

鹿島公民館だより 2月号

松江市鹿島公民館 令和3年2月発行

〒690-0332 松江市鹿島町佐陀本郷 640-1

Tel 0852-55-5716 ・ 55-5707

Fax 0852-55-5718 E-mail kashimak@mable.ne.jp

かしまバンビクラブ～豆まき&閉講式～

2月のバンビクラブは、「豆まき&閉講式」です。みんなで豆まきをして、鬼退治・コ罗纳退治をしましょう！！みなさまの参加お待ちしております。



○とき：2月4日（木）10:00～11:30

○場所：鹿島公民館 正庁

○講師：豆まき&閉講式

○参加費：親子で 100円

○申込：1月29日（金）までに

鹿島公民館へお申込みください。

☎ 55-5716

✉ infokashimak@mable.ne.jp



バンビクラブ写真館

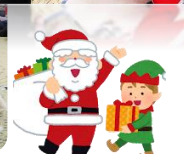
《7月開講式》



《9月ミニ運動会》



《11月ミニコンサート》



フリーWi-Fi 利用サービス開始！！

公民館で無線LANサービスを開設しインターネットを利用できるようになりました。オンラインを活用した学習や会議等にご利用ください。詳しくは公民館までお問い合わせください。

ご利用にあたって、以下のことにご注意ください。

1. 鹿島公民館無線LANサービス利用規約を確認の上、同意書をご記入ください。※利用者が未成年の場合は保護者の同意が必要です。

2. 利用できる部屋は、2階正庁、図書室、学習室に限ります。

その他 鹿島公民館利用規定を遵守してください。



【中止のお知らせ】

2月28日(日)に予定していた「子ども佐陀神能教室発表会」につきまして、昨今のコロナウイルス感染拡大状況を踏まえて中止とさせていただきます。ご了承ください。



桜の苗木を植えました～武代自治会～

武代自治会では武代集会所敷地内へ桜の苗木を植樹しました。

寒い中での植樹、お手伝いくださった皆様、大変お世話になりました。花が咲くのが待ち遠しいですね。

この事業は、「桜を植樹することにより、住みよいまち、きれいなまちづくりを推進し、郷土への愛着を深めること」を目的に行っています。



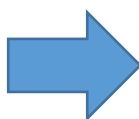
保健師からのお知らせ★フレイルに気をつけ、健康に過ごしましょう★

もうすぐ、節分ですね。「春よこい♪」と、少しずつ寒さが和らいでくることを心待ちにしている今日この頃です。寒さやコロナの影響で自粛生活が続き、体を動かす機会が減ったり、こたつにあたりながらつつい食べ過ぎたりして、体重が増えてしまったという方も多いのではないのでしょうか。

心身の機能低下（フレイル^(※1)）に早めに気づき、健康を保ちましょう。

<あなたのフレイル危険度チェック>

- 半年で、2～3Kg 体重が減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が減った
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かすことが減った



< 判定 >

- 1～2つ当てはまった人
⇒フレイル予備軍
- 3つ以上当てはまった人
⇒フレイル

<フレイル改善のポイント>



- ① 筋力アップ体操⇒おうち元気塾^(※2)などの体操を始めてみましょう！
- ② 食事のバランスをアップ⇒主食・主菜・副菜を揃えて免疫力アップ！
- ③ お口のケアも忘れずに⇒よく噛んで食べる・話す・しゃべる・歯磨きを！
- ④ 脳を健やかに保ちましょう⇒生活リズムを整える・人との交流も大切に！

（※1）心身の機能が衰えた状態。「健康」と「介護が必要な状態」の中間の状態
（※2）おうち元気塾～月曜日から金曜日朝 10時からマープル 12chで放送中

※J-CHS 基準を参考に作成

松江市鹿島支所 市民生活課 保健師：辰巳・曾田（☎55-5706）

【みなさんのご意見をお聞かせください】

「松江市伝統文化芸術振興計画（案）」にかかる意見募集

誰もが松江の伝統文化芸術を誇りに思い、心豊かになれるまちの実現に向けて「松江市伝統文化芸術振興計画（案）」を作成しました。市民の皆様からご意見を募り、より実効性の高い計画を策定したいと思っております。幅広くご意見をお寄せいただきますようお願いいたします。

募集期間 2月16日（火）17時まで

閲覧場所 市ホームページ、本庁・支所行政資料コーナー、各公民館

問合せ先 地域振興課（〒690-8540 末次町 86）

☎55-5519 FAX55-5665 メール chiiki@city.matsue.lg.jp

ホームページ [松江市 伝統文化芸術計画 意見募集](#) で検索



鹿島地区交通安全協会からのお知らせ

“反射材を着用しましょう！”

～反射材着用啓発・実態調査～

鹿島地区交通安全協会では、秋口から年末にかけての夕暮れ時や夜間に交通事故が多発する傾向にあることから、10月から12月の3か月間、町内3か所で、歩行者を対象に、反射材着用啓発・実態調査を実施し、反射材を着用していない人には、反射材グッズを無料配布して、反射材の着用を呼びかけました。



《調査の様子》

～反射材着用啓発・実態調査の結果～

鹿島町内における調査の結果は次のとおりです。

期 日	時 間	場 所	反射材着用率 (3か所平均)
10月15日(木)	18時～19時	みしまや鹿島店前	33.3%
11月13日(金)		恵曇十字屋交差点	38.5%
12月15日(火)	悪天候により時間変更と短縮	善花商店交差点	37.5%

健康体操講座

- 日 時 2月17日(水)
- 時 間 10:00～11:00
- 会 場 鹿島公民館 2階 正庁
- ※ お申込み・参加費は不要です。



- 《にぎわい元気塾とは?》
- ☆音楽を聞きながら運動
- ☆楽しく歌う口腔体操
- ☆記憶力アップ(認知症予防)

ご寄付御礼

下記の方々よりご寄付をいただきました。
ご厚意に対し厚く御礼申し上げます。
鹿島地区社会福祉協議会
〈香典・玉串料返し〉(1月18日現在)

古瀬 信重 様(北講武) 山本 次男 様(古 浦)
青山 亀二 様(佐陀宮内) 古瀬 義弘 様(北講武)
宮廻 和広 様(北講武) 青山 昌之 様(古 浦)

故人のご冥福をお祈りいたします。

※ご寄付のお手続きは鹿島公民館事務室で行っております。

【鹿島地区コミュニティバス利用促進協議会】からお知らせ

令和2年度12月利用状況

利用者数 783人
1便あたり 1.51人

松江市では、コミュニティバスの運行基準を1便あたり2人乗車と定めていますので、皆さまの更なるご利用をお願いします。

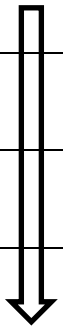




2月の行事・館使用予定



1	月		15	月	<u>令和3年度の市県民税(住民税)申告相談</u> (古浦・手結・片匂)
2	火		16	火	(上講武・佐陀宮内 ・武代・昭栄)
3	水		17	水	健康体操講座 (正庁) (北講武・佐陀本郷)
4	木	かしまバンビクラブ閉講式 (正庁) 本貸出日 	18	木	本貸出日  (南講武・名分 御津・恵曇)
5	金		19	金	子ども佐陀神能教室 (正庁)
6	土		20	土	
7	日		21	日	
8	月		22	月	
9	火	松北ブロック市民人権講座 (法吉公民館)	23	火	天皇誕生日
10	水	移動図書 (旧恵曇交流館・鹿島公民館)	24	水	移動図書 (旧恵曇交流館・鹿島公民館)
11	木	建国記念の日	25	木	本貸出日 
12	金	移動図書 (鹿島ふれあい館・御津交流館)	26	金	移動図書 (鹿島ふれあい館・御津交流館)
13	土		27	土	
14	日		28	日	



※ 公民館では事業実施にあたり、記録・広報用・ホームページ掲載用に写真を撮影しております。ご了承をお願いします。
 ※ 公民館だよりは、ホームページでもご覧いただけます。

地区社協より2月「なごやかカフェ」日程のお知らせ



- えともなごやかカフェ … 2月12日(金) 恵曇集会所
- てむすびカフェ … 検討中
- カフェおしま … 中止
- 昭栄なごやかカフェ … 検討中
- カフェみどりの風 … 検討中
- カフェしおかぜ … 中止

