所地下第2会議室で実施しています。

【問・申】 広報広聴課 ☎53-4312 FAX22-1119

第39回宇気郷地区敬老会を開催しました

9月18日(月・祝)宇気郷地区市民センターで宇気郷地区敬老会を開催しました。当日は31名が参加され、マジシャンののだの親父による手品、ハラウフラ ハリア アカラによるフラダンスなど楽しいひとときを過ごしていただきました。

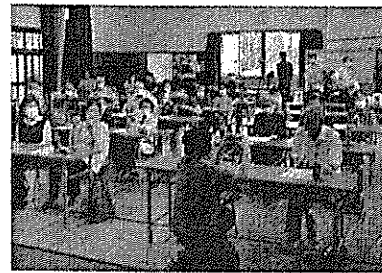
ご参加いただきましたみなさま、ご協力いただいた役員のみなさま、ありがとうございました。



マジシャンののだの親父による手品



ハラウフラ ハリア アカラによるフラダンス



記念撮影中♪
後日、フォトブックをお届けします。

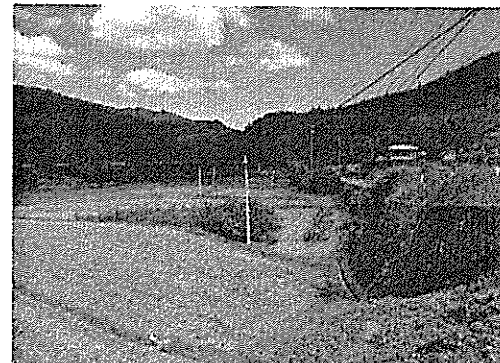
「まるっと宇気郷マップの旅」⑰

12 km地点の刈草公民館を出発して100mほど進むとマックスバリュの移動販売車が店開きしていました。マックスバリュの移動販売は今年の8月から始まり、毎週木曜日には嬉野宇気郷地区を起点に嬉野宇気郷地区、中郷地区を回っているようです。

現在、刈草地区は4戸がお住まいになっています。このあたりは田んぼが維持されており、宇気郷の原風景が残っています。地形的には蘭神社の前の蘭川と柚原川がここ刈草で合流して、開けた場所ができたようです。一番高いところから振り返ると良い眺めになっています。

13 km地点は柚原町と嬉野小原町の境界で、刈草の柚原町に一番近い民家は宇気郷地区市民センターまで1.5 kmしかありません。むしろ嬉野宇気郷公民館の方が遠いくらいです。来月はいよいよゴールに向かう予定です。

(つづく)



足もことから健康に

提供：上阪伸子



過ごしやすい季節になりました。この時期を逃さず、ウォーキングやラジオ体操などで、積極的に体を動かすことを心がけましょう。

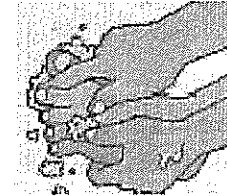
今月は、体を動かすために、重要な足もとのケアについて紹介します。

★簡単にできるフットケア★

疲れやトラブルを発生させず、足や足指を心地良く保つために有効なケアの仕方について、紹介いたします。入浴の時にを行うと効果的です。

① 足指をひろげるように洗う

足に石けんをつけ、指をひろげるように洗う。※傷がつかないように。きつくやり過ぎない。



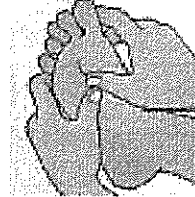
② 足指を上下に動かす

足指の間に手の指をはさみこんで、足指を上下に動かす。



③ 足指と足裏のマッサージをする

手の親指で、土ふまず全体や足指下のふくらんだ部分とその周辺をマッサージする。



④ 足指をまっすぐひっぱる

手の指で足指をつかみ、1本ずつひっぱる。

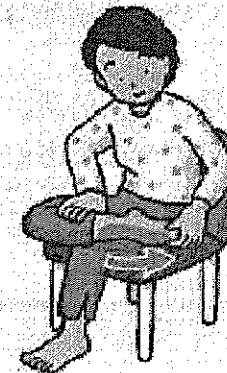


入浴後は、足指のあいだの水分をよくふきとり、足指をひろげて、よく乾燥させましょう。足指でジャンケンをするように、グー、チョキ、パーと動かしてみるのもお勧めです。

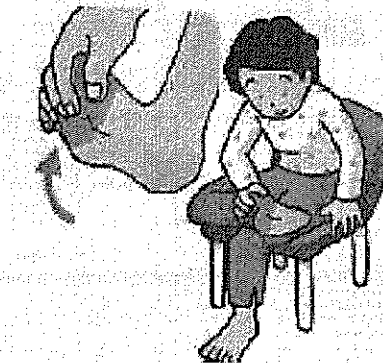
足の指と足首のストレッチ体操

足の指や足首をのぼす体操です。のぼる部分を意識して体操をおこないましょう。

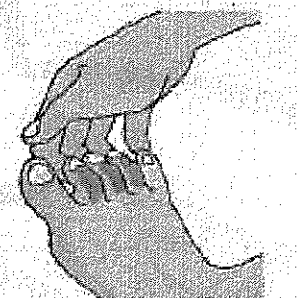
■足の甲に手をおき、手前
に気持ちのよい程度にひき
よせ、20～30秒間保つ。



■足の甲側から指先をつつみ
こむように手をおき、指をそら
せるようにしてのぼし、20～
30秒間保つ。



■さらにイラストのような指
の形をつくることを10回くり
返す。この形から、足指に力
を入れて手の指をはじくと効
果的。



■反対の足もおこなう。