



# ネットワーク生馬 7月号

発行日 令和5年6月(第292号)  
 発行 松江市生馬公民館  
 〒690-0865 松江市西生馬町8番地  
 (電話)0852-36-8234・(Fax)0852-36-6121  
 (光でんわ:ケーブルプラス)0852-78-2617  
 E-mail: ikumak@mable.ne.jp  
 人口3,418人 世帯数1,622世帯(5月末現在)  
 ホームページ 松江市公民館 で検索



**7月は「社会を明るくする運動」強調月間です!**  
 ~犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ~



公民館行事予定 (6月22日現在)

7/1~7/21	夏の交通事故防止運動
3日(月)	交対協「夏の交通事故防止運動」街頭活動7:30~[Yショップ いくま店前南側歩道]
4日(火)	文化教室「ハーブティ ブレンド&入れ方講座」10:00~[公民館]
6日(木)	町内会・自治会連合会 常任理事会 13:30~[公民館]
10日(月)	乳幼児相談わいわいサロン 10:00~[公民館]
11日(火)	寿会女性部銭太鼓 14:00~ [公民館]
13日(木)	乳幼児教室「こうまっこ」10:00~[公民館]
14日(金)	寿会お楽しみ会 13:30~[公民館]
〃	夏休み子ども教室打合せ会
15日(土)	文化教室 塩見縄手・武家屋敷探訪と松江市役所新庁舎見学 9:30 発
17日(月祝)	市民バレーボール大会[松江市総合体育館]
18日(火)	事務室閉室
20日(木)	生馬小学校 松江一中 終業式
〃	社協 健康まつえ 21 推進隊まるごと元気研修会 10:00~[公民館]
21日(金)	リサイクル研修会「紙すき体験会」10:00~[公民館]
24日(月)	夏休みこども教室「木工体験教室」9:30~[公民館]
25日(火)	胃がん大腸がん結核・肺がん検診 9:00~11:00[古江公民館]
〃	社協 体操教室 10:00~[公民館]
〃	配布物受取日
〃	事務室閉室 12:00~
27日(木)	文化教室 ナチュラルお掃除教室 14:00~ [公民館]
28日(金)	いくまカフェ 10:00~[公民館]
31日(月)	文化教室 スマホの使い方教室 10:00~ [公民館]
7/3,10	子ども広場 下校時~16:30 [公民館]
8/1~9/30	交通安全無事故無違反競争月間
8/1(火)	夏休みこども教室「わくわくEスクール」9:30~[公民館]
〃	寿会 第1回研修会・委員会 13:30~[公民館]
8/4(金)	夏休み子ども教室「テニス教室」9:30~



受賞おめでとうございます  
 心よりお祝い申し上げます

令和5年度  
**市民憲章推進善行者表彰**  
 個人の部  
**山根 雄一様 (東生馬町)**



## 乳幼児教室「こうまっこ」開催のご案内

- ・日時 7月13日(木) 10:00~11:30
- ・会場 生馬公民館 ・参加費 無料
- ・内容 比津交番さんによるチャイルドシート装着と自転車ヘルメット着用指導七夕会
- ・持ち物 お茶、タオル(体重測定をされる場合は母子手帳持参)
- ・申込み 7月7日(金)生馬公民館まで



## リサイクル研修会 紙すき体験会 ご案内 何なたでもご参加ください!

- ・日時 7月21日(金) 10:00~11:30
- ・場所 生馬公民館 集会室
- ・講師 NPO法人もりふれ倶楽部 宮崎徳子様 藤原人美様
- ・内容 紙すき体験
- ・参加費 100円(当日集金します。お釣りの無いようお願い致します。)
- ・定員 15名(定員になり次第締め切ります)
- ・締切 7月11日(火)迄 (TEL:36-8234 FAX:36-6121)



## 文化教室 ナチュラルお掃除教室 開催 参加費無料!

お掃除前のお片付けのポイントやお盆に向けてのおうちのお掃除、梅雨にできてしまったカビへの対処法等をお話しいたします。身の回りをきれいにすることで健康寿命を延ばし、お子さんの健やかな成長につなげましょう!

- ・日時 7月27日(木) 14:00~15:00
- ・場所 生馬公民館
- ・講師 ハウスクリーニングサービス くまハウス様
- ・内容 お掃除の基本 汚れの種類 カビと除菌 環境に優しい洗剤について etc
- ・定員 10名程度
- ・締切 7月20日(火)迄 (TEL:36-8234 FAX:36-6121)



## いくまカフェ「くにびきおしゃれダンス」さんによるダンスです♪

- ◇日時 7月28日(金) 10:00~11:30  
 【出演時間 10:30~】
- ◇会費 200円(お菓子付き)  
 ※幼児は無料です。



## 文化教室 スマホの使い方教室 <参加者募集>

簡単なスマホの操作やQRコード読取・LINEの使い方・マイナポイント申請のやり方(申請される会社はご自身で決めていただきます)等スマホ操作でわからない部分を個別対応でも教えていただけます!

- ◇日時 7月31日(月) 10:00~11:30 生馬公民館  
 10:00から30分間程度全体で簡単な操作説明  
 11:00頃から1時間弱、個人的に聞きたい操作について個別対応説明
- ◇講師 シルバー人材センター様
- ◇受講料 無料(先着15名)
- ◇持参物 お使いのスマホ・筆記用具・各自必要な物をご持参ください。
- ◇申込 申込時に携帯の種類をお伝えいただきますようお願い致します  
 7月14日(金)生馬公民館までにご連絡ください。



## 事務室からお知らせ

### 事務室閉室のお知らせ

7月18日(火)【文化教室振替の為】  
 7月25日(火)12:00~【松北B研修会の為】  
 公民館を借りられる方は、事前に鍵を取りに来てください。

### 鍵返却ポスト

場所が変わりました!

傘立ての隣になりましたので  
 鍵を返却される際はご注意ください



## 「わいわいサロン」のお知らせ

育児について気軽に保健師さんと話せるサロンです。お子さんの身長・体重測定・子育て相談の場です。どうぞお出かけください!お待ちしております♪  
 ※予約は不要です。時間内にご自由にお越しください。  
 ★日にち:7/10(月)★時間:10:00~11:30★場所:生馬公民館  
 ★持ってくるもの:母子健康手帳、バスタオル(計測で使用します)  
 <感染症対策のためのお願い>  
 次に該当する方は、参加をご遠慮ください。  
 ・新型コロナウイルスに感染し、療養期間中または濃厚接触者で自宅待機中の方。  
 ・当日及び1週間以内に、発熱や風邪症状などいつもの体調と異なる症状がある方。

## やまびら! 夏休みこども教室 おいせ

詳しくは小学校を通して案内するチラシをご覧ください【お問合せ:生馬公民館】

- 7月24日(月) 木工体験教室(松江市建築組合)
- 8月1日(火) わくわくEスクール(中国電力)
- 8月4日(金) テニス教室(島根県テニス協会)
- 8月21日(月) 子どもクッキング(地域のボランティアさん)



## 香典返し ご寄付お礼

厚くお礼申し上げますと共に故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。  
**長谷川 優様 (東生馬) 福田 寿之様 (薦津)**

## 生馬地区河川愛護団から「佐陀川堤防の草刈り」についてお礼

6月10日(土)佐陀川堤防草刈り作業が行われました。ご協力をいただきありがとうございました。





## 寿会からご案内

### ◇寿会女性部 おたのしみ会

日時：7月14日(金) 13:30～ 場所：生馬公民館 教養室  
 内容：市社協 CSW 宮廻さんの楽しいお話と軽い運動  
 持参物：タオル1枚  
 参加費：100円(当日持参ください)  
 申込み：7月10日(月)までに公民館へ連絡  
 次回予定日：9/8 内容：創作活動～仕上げてみよう 名尾が丘まつりに参加・出品します！  
 今後の予定：10/13, 11/10, 12/8, 2/9, 3/8 ※内容は毎月発行するたよりをご覧ください。  
 ◇寿会 女性部「銭太鼓」  
 日時：7月11日(火)14:00～ 場所：教養室

### ◇第1回研修会のご案内

日時：8月1日(火) 13:30～14:30  
 場所：生馬公民館 集会室  
 内容：天気予報の裏側(仮称)  
 講師：山陰放送 制作局制作部 気象予報士 石川博康様  
 定員：40名程度  
 申込：各単位クラブ委員長さんへ7月21日(金)までに申し込みください。  
 研修会終了後、委員会を開催します。



## 生馬地区交通安全対策協議会からお知らせと報告

「夏の交通事故防止運動」【運動期間】7月1日(土)～7月21日(金)まで

◇街頭活動 7月3日(月)7:30～Yショップいくま店前南側歩道  
 ～広げよう 事故ゼロしまねの 思いやり～

### 「高齢者の交通安全教室」実施

5月23日(火)寿会の春季スポーツ大会に合わせて高齢者の交通安全教室を実施しました。会長より高齢者の交通安全・事故防止の啓発を行いました！



## 松江農林高校から親子活動のお知らせ

無料!

### うどん作りで食育の大切さを知ろう!



☆8月27日(日) いずれも11:00～13:00 場所：生馬公民館

☆9月10日(日) 対象：2日間参加できる4～5歳のお子さんと保護者

※詳しくは小学校を通して案内するチラシをご覧ください

【申込・問合せ】平日18:30迄 TEL21-6772 松江農林高校 教師 遠藤

## 事業報告



6/13(火)避難・消火器訓練



6/16(金)寿会花壇整備



6/16(金)リサイクル協力員研修会



6/19(月)青少年を育てる会リーダー会



6/19(月)子ども広場児童クラブ合同芋苗植え会



6/20(火)社協体操教室ソフティボール体験

※5/25 ジビエ料理 5/26 いくまカフェ 5/29 花講座 6/15 こうまっこ教室  
 の写真は全戸配布しております生馬公民館報をご覧ください。

## 「いくま里山の会」からお知らせ [健康づくり・仲間づくりサークル]

### ① [大山なめくじ山 (標高 805m) 鳥取県伯耆町]登山

日時：7月6日(木)  
 集合：8:00 [いない春日店 駐車場]  
 参加費：2,500円(高速料金別途)  
 申込：7月2日(日)までに各班長へ申し込みください。  
 ※会員以外の参加者の方は、福田浩三までご連絡ください。(☎36-7631)

### 【会員募集】

生馬地区にお住いの方で、健康及び仲間づくりサークルの「いくま里山の会」に入会されて、県内・近隣の山に登山をされませんか。詳しいことを知りたい方は、福田(36-7631)までお電話ください。

雨天延期の場合  
 7月13日(木)実施

## 健21推進隊 研修部「まるごと元気研修会」(ご案内)

日時：7月20日(木) 会場：生馬公民館  
 10:00～11:00 測定会  
 11:00～11:30 講演会 お薬の飲み合わせ・食事について

講師及び内容  
**フレイル予防！セルフチェック測定会！**

～薬剤師さんからお薬の飲み合わせを学び、管理栄養士さんから食事について学ぼう！～  
 ☆日本調剤さんによる体組成計測定と薬の飲み合わせ・食事について講話  
 ☆株式会社日久美さんによる骨密度測定  
 ☆明治安田生命さんによる血管年齢測定  
 ☆保健師さんによる血圧測定  
 ☆細井利美さんによる全身の筋肉のバロメーターである握力測定

定員：30名程度 ・参加費：無料  
 申込締切：7月11日(火) 電話・メール可  
 その他：測定しやすい服装でお越しください(靴下を脱いで測定する機械あり)。体調のすぐれない方はご遠慮下さい。

お願い：駐車場の台数が限られていますので、できるだけ乗り合わせでお出かけくださいますようお願いいたします。

【主催】生馬地区健康まつえ21推進隊 【共催】生馬公民館

## 社会福祉協議会からご案内

### ◇「体操教室」ご案内

松江市が作成された日常生活で気軽に楽しみながら運動できる「まつえっこ体操」を一緒にしましょう!

日にち：7月25日(火) 10時～11時まで  
 場所：生馬公民館 集会室 参加費：無料  
 講師：生馬地区担当保健師 橋本柚希さん  
 申込締切：7月24日(月)までに生馬公民館へ



じゃんけんぺたんこの体験もします!

### ◇胃、大腸、結核・肺がん検診 まとめて受診希望の方はこちら!

検診日：7月25日(火) 受付時間9:00～11:00 場所：古江公民館  
 (大腸容器回収日時：8/1(火) 9:00～9:30 古江公民館)

◇6/13

がん検診  
 広報活動



### ◇福祉調査票ご記入のお願い

今年も6月～7月の期間に、各地区の福祉推進員の方が数え65才以上の方を対象に福祉調査表の記入のお願いに伺いますので、ご協力よろしくお願いたします。

## 生馬体育協会から報告とお知らせ

### 第49回生馬地区バレーボール大会 結果

順位	男子の部	女子の部
優勝	薦津町	下佐陀下
準優勝	生馬が丘団地	淞苑団地
3位	浜佐田灘	東生馬



6月4日(日)久しぶりに生馬地区バレーボール大会が開催されました。役員・体育部長のみなさん有難うございました。選手・応援の皆さん、お疲れ様でした。



バレー大会忘れ物です→  
 7月末まで保管しますので該当の方は取りにお越しください。



### 市民体育祭 第53回松江市バレーボール大会

日時：7月17日(月・祝) 開会式8時～ 場所：松江市総合体育館  
 生馬選抜チームで出場します! 選手・関係者の皆様よろしくお願いたします。

### 市民体育祭 第53回 松江市ソフトボール大会 結果



6月11日(日)に開催された「第53回市民体育祭松江市ソフトボール大会」に生馬選抜チームで出場しました。優勝を目指し、選手一丸となって全力で挑みましたが、惜しくも初戦敗退でした。秋の交流戦では優勝を目指し頑張ります! 応援よろしくお願いたします。