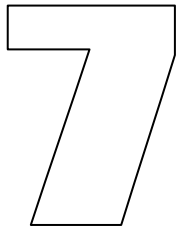




2017  
宍道公民館だより



◆編集・発行

松江市宍道公民館

〒699-0401 松江市宍道町宍道 885-3

TEL66-0811 FAX66-0303

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

**瑞風運行カレンダー** **宍道商業動画コンテスト**

「瑞風」撮影チャンス！  
瑞風に手をふろう！  
注：決して踏切・線路内には入らないでください！

第2回宍道商業動画コンテスト  
7月29日（土）ワークショップ開催

### TWILIGHT EXPRESS 瑞風 時刻表

**秘** じゃないけど... こないだ予習して！

★「瑞風」運行予定日

- 山陰コース 2泊3日 宍道駅停車予定日
- 山陰コース 下り1泊2日 宍道駅通過
- 山陰コース 上り1泊2日 宍道駅通過

| 6月 |    |    |    |    |    |    | 7月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|    |    |    |    |    |    |    | 31 |    |    |    |    |    |    |
| 8月 |    |    |    |    |    |    | 9月 |    |    |    |    |    |    |
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

【山陰コース（下り）1泊2日】

| 駅名 | 状態 | 時刻     |
|----|----|--------|
| 宍道 | 通過 | 23:26頃 |
| 宍道 | 通過 | 23:29頃 |

【山陰コース（上り）1泊2日】

| 駅名    | 状態 | 時刻                 |
|-------|----|--------------------|
| 宍道・宍道 | 通過 | 17:48頃から<br>18:53頃 |

注：夕日に合わせて時刻変更あり

【山陰コース（上り）2泊3日】 宍道駅に停車するよ！

| 駅名 | 状態 | 時刻    | 駅名  | 状態      | 時刻    | 駅名  | 状態 | 時刻     |
|----|----|-------|-----|---------|-------|-----|----|--------|
| 宍道 | 着  | 8:22  | 松江  | 発       | 8:57  | 西出雲 | 発  | 14:20  |
| 宍道 | 発  | 8:32  | 宍道  | 待合せ(3分) | 9:08  | 宍道  | 通過 | 14:47  |
| 宍道 | 通過 | 8:35頃 | 宍道  | 通過      | 9:16頃 | 宍道  | 通過 | 14:51頃 |
| 松江 | 着  | 8:49頃 | 西出雲 | 着       | 9:36  | 松江  | 着  | 15:03  |

夕日をバックにディナータイムの為、時刻は目安です（変更あり）

| 駅名 | 状態 | 時刻     | 駅名 | 状態 | 時刻     |
|----|----|--------|----|----|--------|
| 松江 | 発  | 16:54  | 松江 | 発  | 16:57  |
| 宍道 | 通過 | 17:05頃 | 宍道 | 通過 | 17:33頃 |
| 宍道 | 着  | 17:09  | 宍道 | 着  | 17:37  |
| 宍道 | 発  | 17:16  | 宍道 | 発  | 17:48  |

来待駅で上り「まつかぜ」と待合せ停車？  
撮影チャンス！

発行：「瑞風」とまちづくりの会

## 作品上映会 11月4日（土）

# SHINJI POST CM GRAND PRIX

宍道商業動画コンテスト

CMG

応募要項

- 応募資格：未経験者大歓迎！個人でも、グループでもOK！
- 作品出品費：無料
- 応募作品提出締め切り：10月11日着分まで

ワークショップ

応募の前に動画作成を体験してみよう！事前説明会・動画制作ワークショップを開催！

日時：7月22日（土）13時30分～

会場：松江市宍道公民館 中会議室

CMG実行委員会

事務局 松江市宍道公民館  
〒699-0401  
TEL:0852-66-0811  
http://www.facebook.com/CMG-276281576048234/

## 第67回「社会を明るくする運動」

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。毎年7月を強調月間として街頭広報活動を実施します。

### 【街頭啓発活動】

| 日時                               | 場所                       |
|----------------------------------|--------------------------|
| 7月1日（土）<br>10:30～街頭活動<br>（30分程度） | ベル<br>ファミリーマート<br>大森の湯入口 |

※7月3日（月）早朝7時～7時30分まで JR 来待駅・宍道駅前においても街頭活動を実施します。

【お問合せ】宍道公民館 66-0811

# 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 | 土 | 紙粘土教室 因 健康麻雀<br>歴史を楽しむ教室 因  |
| 2  | 日 |   |
| 3  | 月 | 社会を明るくする運動  |
| 4  | 火 | 宍道町歴史講演会 因  |
| 5  | 水 | 宍道空手道教室・安来節保存会 因<br>歯科相談 因 まめなか相談 因                                       |
| 6  | 木 | 絵画教室 楽健サークル コールそ<br>いゆ 因 押し花教室 因<br>うりぼうず広場 因 からだ元気塾<br>健脳教室 因 事業部文化研修 因  |
| 7  | 金 | 生花クラブ・手芸教室・大正琴 D 写楽<br>会 因 事業部文化研修 因                                      |
| 8  | 土 | パソコン研究会 因 健康麻雀  |
| 9  | 日 |   |
| 10 | 月 | やさしい大正琴 因 みんなで歌おう   |
| 11 | 火 | 子育て&子育て支援のための講座 因<br>糖尿病栄養相談 因 青少協研修 因                                    |
| 12 | 水 | 宍道空手道教室 因 手芸を楽しむ会 因   |
| 13 | 木 | コールそいゆ 楽健サークル 因<br>フラサークルプメハナ 因<br>うりぼうず広場 因 からだ元気塾<br>胃がん大腸がん検診 (容器配布) 因 |
| 14 | 金 | 生花クラブ 詩吟サークル 因<br>からだすっきり (ADL) 健康体操サークル<br>キッズ 3B 因                      |
| 15 | 土 | 健康麻雀  |

| 日  | 行 | 事   |
|----|---|---|
| 16 | 日 | 第 19 回森のマリンパーティー  |
| 17 | 月 |   |
| 18 | 火 | リフォームの会 因   |
| 19 | 水 | 宍道空手道教室 因 スケッチ画教室 因<br>まめなか相談 因                                   |
| 20 | 木 | 楽健サークル 因 フラサークルプメハナ 因<br>子宮がん・乳がん検診 大腸がん検診 (容<br>器回収) 因 おたのしみ広場 因 |
| 21 | 金 | 大正琴 D・手芸教室 因 健康体操サークル・キッ<br>ス 3B 因<br>集団健康診査 結核・肺がん検診 因           |
| 22 | 土 | PAL PARK 学習会 因<br>糖尿病栄養相談 因<br>パソコン研究会 因 健康麻雀                     |
| 23 | 日 | サマーキャンプ 因 あんどん作り 因  |
| 24 | 月 | サマーキャンプ 因 みんなで歌おう<br>エコ雑貨サークル・やさしい大正琴 因<br>集団健康診査 結核・肺がん検診 因      |
| 25 | 火 | わいわいサロン 因 おしゃべり広場 因<br>りえの会 因                                     |
| 26 | 水 | 宍道空手道教室 因   |
| 27 | 木 | コールそいゆ 因 うりぼうず広場 因<br>からだ元気塾                                      |
| 28 | 金 | 詩吟サークル 因 悠々塾・きまちつくす 因   |
| 29 | 土 | CMG ワークショップ パソコン研究会 因<br>健康麻雀                                     |
| 30 | 日 |   |
| 31 | 月 |   |

※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 | きまち来楽館   | 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 |
| 包 | 湖南地域包括支援センター | 24-1830 |
| C | 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 | 宍道高等学校 | 66-7577 |

## ★松江市立移動図書館車巡回日程(7月)

|        | 宍道公民館       | きまち来楽館      |
|--------|-------------|-------------|
| 13日(木) | 10:50~11:40 | 9:50~10:30  |
| 27日(木) | 10:50~11:40 | 14:10~14:50 |

※一人10冊まで借りれます。  
たくさん読書してくださいね!

## 図書コーナーからお知らせ!

公民館の図書コーナーの本を借りることが出来ます。ひとり3冊まで、期間は2週間です。公民館窓口で手続きしてくださいね。

**編集後記**  
季節は梅雨。うだるような暑さが続いていますね。いかがお過ごしですか。今年の夏は猛暑が予想されています。我慢をせず、熱中症予防のため、日ごろからエアコンを上手に使いましょ。水分補給も忘れず、元気に夏を過ごしましょ。  
6月から「瑞風」も運行され、宍道町も盛り上がりつつあります。お力になし事業にもご協力よろしくお願ひします。(佐藤八重)

**7月の行政相談**  
日時 7月11日(火)  
9時30分~12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  | 8,773人  | (前月比+2) |
| 男   | 4,252人  | (±0)    |
| 女   | 4,521人  | (+2)    |
| 世帯数 | 3,101世帯 | (+4)    |

**PAL PARK 世代を超えた交流の場を作ろう！**

**参加者募集中！**

やってみて、初めてわかる！ **DIY** テクニックを身につけよう！

しんじアエルネの裏庭に **PIZZA窯** 一緒に作ろうよ！ 夏休みに作ります。

Participate!  
I get a difference in my career during summer vacation.

**PAL PARK** 整備に挑戦！  
まずは、ワークショップ(学習会)から参加しよう！  
どげ置の地、バーベキューサイト、たき火サイト、展望台、遊歩道など作ります。是非、ご参加ください！  
アエルネから宍道を要えよう！

世代を超えた仲間との交流の場 ～PAL PARK(バルパーク)整備事業～

「くらしステーションしんじアエルネ」(宍道公民館)の裏庭を、地域の方にもっと有効に利用いただきたく、「街中のキャンプサイト」を制作します。手始めは、「ピザ窯」と「バーベキューサイト」、そして「たき火サイト」を作ります。持ち込みで手軽にBBQパーティーなど出来ると楽しそう！ピザ窯はお家の庭にもほしいと思っっている方も多いと思いますが・・・ためしにみんなで一緒にアエルネ蓋を作ってピザ焼いてみませんか？  
興味がある人は参加して下さい。夏休みを利用して作ります。設計図や注意ポイントが記入された図面を基に学習会を開いてから進めます。  
みんなでバルパーク作ろう！！

**参加申込みは宍道公民館まで！**

スケジュール！(予定)

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 6月  | 参加者募集                           |
| 7月  | ●シブシブ「まち中の拠点づくり」開催<br>●企画事前学習会  |
| 8月  | ●たき火サイト制作<br>●バーベキューサイト制作●ピザ窯制作 |
| 10月 | ●チェンソー取扱講習                      |
| 1月  | ●新企画7行「アークショップ」『夢プレゼン大会』開催      |
| 2月  | ●成果発表会                          |

くらしステーションしんじアエルネの裏山から望む北山に沈む夕日！

【制作参加者募集要項】

応募期間 平成29年6月20日～7月22日まで  
応募資格 未経験者大歓迎です。(夏休みを利用して参加できる方や土日に参加できる方)  
参加費 無料 (作業日は改めて決定します。可能な限りでご参加ください。)  
※下記申込書に必要事項をご記入の上 FAX もしくは宍道公民館までご提出下さい。  
※参加希望者は出来るだけ学習会に参加して下さい。

学習会から参加下さい！ ※詳細及び参加申込みは裏面をご覧ください。

開催日 7月22日(土)  
時間 13:30～16:00  
場所 くらしステーションしんじアエルネ  
①設計図を基に学習会  
②「まち中の拠点づくり」WS



ワークショップは自由参加できます。制作参加できない方もアイデアにご協力ください。



平成29年度 しまねのめざす「地域力」醸成チャレンジプロジェクト助成事業

【お問合せ】松江市宍道公民館 TEL0852-66-0811

**来待石レリーフを寄贈下さい！ 募集**

宍道・来待小学校の授業で作られた来待石レリーフをご寄贈下さい。くらしステーションしんじアエルネにみんなの作品でオブジェを制作します。思い出を共有しましょう。寄贈いただける方は宍道公民館事務局までお持ちください。



**アエルネ美化作業ありがとうございました。**

6月6日(火)くらしステーションしんじアエルネにおいて、美化作業を実施しました。地域の方にもご参加いただき施設周りがきれいになりました。ありがとうございました。



草取りで・・・  
どんだけー

【お問合せ】宍道公民館 66-0811

～手作りのあんどんて宍道を明るく照らそう～

**宍道あんどんづくり体験会 参加者募集！**

水燈路IN宍道開催予定  
8月19日(土)です。

どなたでも参加自由！



【期日】7月23日(日) 14:00～16:00

【参加費】木柵代 1,000円

【申込み】宍道公民館にある申込書にて！

【締切】7月14日(金)

※小学生以下の参加は保護者同伴です。  
※作成した行燈は、持ち帰っていただきイベント時にご持参ください。

**館長の独り言！**

※このコーナーは館長が個人的に感じていることなどをお届けします

**マムシにご注意！**

夏からの時期！万が一マムシに噛まれたらあなたは どうしますか？どんな症状が現れ、どんな応急処置が必要なのでしょう？最悪の場合も・・・

現在公民館ではマムシに噛まれた方の話をお聞きして講習会を開催しようと考えています。

マムシに噛まれた経験をお持ちの方良ければご連絡をお待ちしております。



## 子育て支援センターより

お知らせ

子育て&子育て支援のための講座

### ABCでリトミック

体を動かしながら、英語と音楽を気軽に楽しんでみませんか。まだ歩かない月齢の赤ちゃんでも参加できます。寝ころんだ状態や、ひざの上で体や手足を動かしながら、英語や音楽のリズムにふれてみましょう。

日時 7月11日(火) 10:30~11:30

場所 宍道公民館 大会議室

講師 ABCとドレミの会

内容 英語を使ったリトミックあそび

対象 乳幼児とその保護者

子育て支援に関心のある方

地域で子育て支援をしている方



【お問合せ】 宍道子育て支援センター 66-1428

## 宍道健康センターより

お知らせ

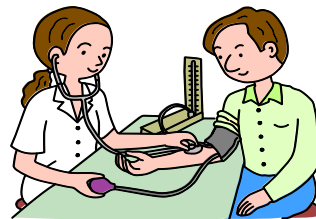
7月から健康診査がはじまります。

大切なあなたと家族を守るために  
一般・特定・後期高齢者健康診査を受けましょう！！

肝炎ウイルス検診・大腸がん検診・前立腺がん検診も一緒にできます。

医療機関受診中の方も対象となりますので、主治医と相談し受診しましょう。

詳しくは『けんしんのお知らせ』をご覧ください。



【お問合せ】 宍道健康センター 55-5811

## バスの乗り方教室 報告！

報告！

### 松江路線バスと宍道コミュニティバス！ 乗り方講習会開催しました。

宍道のコミバスと松江市内の路線バスの利用促進のために、乗り方教室を6月7日(水)に開催しました。あいにくの雨の中18名の方に参加いただき、市バスのカードの使い方などを勉強しました。皆さんも公共交通をご利用くださいネ。



天井も高く思ったよりもゆったりしていて、乗り心地が良かったです。

## 告知放送権限分与申請について

告知放送を利用して単位自治会または体協単位などで、自治会長さん宅等の特定の電話から告知放送を利用して情報提供を希望される場合は告知放送権限登録が必要です。(例:「本日の地区行事は雨の為中止となりました・・・」)

希望される単位自治会様または体育協会支部様などは申請をお願いいたします。申請書は宍道公民館にあります。(締切7月末日)

【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

## 公民館女性教室から

報告！

### ～セルフマッサージで 自分自身をリラックス～

6月20日(火)、日常の疲れを取り除く、簡単に自分でできる「ハンドマッサージ」を開催しました。参加者は「リラックスできた!」と心と身体のバランスを保ち大喜びのようでした。また開催したいですね。



血行がよくなって、ポカポカしてきて気持ち良かったです。  
初めて体験しましたが、様々な種類のアロマオイルにびっくりしました。

## 宍道体協ニュース

### 7月の行事予定

- ◆松江市民バレーボール大会  
7月2日(日) 松江市総合体育館
- ◆宍道町民ゴルフ大会  
7月16日(日) 玉造温泉C.C

※参加希望の方は、体協事務局までお問合せください!

【お問合せ】 宍道体協 66-0811