

8月号

公民館だより こしばら NO.260

発行

松江市古志原公民館 総務部

690-0012 松江市古志原四丁目 6-30

【TEL】26-4436 【FAX】21-4446

【MAIL】kosik@mable.ne.jp

【ホームページ】[松江市公民館](http://www.kosik.com) で検索

平成30年度



暑中お見舞い申し上げます



熱中症に注意！！ 今年の夏は危険な暑さです

熱中症とは？ — 症状と重症度について —

I度	めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（熱痙攣）大量の発汗	現場での応急手当で対応できる軽症
II度	頭痛 気分の不快 吐き気 嘔吐 倦怠感 虚脱感 熱疲労	病院へ搬送を必要とする中等症
III度	意識障害 痙攣 手足の運動障害 高体温 （呼びかけや刺激への反応がおかしい 体がガクと ひきつけがある真っ直ぐ歩けない体に触ると熱い）	入院して集中治療の必要がある

上記のように症状が推移します。II度に達すると、自力では症状が改善しません。

悪化しないように、20分～30分おきの水分補給を心がけましょう。

※参考までに、水（1リットル）砂糖（20g・小さじ6）塩（3g・小さじ1/2杯）で、水分補給に効果的な“経口補水塩”が作れます。お試しください。

女性講座

バラエティクッキング参加者募集
テーマ「秋の食材で健康に！」

“旬の食材で健康づくり”に今回は秋の食材を使った料理教室です。ぜひご参加ください。

日時 9月14日（金）10時～13時

場所 古志原公民館 調理室

講師 伊藤孝子 管理栄養士

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

申込み 公民館へ9月7日（金）までに

定員 15名（定員になり次第締切ます）



大人の食育講座II

8/30（木） 14:00～15:30

会場 古志原公民館 2階 集会室

内容 健康であるために必要な「歯の健康」について学びます。

講師 吉川歯科クリニック

院長 吉川浩郎 先生

参加料 無料

申込み 8月24日までに古志原公民館へ電話で（26-4436）お申込みください

お願い

公民館での活動写真を広報誌およびホームページ等に掲載させていただく場合があります。ご了承ください。なお、不都合な方はお知らせください。ご協力お願いいたします。

だんだん 夏おどり 参加者募集！！



乳幼児教室・子育て相談お知らせ

にこにこ広場

8月25日(土)に開催される「だんだん夏おどり」に古志原チームも参加します。一緒に参加していただける方を大募集しています。おどりは数回練習すれば、踊れる簡単な振り付けです。ぜひご参加ください。

ご応募お待ちしております！！公民館までご連絡ください♪

☎26-4436

《だんだん夏おどり》

と き 8月25日(土) 12時～20時 (の間の約2時間)

ところ 松江城 馬溜広場

『ちゃぶちゃぶ♪水遊び』

8/27(月)

10:00～11:30

場 所：古志原公民館 1階和室

持ち物：水着などぬれても良い服装、タオル、サンダル
着替え、飲み物(お子さんと保護者さん分)

※雨の場合は、室内遊びをします。

お気軽にお越しください。

公民館図書室から「図書お楽しみ会」開催のお知らせ

『おはなしレストラン』 がやってくる♪

9 / 8 (土)

10:00～11:00

場 所：古志原公民館 2階

古志原公民館図書室では、本を身近に感じ親しんでもらうために、毎年「図書おたのしみ会」を開催しています。

新しい本も取りそろえており、子どもから大人までみんなが楽しめる本がたくさんあります。ぜひお越しください♪

島根県立大学短期大学部松江キャンパスの学生のみなさんが“おはなしシェフ”となって、すてきな『はなし』をしてくれますよ♪

交通安全無事故・無違反推進月間実施 8月1日(水)～9月30日(日)

例年、暑さが続く時期には例年交通事故が多発する傾向にあります。皆さん、交通安全に心がけていただきますようお願いいたします(古志原地区防犯交通対策協議会)

しじみ 運動

運転者は



運 転

歩行者は



横 断

子ども広場

8月予定

公民館広場

- ◆開催日◆ 1・6・8・20・22・27日
- ◆場 所◆ 古友館（公民館敷地内） **月・水**
- ◆時 間◆ 9：00～11：30

8月はお休みします

小学校広場

夏休み中：公民館広場で実施します

松江市社会福祉協議会からのお願い

平成30年度 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々を、10月12日（金）に開催の「松江市高齢者福祉大会」において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、また、該当者を把握しておられる場合は情報提供ご協力をお願いします。

なお、情報提供いただく際には、ご本人了解の上で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 28 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	平成 30 年 8 月 31 日（ 金 ）必 着

【連絡先・問合せ先】

がん検診のお知らせ

検診日時・会場	大腸容器回収日時
8月29日（水） 9：00～10：30 島根県環境保健公社	9月5日（水） 9：00～9：30 島根県環境保健公社

香典返しお礼

社会福祉協議会にご厚志をいただきました。

【寄付者】

古川 繁義 様（古志原六丁目）
高木 康治 様（古志原三丁目）
加藤 守 様（古志原二丁目）
荒木 勝利 様（上乃木七丁目）
匿名 一件

故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。
ありがとうございました。

（6月21日～7月20日 社協受付分）

公民館を利用される皆様へ

事務室閉室のお知らせ

8月13日（月）、14日（火）、15（水）は、盆休みのため、公民館窓口業務はお休みします。

8月11日（土・祝）～15日（水）に公民館を利用される方は、必ず8月9日（木）～10日（金）の8：30～17：00の間に、公民館窓口にかぎを取りにお越しくください。よろしくお願いいたします。