

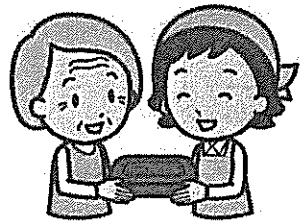
宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 2月号

発行: 宇気郷住民協議会
宇気郷公民館 ☎35-0014
令和6年2月1日発行

2月21日(水)

ふれあい配食サービス(2回目) ご案内

70歳以上のみのお宅を対象に、民生委員さん・自治会役員さんにご協力をいただき、宇気郷住民協議会から缶詰などの食品をお届けします。



「令和5年度公民館まつり」のご案内

《芸能発表会》

日時：令和6年2月23日(金・祝) 10:00~15:30
場所：飯南産業文化センター(松阪市飯南町横野848番地)
内容：各地区公民館趣味クラブ・サークルの発表



《作品展示会》

日時：令和6年3月1日(金)~3日(日) 9:00~16:00
場所：松阪市文化財センター(松阪市外五曲町1番地)
内容：各地区公民館趣味クラブ・サークルの作品展示



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

レシートキャンペーンにご協力ありがとうございました！！

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

イオングループ各店およびイオン専門店街で毎月11日に買い物をするともらえる黄色いレシートをマックスバリュ川井町店レジ付近の「宇気郷住民協議会」の投函箱または宇気郷地区市民センターの投函箱に入れていただくと、レシート金額の1%が還元されます。

宇気郷住民協議会では会議用品等と交換し、事業の運営に役立てています。

2023年上期(2023年3月~2023年8月) 還元金額 2,800円

地域のみなさまにご協力いただいているレシートキャンペーンについて、還元金額は上記のとおりでした。お買い物をされる機会がありましたら、引き続き、レシートのお投函についてよろしくお願いたします。



2月の主な行事予定

1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
2日(金)	午前9時半~	「糸かけ曼荼羅」講座	宇気郷地区市民センター
5日(月)	午前10時~	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
8日(木)	午前9時~	手芸クラブ	宇気郷地区市民センター
14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
15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(火)	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(水)		ふれあい配食サービス	宇気郷地区
23日(金・祝)	午前10時~	公民館まつり「芸能発表会」	飯南産業文化センター

3月の主な行事予定

1日(金)~ 3日(日)	午前9時~ 午後4時	公民館まつり「作品展示会」	松阪市文化財センター
-----------------	---------------	---------------	------------

2月・3月のお買い物バス運行予定については、別配布のお知らせをご確認ください。

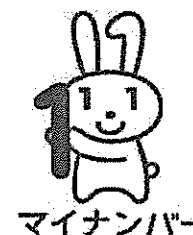
※降雪などにより路面状況が悪い場合は運休になる場合があります。



市・県民税申告相談のお知らせ

日時：2月14日(水) 13:00~16:00

場所：宇気郷地区市民センター



◇◇お願い◇◇

- 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
- 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。
- 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。

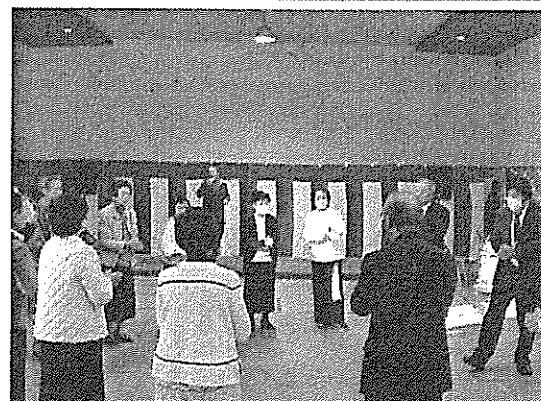


なんでもありのうきうきクラブ発表会を開催しました。

1月14日(日) なんでもありのうきうきクラブが発表会を開催しました。午前のギター演奏には30人以上の観客が訪れ、午後は和太鼓演奏から始まり、新春吟詠交歓会には市内7公民館の詩吟サークルに出演していただき、会場は一日中満員で賑やかな一日になりました。

地区外からの来場者が多く、宇気郷を知ってもらう良い機会になりました。宇気郷周遊コース、伊勢山上、蘭宇気白神社など紹介させていただきました。最後にしよんがい総おどり「お手打ち」をして閉会しました。

ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。



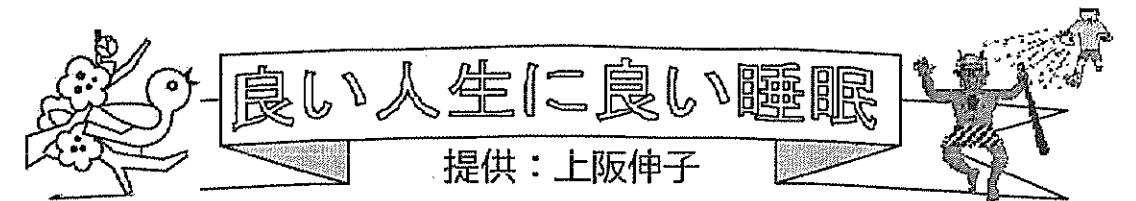
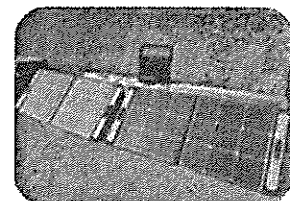
令和6年能登半島地震災害義援金

1月22日(月)宇気郷住民協議会 役員会、運営委員会で令和6年能登半島地震災害義援金について審議し、被災された方々の少しでも助けになればとの思いで寄付することを決定しました。

宇気郷住民協議会から災害義援金3万円(宇気郷住民協議会の会計からの1万円に有志の方(与原町)により宇気郷住民協議会からの災害義援金に充ててほしいと2万円を足して)を日本赤十字社を通じて送りました。

～災害に備えましょう～

今年度、宇気郷住民協議会では災害に備えて1000Whのポータブル電源1台、100Wのソーラーパネル2枚を購入しました。停電時に携帯電話を充電する等できます。

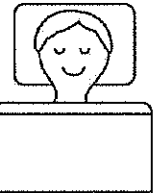


今年は、元旦から地震が発生し、被災地(能登半島)では、多くの方が、避難生活を余儀なくされています。被災された皆さまに心より、お見舞い申し上げます。災害は、突然にやってきます。当たり前の毎日に感謝をしながら、過ごしたいものですね。今月は、睡眠がもたらす効果についてお話をさせていただきます。

★睡眠は、認知症の予防に効果あり★

良い睡眠は、ストレスに対処しやすくなる。(うつ病、不安症、認知症を予防)レム睡眠(夢を見るなど浅い睡眠)は、朝方に増えてくる。ノンレム睡眠(ぐっすり深い眠り)は、脳を休息させる。1年間に1%減少するだけで、認知症のリスクは、27%も上昇する。ノンレム睡眠は、アルツハイマー病の原因になるタンパク質(アミロイドβ)を除去する働きがある。

★睡眠障がいとは★



- ◇ 不眠症
- ◇ 過眠症：日中に、ひどい眠気が起きる。仕事に支障を来たす
- ◇ 睡眠時随伴症：睡眠中に起きる異常な寝ぼけ行動 → レビー小体認知症やパーキンソン病など「神経変性疾患」の前駆症状の場合もある。

★睡眠の改善に役立つ7つの方法★

- ① 規則正しい生活：体内時計を整えるために、朝食はしっかり摂る。日中は活動する。
- ② 眠れない時もクヨクヨしない：日中、活発に動いていれば睡眠は足りている。
- ③ 睡眠前の飲み物に注意：コーヒー・緑茶は、午後7時まで。お酒は、午後8時まで。
- ④ 入浴で深部体温を上げる：就寝1~2時間前に入浴。就寝時、体温が下がり寝付きやすい。
- ⑤ 自分に合ったリラックス法：音楽、軽いストレッチ、短時間の読書など。
- ⑥ 朝は、日光を浴びて体内時計のスイッチを入れる：休日でも平日と起床時間を一定に。
- ⑦ 音と光の刺激を抑える：雨戸、耳栓を利用。照明は、危険にならない程度の明るさに落とす。

公民館だよりを見ていただき、ありがとうございます。この度“200号”を迎えることができました。嬉野宇気郷や勤務地の飯南でも同様に、健康に役立つ情報をお届けしています。今後も、皆さまの健康をお祈りいたします。