

城西だより

H30 11月号

Jyosai Kouminkan News

平成30年11月 松江市城西公民館
〒690-0851松江市堂形町614
電話 (26-2659) FAX (21-5265)
E-mail jyosaik@mable.ne.jp
ホームページ「松江市城西公民館」
でご検索ください

お知らせ

どまんなかあっぱれフェスタ

◆日時：11月17日(土)9:30~15:00

◆会場：松江市総合福祉センター（松江市千鳥町）

～城西地区出演団体～

◆尺八棲琳会 ◆城西さわやかリズム◆城西銭太鼓

今年は城西地区から3グループが出演いたします。お誘い合わせの上
お出かけ下さい。※詳しくは今回覧するチラシをご覧ください。

お問合せ：城西公民館（Tel.26-2659）



募集



やさしい在宅介護食教室

高齢化社会に伴い、家庭で出来る食事介護の知識を身につけ、作ることができるようにしませんか。ぜひお誘いあわせの上ご参加ください。

◆日時：11月8日(木) 10:00~13:00

◆会場：城西公民館 調理室 ◆参加費：300円（希望者はテキスト本550円で別途購入）

◆募集人数：18名程度

◆メニュー：魚の海苔巻焼き・野菜の2色団子あんかけ・青菜のピーナッツ和え・吸い物

主催：城西地区食生活改善推進委員 共催：城西地区社会福祉協議会 お問合せ：城西公民館（Tel.26-2659）

募集

平成30年度第2回”もっと城西まち歩き”

続・杵築往還&国屋・南平台・天倫寺鼻を歩く

今回は、前半が昨年度実施の杵築往還の続きを「二つ池」から「長池」まで歩き、後半は国屋（玖夜）・南平台・天倫寺鼻の地学的な特徴をたどってみたいと思います。初冬の半日を軽ウォーキングでたのしみませんか。

◆日時：11月18日(日) 小雨決行8:50~12:00

◆コース：【集合】城西公民館 8:50集合9:00出発

◆概要：城西公民館⇒二つ池⇒長池（ここまで続・杵築往還）⇒
⇒（ここから地学的視点）玖夜神社（松江層）⇒南平台⇒
⇒天倫寺鼻⇒城西公民館（解散）

◆案内：阿部國廣さん（国屋町在住）

◆歩行距離：約3km ◆申込み：参加希望の方は11月14日(水)までに城西公民館へお申込みください。

お申込み・お問合せ：城西公民館（Tel.26-2659）



募集

水資源対策研修会



城西公民館生活環境部として、身近な環境問題についての研修会を企画しました。今回は島根県の環境政策課の方に講師に迎え、身近な河川等と宍道湖・中海の水環境の現状についてお話しをいただき、私たちにできる水質保全対策について考えてみたいと思います。ぜひお誘いあわせの上ご参加ください。

◆日時：12月6日（木）18：30～（1時間程度）◆会場：城西公民館 交流ホール

◆テーマ：宍道湖・中海の水環境について ◆講師：島根県環境生活部 環境政策課

お問合せ：城西公民館（Tel.26-2659）

募集

ニュースポーツふれあい交流会～ペタンク大会～

今回は、ペタンクを通して、異年齢の皆さんと地域交流を図ります。初めてスポーツをする方、老若男女どなたでも練習不要で気軽に楽しめるニュースポーツです。この機会に、家族地域の仲間と参加してスポーツ交流を深めませんか。

◆日時：11月10日（土）※雨天決行 9：00集合・9：30競技開始（12:30終了予定）

◆会場：城西ニコニコ広場（城西公民館となり）◆参加：無料※要申込み（高校生以上ならどなたでも）

◆持ち物：飲み物・★各賞豪華景品あり！

お申込み・お問合せ：城西公民館（Tel.26-2659）



募集

健康増進事業の開催（第2回目/全3回）

健康であるためには、運動、食事、休養を柱とした生活全般について考える必要があります。そこで、毎日の暮らしを見つめ直し、ポイントをおさえた健康増進事業を3回シリーズでおこないます。（今回で2回目）ぜひお誘いあわせの上お申し込みください。

◆日時：11月30日（金）10：00～11：00 ◆会場：城西公民館

◆内容：家庭で役立つ栄養知識 ◆持ち物：筆記用具

◆参加：無料（どなたでもご参加いただけます） ◆講師：さんびる運動指導士・栄養士

要申し込み・お問合せ：城西公民館（Tel.26-2659）



お知らせ

げんきげんき

11月は「音楽であそぼう」だよ★

毎月、子どもさんと保護者さんが自由に遊べる空間を提供しています。参加希望の方は当日公民館までお越しください。見学もご自由にどうぞ。

◆日時：毎月第3水曜日10：00～11：30◆今月は **11月21日**（水）です。

◆対象：未就園児とその親◆場所：城西公民館 交流ホール◆持ち物：飲み物

お問合せ：城西公民館（Tel.26-2659）



城西地区 がん集団検診日程表（11月）

【結核・肺がん】

| 検診日 | 受付時間 | 検診会場 | 検診日 | 受付時間 | 検診会場 |
|-------------|-------------|------------------------------|-------------|-------------|------------|
| 11/7 （水） | 9:00～10:00 | 島根県立武道館 | 11/9 （金） | 9:00～9:30 | 内中原小学校西昇降口 |
| | 10:20～10:50 | 中原町 松江しんじ湖温泉横 カーテックスー畑駐車場 | | 10:00～10:30 | 南平台ロータリー |
| | 11:10～11:30 | 黒田町 千鳥島職員 宿舎2号棟付近 | | 11:00～11:20 | 国屋町玖夜神社入口 |
| | 13:30～14:40 | 城西公民館 | | | |

お問い合わせ：松江市健康推進課 TEL60-8174



枯葉の季節到来 そろそろ大布団の準備？

公民館長 森 泰

くらくらしそうな猛暑の夏、続いて大雨、台風、地震に痛められた今年も残り2ヶ月、城西の皆様におかれましてはそろそろ大布団の準備？（いや、もしかしたらエアコンでお部屋ぬくぬく、薄い布団で熟睡していらっしやることを知らない時代遅れ老人の思い込み？）

ああ、そうそう、「痛められた」という言葉で思い出しました。今年も汗をかいた大東山王寺の棚田。草刈り機・スコップ、くわで生い茂るススキの塊を退治したあとの畑。

収穫を夢見ての棉と野菜。・・・が・・・ナント！枝豆、サツマイモはイノシシ君の攻撃でほぼ全滅、畑は穴だらけ、芋を好き放題かじりまくったイノシシ君たちにはあきれました。棉は食べられないのか幸い無事。

でもねえ、イノシシ君たちに言いたい！「城西まつりでの焼き芋コーナーはドグスーかね？」力が抜けました。「ホント！もう勘弁してよ！」という思いで今年を終了。

話は変わりますが、秋の夜長、城西の皆様はどうお過ごしですか？8%の消費税、108円で買えるBOOK・OFF。いつものやくたいもない老人の報告ですが少しお耳を拝借、いや、ホントにおべた、おべました。

晩酌ほろほろ、テレビの後は剣ひと筋に

生きる江戸に生きる若者の話、現在連続50何冊目かの続き物、とにかく楽しく読める時代物。でも聞いてください！ナントすでに2000万部突破とか・・・。

著者の恐るべき執筆エネルギーにも驚きますが、どうして話のネタが尽きないの？

今年のノーベル賞を受賞された京都大学の本庶教授さまと較べることで自体失礼千万な話ですが、とにかく日本ってスゴイ方がたくさんおられるもんですね。

砂子町老人もこの数年間でBOOK・OFF 108円が700冊？（もっとかな？）、もしかしたら市内の購入者番付の上位100番目ぐらいにランキングされるかも？（但し、読んだ後どんな筋書きだったかほとんど思い出せず）

でもねえ、テレビと108円の世界で満足の私、これでいいのかな？何かわびしい気も・・・ネ！そうではありませんか？

おやまあ、今日のテレビでびっくり、神奈川県は11才の少年、オセロ世界選手権で優勝！

これまた新聞記事、将棋の天才、藤井惣太さま（16才）、新人王戦、最年少記録を31年ぶりに更新！テニスの大坂選手といいすごい連続！残り2ヶ月、若武者たちの活躍。まだまだ何かありそうだー！

開催

城西子ども広場



会場：城西公民館
どんぐり広場
ニコニコ広場
時間：学校終了後～
17時まで
※祝日はおやすみです

放課後
子ども広場

11月5日・12日・19日・26日（月）

会場：城西公民館
どんぐり広場
ニコニコ広場
時間：10：00
～15：00

城西
パーク

11月24日（土）

会場：南平台集会所
時間：13：30
～16：00

南平台
あそび広場

11月25日（日）

会場：城西幼保園
時間：15：30～16：30
※対象は城西幼保園
の園児さんです

城西
幼保園広場

11月1日（木）



ふれあいティーサロン

- ◆日時：毎週月曜10：00～11：30
- ◆会場：城西ふれあいホール（旧合銀末次支店跡）
- ◆コーヒー・サービス1杯50円（お菓子付き）

11月は...

5日・12日・19日・26日（月）
※今月の健康チェックは19日（月）です。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

健康ウォーキング



11月3日（土）17日（土）

今月は集合時間 8：30

図書館前集合：3km程度歩きます。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

香典返しのお礼

平野耕三 様(中原町)

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

～公民館からのお知らせ～

11月19日（月）は17日（土）の学習発表会の振替で事務室を閉鎖致します。

※貸し館は通常どおり行います。

当日公民館を使用される方は、16日（金）17:00までに公民館へ鍵を取りに来てください。

H30.11月の予定表

| | | |
|----|---|--|
| 1 | 木 | 城西幼保園広場、からだ元気塾 |
| 2 | 金 | ADL体操 |
| 3 | 土 | 文化の日 城西ウォーキング |
| 4 | 日 | |
| 5 | 月 | ふれあいティーサロン・放課後子ども広場 子どもサポートクラブ |
| 6 | 火 | |
| 7 | 水 | あいさつの日、結核・肺がん検診 |
| 8 | 木 | やさしい在宅介護食教室 からだ元気塾 |
| 9 | 金 | 結核・肺がん検診 |
| 10 | 土 | 健康増進事業（バタンク） |
| 11 | 日 | 日帰り研修旅行 |
| 12 | 月 | ふれあいティーサロン・放課後子ども広場 |
| 13 | 火 | |
| 14 | 水 | ふれあいホールオープンデー |
| 15 | 木 | からだ元気塾 |
| 16 | 金 | |
| 17 | 土 | どまんなかあっぱれフェスタ（市福祉センター） 城西ウォーキング |
| 18 | 日 | もっとまち歩き |
| 19 | 月 | 公民館事務室閉鎖、子どもサポートクラブ ふれあいティーサロン・放課後子ども広場 |
| 20 | 火 | |
| 21 | 水 | げんきげんき・男性の料理教室 |
| 22 | 木 | からだ元気塾 |
| 23 | 金 | 勤労感謝の日 |
| 24 | 土 | 城西プレーパーク |
| 25 | 日 | 南平台あそび広場 |
| 26 | 月 | ふれあいティーサロン・放課後子ども広場 |
| 27 | 火 | |
| 28 | 水 | ふれあいホールオープンデー |
| 29 | 木 | からだ元気塾 |
| 30 | 金 | 健康増進事業 |



平成30年度 交通安全スローガン



優秀作品『横断ほどう いっぽさがって待ちましょう』福本 和生さん