

宇気郷 住民協議会だより 公民館だより 4月号

■発行：宇気郷住民協議会
宇気郷公民館 ☎35-0014
■令和6年4月1日発行

新年度のごあいさつ

山桜が咲き始め、4月、新年度です。
アフターコロナにともない、昨年度から地域活動の多くが再開しています。令和6年度も引き続きいろいろな事業を計画していきますので、地域活動や趣味クラブなどを積極的にご活用ください。
また宇気郷住民協議会では、多くの道路が通行不可となった能登半島地震を受けて、南海トラフ地震による孤立対策としての古道の再確認や事務局員・安宮が三重県・三重大学が行う「みえ防災塾」に参加してこの地域の防災力向上や備えに取り組んでいく予定です。
これからも地域の住民協議会・公民館・市民センターとしてみなさんにご利用ご参加いただけるよう努めて参りますので、今年度もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

宇気郷住民協議会 役員一同
宇気郷公民館・地区市民センター 職員一同

宇気郷地区民生委員のご紹介

4月から後山町・飯福田町の民生委員が坂下三重子さんから西川祐加さんに交代します。退任される坂下さんは長年にわたり、民生委員活動にご尽力いただき、ありがとうございました。また新たに民生委員をお受けいただきました西川さん、今後よろしくお願ひいたします。

宇気郷地区民生委員	【柚原町】	佐々木 稔さん
	【後山町・飯福田町】	西川 祐加さん
	【与原町】	梶原 美智子さん

うきさと憩センターからのお知らせ

「うきさと憩センター」は、4月から引き続き「JAみえなか」が運営いたします。

JAがつくる「地域の輪」 うきさと憩センター
介護保険外のお元気な高齢者のデイサービスを行っています。
住み慣れたこの町でいきいきと楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

いつでも1日体験できます。(昼食代として500円が必要です)

【問】うきさと憩センター ☎35-8008 (担当)森本 ☎080-4177-7202



4月の行事予定

4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(水)	午前9時～	住民協議会 役員会	宇気郷地区市民センター
11日(木)	午前9時～	手芸サークル	宇気郷地区市民センター
	午後2時～	にこにこクラブ	
14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
15日(月)	午前9時00分～ 午前9時10分	狂犬病予防集合注射	宇気郷地区市民センター
18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
22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
28日(日)	午前10時～	伊勢山上 戸開け式(春季大会式)	飯福田寺

4月・5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。



「くみ取り」の依頼はお早めに

宇気郷住民協議会へのゴールデンウィーク前の「くみ取り」申し込み期限は4月22日(月)までです。その日から5月2日(木)までの間は申し込みはできませんが、くみ取り業者への取次はいたしません。また、期間内でも件数がそろわないと業者への取次ができません。ご了承ください。

【問】宇気郷住民協議会 ☎35-0014

狂犬病予防集合注射

狂犬病予防注射と犬の登録を次の日程で行われます。

日時：4月15日(月)
午前9時00分～午前9時10分

場所：宇気郷地区市民センター

【問】松阪市役所 環境課 ☎53-4067



【地域行事のお知らせ】

伊勢山上「戸開け式(春季大会式)」

日時：4月28日(日) 午前10時～

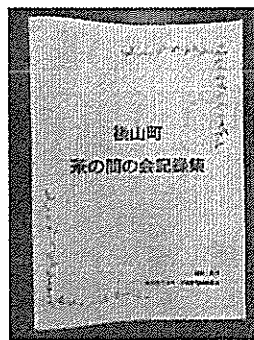
場所：伊勢山上飯福田寺

※火渡りにもご参加いただけます。

【問】飯福田寺 ☎35-0004

「後山町 茶の間の会記録集」が完成しました。

この冊子は2015年11月から2022年3月まで56回の後山町「茶の間の会」で出された料理や話題の概略が書き留められた「うきさとぐらし伝言板」からいくつかのお話や料理を抜粋し、宇気郷住民協議会が再編集したものです。編集にご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。ぜひご覧ください。



うきさと花だより②

3/22 後山町の「ミツマタ」を訪ねました。ジンチョウゲ科の中国原産で紙の原料として渡来したと言われています。実は紙幣の原料になっています。写真のミツマタは西洋ミツマタで在来のミツマタより倍以上に大きくなる種類です。他にも後山には多くのミツマタが咲いています。ここで柿本さんの一句！



「三椏の 三の三乗 花の数」

【ミツマタ】

うきさと花だより②は「ミツマタ」でした。

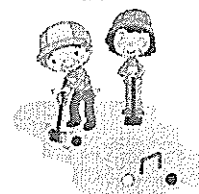
宇気郷公民館趣味クラブの紹介

※メンバー募集中

宇気郷公民館では次の4つの趣味クラブが活動しています。活動している趣味クラブについて興味のある方や新しく趣味クラブを立ち上げようと思っている方は宇気郷公民館へお問い合わせください。

宇気郷ゲートボールクラブ

活動日：第1・第3木曜日(月2回)
場所：宇気郷地区市民センター前
グラウンド
参加料：無料



なんでもありのうきうきクラブ

活動日：第2日曜日(月1回)
場所：宇気郷地区市民
センター 講堂
参加料：無料



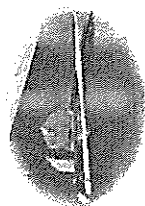
手芸サークル

活動日：不定期(月1回)
場所：宇気郷地区市民
センター2階会議室
講師：野呂 せつ 先生
参加料：800円/月
持ち物：古布、裁縫道具、お弁当



にこにこクラブ

活動日：第2木曜日(月1回)
場所：宇気郷地区市民センター
参加料：無料
持ち物：二胡



お酒と桜と脳卒中

提供：上阪伸子

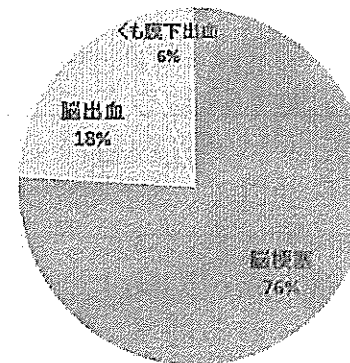
桜の季節になりました。今の季節は、「花冷え」とも言われ、気温の変動があります。お花見に付き物のお酒には、利尿作用があり、脳卒中などのリスクが高まります。必ずご飯も食べて早めに切り上げることをお勧めします。

★脳卒中とは★

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などを含めて脳卒中と言います。

原因の中で、多いものが、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病です。

脳卒中の分類



★命を守る3つのポイント★

- ① 血圧の上昇を防ぐ…朝の発症が多い。
起床とともに血圧が上昇を招く。
- ② 症状に早く気づく…頭痛、吐き気、失禁など。
- ③ いち早く受診する…①②の症状がみられたら、119番しましょう。

★前兆・初期症状について★

- 急に片側の手足、顔面の半分がしびれる。
- けいれん発作がおきる。
- 激しい頭痛がおきる。
- 意識を失う。
- 舌がもつれて、ろれつが回らなくなる。うまく話せなくなる。
- ことばが理解できない。
- 自分の話したいことが話せない。
- どちらかの目が見えにくくなる。視野が狭くなる。



★お酒「適量」を守って百薬の長としよう★

■1日の飲酒量の目安(適量は純アルコール20g。女性はこの半分)。

※エネルギー量はおおよその目安です

ビール (5度)
ロング缶1本(500ml)
200kcal
純アルコール20g

日本酒 (15度)
1合(180ml)
200kcal
純アルコール22g

ワイン (12度)
グラス2杯(240ml)
180kcal
純アルコール24g

焼酎 (25度)
ぐい飲み2杯(110ml)
160kcal
純アルコール22g

ウイスキー (40度)
ダブル1杯(60ml)
140kcal
純アルコール20g

アルコール1gのエネルギー量は7kcalです。

ビール・日本酒・ワイン・焼酎・ウイスキーのいずれか1つで純アルコール20g(女性はこの半分)が適量となります。飲みすぎには、ご注意ください。