

鹿島公民館だより 2月号



平成29年2月発行

〒690-0332 松江市鹿島町佐陀本郷 640-1
Tel 0852-55-5716 Fax 0852-55-5718
E-mail kashimak@mable.ne.jp

松北ブロック市民学習発表会

- ☆日時 2月26日(日) 9時20分～
☆場所 鹿島文化ホール
☆内容 ○オープニング(歌、踊り)「ふたば保育所、第二保育所」
○松北ブロック内各公民館で活動しているサークルの発表
○特産品の販売



☆出演サークル名(鹿島町内)

- 午前の部 鹿島民謡同好会(民謡)・鹿島はまゆう(レクリエーション)・椿会(日本舞踊)
○午後の部 鹿島琴友会(大正琴)・鹿島すずらん会(大正琴)・芙蓉の会(日本舞踊)
あじさいグループ(日本舞踊)・民謡つつじ会(民謡)・
歌って踊って楽しくチーム(日本舞踊)・華つぼみ(日本舞踊)

みなさまのお越しをお待ちしています。

**発表会のちらしは、公民館、各地区交流館窓口に置いてあります。
各隣保ごとにも回覧致します。**



市民憲章カルタ大会開催のお知らせ

市民憲章推進協議会、青少年部

〈松江市中央大会〉

- 日時 平成29年2月11日(土) 9時～12時45分(受付:8時30分～)
場所 松江市総合体育館 サブアリーナ
内容 鹿島地区予選での勝者が出場
個人戦は低学年(1・2年)中学年(3・4年)高学年(5・6年)
毎に、それぞれ2名の計6名が参加する。
団体戦は1地区7名によるリレー競技。
交通 鹿島支所のバスを利用します。



『めげないで清原太兵衛は
川をほる』



〈鹿島地区予選〉

- 日時 平成29年1月28日(土)9時半～12時半
場所 鹿島公民館 2階正庁
内容 中央大会に準じる。





「健康体操講座」

募集

健康福祉部から

にぎわい元気塾「健康体操講座」を体験しませんか？

○日時 H29年2月15日(水) 11時～12時
3月15日(水) 11時～12時

○交通手段 コミュニティバスを利用(左まわり)



上講武	ふれあい館	鹿島支所	古浦漁業会前	恵曇連絡所	鹿島支所	ふれあい館	上講武
10:23	10:29	10:39	10:45	10:46	10:54		
		12:20	12:26	12:27	12:35	12:47	12:53

○場所 鹿島支所 2F 正庁(エレベーターをご利用ください)

○講師 原 志都子様
(日本音楽健康協会 認定 音楽健康指導士)

○持ち物 運動できる服と靴

○参加費 無料

○申込み・問合せ先 鹿島公民館 Tel 55-5716 Fax 55-5718

＜にぎわい元気塾とは？＞

☆音楽を聴きながら手足を動かす
(運動)

☆楽しく歌う(口腔体操)

☆映像を見ながら記憶力アップ
(認知症予防)

1/18(水)に開催！(26名参加)



映像を見ながら、身体を動かしました。あれ？
右手と左手が反対？思うようにいかなくても
「大丈夫です。笑ってください。」先生の一言に
再チャレンジ！あっという間の一時間でした。



乳幼児学級からお知らせ

《乳幼児学級 閉講式のお知らせ》

○日時 平成29年2月7日(火) 10時～11時30分

○場所 鹿島支所 正庁

○持ち物 子どものお茶

○内容 『おはなしびっくりにばこ』さんによる大型紙芝居等



みんな、来てね～ 待ってま～す♪

サンタさんが来たよ！ 『乳幼児教室クリスマス会』

12月21日(水)に鹿島子育て支援センターで開催されました。まず受付でちびっこサンタに変身！子育て支援センターの職員の方による歌やダンス、劇を見たり、親子で絵本を作成しました。サンタさんにクリスマスプレゼントを貰って、食生活改善推進員の方の手作りのケーキを食べて会は終了しました。皆様お世話になりました。



「次は、何？」



「あれ？ソフトクリーム？
「とけないね～??」



「はい いただきます」



「サンタさん登場！」



『図書室美化』にご協力をお願いします…読書推進部より

図書室美化作戦 → 今度は3月6日(月)9時半から行いますのでよろしくをお願いします。

図書室開室時間は？ 9時 ~ 16時半

休室日は？ 土・日・祝日

図書を寄贈していただきました

○島根県農業協同組合 くにびき地区本部 鹿島支店様
○佐太地区の方

鹿島まめまめたより

≪鹿島支所保健師からのお知らせ≫



みなさまいかがお過ごしでしょうか？お正月でお餅を食べすぎたり寒い日が続く運動不足だったりしていませんか？今回は、「ロコモティブシンドローム」についてご紹介させていただきます。

「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」とは、骨・関節・筋肉などの運動器の障がいのために、“身体を移動させる能力”が低下し、生活の自立度が下がる状態をいいます。このような状態のまま何も対処しないしていると、将来、介護が必要になるおそれがあります。

あなたは大丈夫？自宅でできるロコモチェック！下記項目のうち、1つでも該当すれば「ロコモ」の心配があると考えられます。

- 1. 片脚立ちで靴下がはけない
- 2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3. 階段を上るのに手すりが必要
- 4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5. 15分くらい続けて歩けない
- 6. 2kg程度の買い物の持ち帰りが困難
- 7. 家の中のやや重い仕事（掃除機をかける、布団の上げ下ろしなど）が困難

ロコモは高齢者だけでなく若い人では40歳代から始まる人もいますので、早めの対処が必要です。

次回は“ロコモの予防と改善法”についてご紹介します

鹿島支所市民生活課保健師（野津、辰巳）55-5706

平成29年度(28年分)の住民税(市県民税)申告相談受付のお知らせ (鹿島支所より)

平成29年度(28年分)の住民税(市県民税)申告相談受付を下記のとおり実施致します。

申告が必要な人は受付期間中にお出かけ下さい。

□住民税(市県民税)申告受付日程

鹿島支所(2階正庁)またはくにびきメッセで下記の日程で受付します。

鹿島支所 2階正庁	
受付日	対象地区
2月27日(月)	古浦・手結・片句
2月28日(火)	上講武・佐陀宮内
3月1日(水)	南講武・名分
3月2日(木)	北講武・佐陀本郷
3月3日(金)	武代・御津・昭栄・恵曇

くにびきメッセ	
受付日	対象地区
2月16日(木)~3月15日(水) ※土日祝日は除きますが、2月19日2月26日の日曜日は、 受付・相談を行います。	地区指定はありません

鹿島支所の受付時間は 午前9時30分~11時 午後1時~3時
くにびきメッセの受付時間は 午前9時~11時 午後1時~4時

お問い合わせ

松江市役所市民税課

☎55-5151

松江税務署(確定申告のみ)

☎21-7711

鹿島地区コミュニティバス利用促進協議会からのお知らせ

<12月の利用状況>

平成28年度12月 利用者数 301人 1便あたり 1.01人





2月の行事予定



日	曜日	公民館・交流館事業	各地区行事
1	水	13:30～意東公民館からの視察	
2	木	9:30～第4回松北ブロック学習発表会実行委員会(恵比須)	
3	金		米作り感謝の会(鹿島東小5年) 講武
4	土		
5	日		
6	月	9:30～図書室美化作戦実施(図書室)	ふれあいセミナー代表者会(恵曇)
7	火	10:00～乳幼児学級閉講式(正庁)	
8	水		移動図書館車(佐太) 14:10～14:50 (恵曇) 15:10～15:50
9	木		
10	金		移動図書館車(御津) 14:00～14:30 (講武) 14:40～15:20
11	土	建国記念の日 8:30～市民憲章カルタ中央大会(松江総合体育館)	カフェおしま(御津)
12	日		
13	月		
14	火		
15	水	11:00～にぎわい元気塾 健康体操講座(正庁)	
16	木	10:00～島根県公民館研究集会(島根県民会館)	
17	金		
18	土		
19	日		カフェみどりの風(佐陀本郷 深田)
20	月		
21	火		
22	水		移動図書館車(佐太) 14:10～14:50 (恵曇) 15:10～15:50
23	木		
24	金		移動図書館車(講武) 10:30～11:10 (御津) 11:20～11:50
25	土	8:30～松北ブロック市民学習発表会(リハーサル)(鹿島文化ホール)	カフェしおかぜ(古浦)
26	日	8:30～松北ブロック市民学習発表会(鹿島文化ホール)	
27	月	H29年度(28年分)住民税申告相談(古浦・手結・片匂)(正庁)	いが餅づくり(御津)
28	火	H29年度(28年分)住民税申告相談(上講武・佐陀宮内)(正庁)	いが餅づくり(保育所園児)(御津)

※公民館では事業実施にあたり、記録・広報用に写真を撮影しております。

この写真は、公民館だより、インターネット等で公開させていただく事もございますのでご了承をお願いします。