

鹿島公民館だより 4月号

松江市鹿島公民館 令和3年4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



令和3年度 乳幼児学級 “かしまバンビクラブ” 学級生募集!

かしまバンビクラブは、子どもといっしょにお父さんやお母さんが集まって、いろいろな体験や遊びを通して、仲間づくりや子育てについて楽しく学べる場です。松江市の保健師や母子保健推進員（まあま）さんのサポートもあります。子育てのリフレッシュに、ぜひご参加ください!



- ◆日 時：原則、毎月第3木曜日 10時～12時（5月開始予定）
- ◆場 所：鹿島公民館 ※内容により日時や場所の変更があります。
- ◆内 容：季節ごとのイベント、食育、おでかけ など
- ◆案 内：毎月メールでお知らせします。（公民館だよりでも掲載）
- ◆参加費：企画によっては自己負担があります。
- ◆問合せ：鹿島公民館 ☎:55-5716
✉ infokashimak@mable.ne.jp

早くみんなに
会いたいワン 🐾



図書室に新しい本が入りました



- ◆ はるかぜさんぽ
- ◆ なんでもない
- ◆ だ～れだ？
- ◆ クレソン・リバーサイド・ストーリー
- ◆ ノラネコぐんだんと金色の魔法使い
- ◆ ノラネコぐんだんと海の果ての怪物
- ◆ 「作り置き」よりもカンタンでおいしい！
志麻さんの自宅レシピ
- ◆ 志麻さんの気軽に作れる極上おやつ
- ◆ 伝説の家政婦沸騰ワード 10 レシピ
- ◆ みきママの 100 楽レシピ
- ◆ かしくく摂って健康になる 第2版
くらしに役立つ栄養学
- ◆ 「空腹」こそ最強のクスリ
- ◆ 「自己肯定感低めの人」のための本
- ◆ よけいなひと言を好かれるセリフに
変える 言いかえ図鑑
- ◆ マンガでおぼえる英単語
- ◆ マンガでおぼえるコミュニケーション
- ◆ 人は、なぜ他人を許せないのか？
正義中毒
- ◆ 犬がいた季節
- ◆ 櫓太鼓きこえる
- ◆ お探し物は図書室まで
- ◆ 偉人に学ぶ教養 人生をひらく
渋沢栄一



なごやかおとこ熟「鹿島町再確認！！」

3月5日（金）なごやかおとこ熟のスタッフで、「鹿島町再確認！！」と称し研修会を行いました。

当日はあいにくの雨でしたが、片句→手結→恵曇→古浦西長江トンネルを経由し、佐太→御津→講武と、約2時間かけて鹿島町をぐるっと1周しました。

各地区の神社をスタッフの方に説明してもらいながら参拝をしました。始めて来たという方も多く、神社のいわれなどを聞き、有意義な時間を過ごしました。

来年度はスマホ教室やお出かけなど行う予定です。

詳しくは、公民館だよりでお知らせします。

ぜひご参加ください。



《片句八幡宮》

《御津神社》

《多久神社》

桜の苗木を植樹しました ～深田自治会・古浦西長江トンネル～

《深田自治会》



《古浦西長江トンネル付近》



お手伝い頂きました皆様
ありがとうございました。

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。

春の全国交通安全運動

令和3年4月6日（火）～15日（木）

守ろう！交通ルール。
笑顔と思いやりも一緒に。

（鹿島地区交通安全対策協議会）

（鹿島地区交通安全協会）



「飲酒運転根絶作戦」 鹿島地区が努力賞！

鹿島地区交通安全対策協議会（鹿島地区交通安全協会）が令和2年12月1日から本年1月31日までの2ヶ月間に松江市内で実施された「飲酒運転根絶作戦」施策で努力賞に選ばれました。なお、本年6月に開催される（一社）松江市交通安全協会定時総会で表彰されます。



♡ こころのストレスありませんか ♡

4月から、新しい環境での生活をはじめられた方も多いのではないのでしょうか。わくわくする一方で、緊張や疲れが生じる場合もあります。また、コロナ禍の中で、外出機会が減りストレスを感じておられる方も多いと思います。つらい症状が続く時には、あなたの悩みをお聞きする相談機関があります。まずは、相談してみませんか。

◆こころのストレスを感じたら◆

- ・食事・睡眠などの生活のリズムを整える
- ・ウォーキングやストレッチなどの運動を行う
- ・不安に思っていることを書き出してみる
- ・誰かに相談してみる



などのセルフケアを行いましょう！

～どこに相談したらよいか迷う、分からない時には～松江市ホームページに「ライフステージごとの相談窓口一覧」がありますのでご覧ください。また、支所でもご相談を受け付けております。

◆こんな症状が続いていませんか◆

- 眠れない
- 気分が沈みがち・怒りっぽい
- 不安が頭から離れない
- 意欲が湧かない
- 食欲がない・食べ過ぎる
- 頭痛や腹痛などの痛みがある

松江市鹿島支所市民生活課
電話：55-5706(保健師)



おめでとうございます

松江圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞

推進隊の活動が、多くの方の集いの場として、安心して年を重ねていけるような地域づくり活動であることが評価されての受賞となりました。

これからも皆様といきいきと楽しく活動していきます！ 《鹿島地区健康まつえ21推進隊》



【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2月利用状況

利用者数 672人
1便あたり 1.45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。

健康体操講座

- 日時 4月21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〉(3月18日現在)

石橋 一志 様 (上講武) 小田 一子 様 (武代)
板橋 貴男 様 (古浦) 青山 陽一 様 (手結)

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。

お世話になりました

山野主事の育児休業復職に伴い、3月末をもちまして青山さんが退職されます。大変お世話になりました。

1年間でしたが、大変お世話になりました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、思うような事業も皆さまと一緒にできず、残念な気持ちでいっぱいですが、今後は、町民として公民館事業に参加したいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

最後になりましたが、皆さまのご多幸と鹿島公民館のますますの発展をお祈り申し上げます。

ありがとうございました。 青山 淑子





4月の行事・館使用予定



1	木	本貸出日	16	金	子ども佐陀神能教室 期日前（不在者）投票 (令和3年4月12日~17日まで)
2	金	なごやかおとこ熟（スタッフ会）	17	土	
3	土		18	日	松江市長選挙 松江市議会議員一般選挙
4	日		19	月	
5	月		20	火	
6	火		21	水	健康体操講座（正庁）
7	水		22	木	本貸出日
8	木	本貸出日	23	金	移動図書（鹿島ふれあい館・御津交流館）
9	金	移動図書（鹿島ふれあい館・御津交流館）	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	
12	月	期日前（不在者）投票 (令和3年4月12日~17日まで)	27	火	
13	火		28	水	移動図書（旧恵曇交流館・鹿島公民館）
14	水	移動図書（旧恵曇交流館・鹿島公民館）	29	木	昭和の日
15	木	本貸出日	30	金	



※ 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4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 … 4月 8日（木）恵曇集会所
- てむすびカフェ … 検討中
- カフェおしま … 検討中
- 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 … 検討中

