

お知らせ

寝仏様の眼が光る！



例年、城西だよりでお知らせしております。宍道湖岸（千鳥南公園）から見る“日の出”…絶景です！『寝仏さまの眼が光る！』と称して、年2回（4月と8月）の限定で寝仏さま（和久羅山～嵩山）の眼の位置から朝日が拝めます。

今年の見頃は…

8月14日（土）	日の出時刻（松江）	5:26
8月15日（日）	//	5:27
8月16日（月）	//	5:28



日の出時刻を参考に朝のお散歩がてら鑑賞してみてもいいでしょうか。

お問合せ：城西公民館（TEL26-2659）

募集

からだ元気塾 ～松江市一般介護予防事業～

椅子に座った状態で軽運動やストレッチを中心に行う為、腰や膝が痛い方でも参加出来ます！
また島根大学との共同研究で長期参加されている方ほど、身体機能が維持出来ているという結果も
出ています！まだ大丈夫ではなく、今から始めて身体機能を維持しましょう！

- 開催日：毎週木曜 14:00～15:00（祝日除く）
- 場 所：ふれあいホール（合銀末次支店跡地）
- 参加費：1回 500円（月謝なし）
- 対象者：65歳以上で要介護認定を受けていない方 ※送迎が必要な方はご相談ください



お問い合わせ：株式会社さんびる（TEL26-0335）

お知らせ

城西地区行政書士無料相談会

遺言書や遺産分割協議書の作成、相続手続き、成年後見、法人設立、外国人の入国・在留資格申請、建物の増築・取壊等の登記などでお困りごとを解決しておきませんか？

島根県行政書士会所属の行政書士が、日常の困りごとや老後の備えについてご相談に応じます（行政書士には守秘義務が課せられています）。

- ◆日 時：電話で相談 8月22日（日）14:00～16:00
- ◆場 所：城西公民館 千鳥
- ◆お願い：なるべく事前に電話で相談内容を簡単にお知らせいただくと喜びます。



主催：島根県行政書士会松江支部城西地区有志会 共催：城西公民館
お問い合わせ：0852-26-7469（山川）

お願い

令和3年

高砂祝いについて

夫婦おそろいで結婚65周年を迎えられる方を、お祝いいたしたく存じます。

該当者の方はご連絡いただきますようお願いいたします。併せて、該当者を把握しておられる場合は情報提供をお願いします。

なお、情報提供いただく際には、ご本人了解の上ご提供いただきますようお願いいたします。

高砂祝い該当者	昭和31年1月1日から同年12月31日までに結婚された夫婦
受付締め切り	令和3年8月20日（金）

※例年「松江市高齢者福祉大会」において記念品を贈呈させていただいておりましたが、新型コロナウイルス感染症対策のため、本年は大会が開催されません。後日、松江市社会福祉協議会より該当の方々に連絡させていただきます。記念品を贈呈させていただきます。

連絡先・お問合せ：松江市社会福祉協議会 総務課（TEL21-5773）

城西公民館に関する中止になった行事

- ◆内フェス（8月）
- ◆城西大運動会（9月）
- ◆城西地区寿のつどい（9月）
- ◆松江市公民館
中央ブロック市民学習発表会（11月）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以上の行事は中止となりましたのでお知らせいたします。

お知らせ

熱中症を予防しよう！

暑さをさけましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ
- ・外では日陰へ



のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり 1.2L（リットル）を目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



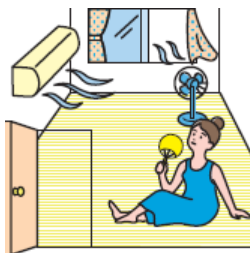
ペットボトル
500mL 2.5本

コップ約6杯

エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、
エアコンの温度を
こまめに再設定



暑さに備えた体づくりと

日頃から体調管理をしましょう

- ・定時の体温測定と健康チェック

るるくる を大切に！



参考：環境省 厚生労働省 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

自己実現

公民館長 畠山 直文

7月中旬、保健体育部が主催する世代間交流健康事業ボウリング大会を開催しました。昨年度は中止となりましたが、今回は地区からおよそ20名の方々にご参加していただき、コロナウィルス感染症対策がしっかりとられている宍道湖ボウルでゲームを楽しみました。

♪ドームにとどろくピンの音～♪（昭和40年代のテレビドラマ「美しきチャレンジャー」の主題歌）私も参加させていただきましたが、前回は何年前に行ったか定かでないほど、久しぶりのボウリングで、立つ位置や踏み出す足が思い出せず、助走を途中で止めるスタートでした。初めこそ、一緒に組んだ人たちの好投に拍手を送っていましたが、だんだんその余裕もなくなり、自分のことで精いっぱいになっていきました。スペアやストライクを取ることもありましたが、徐々に狙ったところにならなくなり、投げ方や狙い方を考えながらの投球が続きました。それでも次のフレームで10本並んだピンをみると、新鮮な気持ちにな

り、「今度こそは」という期待に胸を膨ませながら、チャレンジしていきます。狙い通りいく時や期待が打ち砕かれる時など様々でしたが、気がつけば、大汗をかき、体じゅうに痛みを感じてのゲーム終了でした。あともう1ゲームしたいと思う気持ちと、いやこれでいっぱいと思う気持ちが混在する2ゲームでしたが、終了後は、お互いの健闘を笑顔でたたえ合う充実感に満たされていました。

参加された皆さんが、世代の異なる対戦相手と得点を競いながら、自分の描いた目標（夢）の実現に向けて、技術や気持ちを高めようと夢中になるところに、そしてお互いの頑張りを認め合い、賞品までいただけたところに、この大会の楽しさがあったような気がします。コロナ禍で家に引きこもりがちになる今、外に出て、人とつながり合いながら、自己実現をめざしていく機会を、公民館として今後も増やしていきたいと考えています。

開催

げんきげんき

未就園のお子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。
毎月第3水曜日の10:00～11:30
参加希望の方は当日公民館にお越しください。
見学もご自由にどうぞ。



◆対象：未就園児とその保護者

◆場所：城西公民館 交流ホール など

◆今月は 8月18日(水) 10:00～ です。 みんなで水遊びをします！

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
～17:00

放課後
子ども広場

8月30日(月)・31日(火)

会場：城西公民館
どんぐり広場
ニコニコ広場
時間：13:00
～16:00

城西
パーク

8月はお休みです

会場：南平台集会所
時間：13:30
～16:00

南平台
あそび広場

8月1日(日)

会場：城西幼保園
時間：15:30
～16:30

城西
幼保園広場

※対象は城西幼保園の園児です

8月はお休みです

お問い合わせ：放課後子ども広場事務局（城西公民館内）（TEL 26-2659）

香典返しのお礼

永海 飛鳥 様(堂形町)
匿名 1件

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

健康ウォーキング



8月21日(土)

集合時間 8:00

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

乳幼児健康相談

わいわいサロン

日時：8月2日(月)
10:00~11:30
会場：城西公民館

内容 身体測定、子育て相談
持ち物 母子健康手帳・バスタオル(計測時に使用)
要予約



予約方法など
詳細はこちら
(市ホームページ)

お問い合わせ：松江市子育て支援センター ☎60-8155

～公民館からのお知らせ～

◆8月13日(金)は事務室
を閉鎖いたします。

8月13日(金)～15日(日)に公民館を
利用される方は12日(木)17:00までに公
民館へ鍵を取りに来てください。

◆8月のあいさつの日はありません
次回のあいさつの日は9月1日(水)です。

お願い

公民館行事で記録のために撮影した写真は、公
民館のお便りやホームページに掲載させていただ
く場合があります。ご了承ください。

令和3年8月の予定表

1	日	南平台あそび広場
2	月	わいわいサロン
3	火	
4	水	
5	木	からだ元気塾
6	金	ADL体操
7	土	
8	日	山の日
9	月	振替休日
10	火	
11	水	
12	木	からだ元気塾
13	金	事務室閉鎖
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	げんきげんき
19	木	からだ元気塾
20	金	
21	土	城西ウォーキング 堀川力又体験
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	からだ元気塾
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	放課後子ども広場
31	火	放課後子ども広場