



## 令和 4 年度 博要住民自治協議会 総会

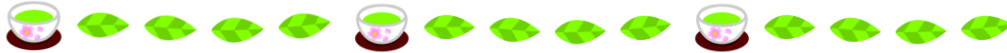
新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、書面決議とさせていただきます。みなさまの健康を第一に考えた結果ですので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

4月28日(金)…各委員さんに議案書を送付  
5月13日(金)…議決権行使書提出の締め切り  
5月20日(金)…総会



## 運営委員会が開催されました

4月21日(木)に令和3年度の役員及び各部会長の正副部会長のみなさまにお集まりいただき、第18回総会議案について審議が行われました。



## 「初心者狩猟免許取得講習会」「狩猟免許取得」費用を補助します

イノシシやシカを檻やわなで捕獲するには「わな猟免許」が必要ですが、博要地区では免許所有者の減少と獣害の増加が深刻な問題となっています。自治協では、本年度もわな猟免許取得に係る「初心者狩猟免許講習会」の受講料と免許試験受験料を補助し、免許所有者の増加を目指しています。

講習会及び試験の日程は下記のとおりですので、資格取得を希望される方は、市民センターまでご連絡ください。



### ＜初心者狩猟免許取得講習会＞

【とき】 (1) 6月19日(日) (2) 7月23日(土) 受付開始すべて午前8時30分～  
※いずれか1回受講。

【ところ】 メッセウイング・みえ (津市)

【定員】 各100人 ※先着順

【募集期間】 4月1日から6月中旬予定(定員100人に達し次第、募集を終了します。)

【申込先】 〒514-0003 津市桜橋1-104 三重県林業会館内2階

(社)三重県猟友会 電話 059-228-0923

FAX 059-228-0988

### ＜狩猟免許試験＞

【実施日】

①7月9日(土)…申込6月24日(水)まで  
会場：三重県四日市市庁舎

②8月11日(木)…申込8月1日(月)まで  
会場：三重県庁講堂棟講堂

③9月1日(木)…申込8月22日(月)まで  
会場：三重県津庁舎



## 5月の健康情報～食養生～

5月は、気温が上がってきて過ごしやすい季節になります。しかし、新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす五月病に悩む人も多くなる傾向にあります。この時期は、日頃からストレスを上手に発散して、血流をよくするものをとるようにすると良いそうです。



### ◎食養生のポイント

「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにする食材を摂るようにしましょう。「肝」は、体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。そのため、「肝」にストレスがたまって「気」の流れが滞ると情緒不安定、食欲不振、血行不良などの症状が現れやすくなります。この時期は、「肝」「気」を補う食材を摂ることが大切です。また、「肝」を助けるためにも酸味を合わせて摂取すると良いそうです。

### ◎おすすめ食材

- ・キャベツ：肝臓の機能向上、消化促進
- ・グレープフルーツ：消化促進、疲労回復、胃腸の粘膜保護、肝機能の強化



参考：日本成人病予防協会 HP



## 博要地区市民センター 新体制紹介

令和4年度より、市民センターは3人体制で運営することになりました。

新たに生涯学習支援員が配置されることになりました。よろしくお願いいたします。

### 職員紹介

センター長 前川 美貴子  
 事務員 堀池 真  
 生涯学習支援員 笹野 あゆみ



### ＜堀池さん自己紹介＞

博要地区市民センター事務員、堀池です。この地域に慣れてきましたので、より交流を深める機会にしようと思います。よろしくお願いいたします。



### 今後の予定

5/12(木)	配食会議	10:00～ 博要地区市民センター 大会議室
	献立会議 (B班)	配食会議終了後 博要地区市民センター 小会議室
5/13(金)	種生おしゃべりサロン	13:30～ 種生生活改善センター
5/17(火)	おしゃべりサロン山立	11:30～ 山立下集議所
5/19(木)	配食サービス	11:00～12:00 申込者宅へお弁当を配布します。
5/20(金)	第18回定期総会	19:30～ 博要地区市民センター 小会議室
	第1回役員会	定期総会が終わり次第 博要地区市民センター 小会議室

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によって、予定が変更となる場合があります。

**博要いきいきサロン** 毎月の活動は休止します。今後は年3回ほどの活動を予定していますので、日程は随時お知らせいたします。