

公民館だより

# きらめき

今月のめあて

夏バテ防止対策をしよう！

2015

◆編集・発行

松江市宍道公民館

〒699-0406 松江市宍道町佐々布 204-4

TEL66-0811 FAX66-0303

HP <http://matsue-city-kouminkan.jp/sinji/>



## 子どもサマーキャンプ参加者募集！！

### 夏の多古鼻でキャンプや海水浴を体験しよう！

日 時 平成27年7月20日(月) 10:00～(海の日)  
21日(火) 13:00まで

場 所 松江市島根町・マリンパーク多古鼻キャンプ場  
・小波海水浴場

対 象 小学4年生・5年生・6年生

参加費 一人2,000円(食事代・宿泊代)  
※当日集金します

募集定員 25名(先着順)

申込方法 各小学校に配布済みの申込書に記入の上、宍道公民館  
へ持参またはFAXでお申し込みください。

申込締切 7月13日(月)

※持ってくる物など詳しいことは、後日参加者にお知らせします。



↑昨年度の様子です

← みんなで夕食作り。かまどで火おこし中。

← みんなで朝食。ラジオ体操後に



# 受けよう！3つの健<sup>検</sup>診！

3つの健(検)診を受けて、健康寿命を延ばそう！

松江市

健診は10月末まで！忘れず行こう

40歳以上の人は…

**特定健診** 生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防、早期発見

**がん検診** がんは早期発見、早期治療が大切です。

**チャンス！**

がん検診は5年おきに無料になる年があるよ



ワンコインで！

脱・メタボリックシンドローム



オラはメタボックリ

20歳以上の女性は  
**子宮がん検診**

子宮がんは他のがんと比べて発症が若い時期に多いがんです。

40歳・50歳・60歳の節目に  
**歯周疾患検診**

3月末まで！

歯周疾患を予防するために、口腔内検査、歯科保健指導が無料で受診できます。

お問合せ 松江市保健センター 保険企画係 TEL60-8174

# 7月 主な行事予定

冷蔵庫に貼ってお使いください。  
関係ある部分はマーカー等をしてお使いください

日	行	事
前月	水	社会を明るくする運動 因 まめなか相談 (大森の湯) / 歯科相談予約制 因 木でおもちゃを作ろう教室 因
2	木	絵画 因 うりぼうず広場 因 健脳教室 因
3	金	事業部研修会 因 手芸教室/大正琴D 因 健康体操サークル/キッズ3B体操教室 因
4	土	事業部研修会 因 おとこの諸々楽校 因
5	日	
6	月	
7	火	押し花教室 因 のびのび赤ちゃんサロン 因
8	水	手芸を楽しむ会 因 糖尿病栄養相談 因
9	木	すみれ会 フラサークルプメハナ 因 うりぼうず広場 因 からだ元気塾
10	金	
11	土	宍道アウトドアクラブ 因 ハンドメイドクラブ 因
12	日	
13	月	みんなで歌おう 因 エコ雑貨サークル 因
14	火	やさしい大正琴 因
15	水	集団健康診査胃がん検診/乳がん検診予約制 (宍道公民館) / まめなか相談 (大森の湯) 因 スケッチ画教室 因

日	行	事
16	木	楽健サークル 因 フラサークルプメハナ 因 集団健康診査胃がん検診/乳がん検診予約制 (健康センター) 因 からだ元気塾 子育て&子育て支援のための講座 因
17	金	手芸教室/生け花教室/大正琴D 因 健康体操サークル/キッズ3B体操教室 因
18	土	ラジオ体操会 (宍道小) 因
19	日	ラジオ体操会 (来待小) 因 第17回森のマリンパーティ 因
20	月	海の日 子どもサマーキャンプ 因
21	火	子どもサマーキャンプ 因 わくわく出前サロン 因
22	水	
23	木	すみれ会 因 うりぼうず広場 因 からだ元気塾
24	金	ペットボトルロケット宍道地区予選会 因 詩吟サークル 因
25	土	
26	日	れんげさん 行政書士無料相談会 因
27	月	れんげさん (花火) みんなで歌おう 因 来待子ども広場遠足 因
28	火	れんげさん わいわいサロン/糖尿病栄養相談 因 やさしい大正琴 因 おしゃべり広場 因
29	水	にこにこ広場 因
30	木	楽健サークル 因 からだ元気塾
31	金	

※詳細につきましては下記にお問い合わせください。

因	宍道公民館・社協	66-0811
因	来待地区公民館	66-3554
因	宍道支所	55-5800
因	健康センター	55-5811

子	子育て支援センター	66-1428
因	宍道体協	66-0811
因	湖南地域包括支援センター	24-1830
因	ギャラリーC	66-3710

因	しんじ幼保園	66-8008
因	宍道小学校	66-0352
因	来待小学校	66-0051
因	宍道中学校	66-0854
因	宍道高校	66-7577

## ★松江市立図書館移動図書館車巡回日程表(7月)

	しんじ幼保園	宍道公民館	宍道小学校	来待小学校	来待地区公民館	みちくさクラブ
9日(木)	なし	11:00~	13:15~	なし	10:00~	なし
23日(木)	10:10~	11:00~	なし	13:10~	14:10~	15:00~

※それぞれ30分程度です。たくさん借りてくださいね!

**編集後記**  
松江市総合戦略推進会議として様々な所で人口減少対策へのアイデアを集められています。即で集めること、時間とお金がかかること、色々あります。一人一人が危機感をもつて考え、行動することが大切です。ほっといてなんともなれる問題ではないのですから。  
先日大森神社での結婚式に大勢の方が祝福にお見えになって地域の繋がりを感しました。今一度、原点に戻り、最小単位の「家族」で助け合い、「地域」で助け合う、「共創のまち」をめざしましょう。  
(佐藤)

**7月の行政相談**  
日時 7月13日(月) 13時~16時  
場所 宍道支所

**★宍道町の人口・世帯数**  
【5月31日現在】  
※数値は住民登録者数と外国人登録者数の合計

人口	8,969人	(前月比-9)
男	4,332人	(-4)
女	4,637人	(-5)
世帯数	3,026世帯	(+3)