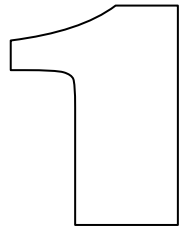




2018

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/>

### 年頭のあいさつ

#### 宍道公民館運営協議会 会長 三島良信

新年あけましておめでとうございます。皆様にはご家族お揃いで新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は国内各地において多くの災害が発生し被害をもたらしました。災害が起きるたびに近所や地域での繋がりの大切さを感じています。国内はもとより宍道地域が平穏で災いなく安全に安心して暮らせるように願うところです。

さて、松江市は行財政改革の一環で市内の各地域にある施設の維持管理が今後かさむことから、公共施設適正化に取り組んでいます。宍道地域でも随時取り組まれています。しかし、「ギャラリーC」の活用につきましては名案が出ていません。「宍道まちづくり協議会」で広く意見集約されようとしています。宍道町の施設として良い活用が出来ればと思います。

昨年6月から、JR 宍道駅に豪華寝台列車トワイライトエクスプレス「瑞風」が停車しています。「瑞風とまちづくりの会」を中心に、町部「成人クラブ寿会」の皆様が横断幕。「2区あゆみの会」さん「宍道うぐい

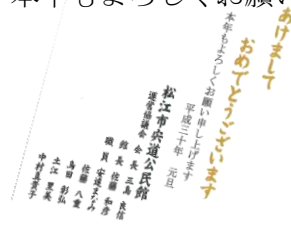
すの会」、「神栄会」さんなどまだまだたくさんの方に協力いただき、来町された皆様におもてなしあるお出迎えをいただいております。「くらしステーションしんじアエルネ」の前庭も大変盛り上がっています。ありがたいことです。

これからも宍道公民館を住民の皆さんの生涯学習やイベントの場として大いに活用していただき、気軽に集い・学び・活動できる地域の「まちづくりの拠点」となるように望んでいます。

皆様には一層ご指導ご協力賜りますようお願いいたします。

どうか本年もよろしく願いいたします。

平成30年元旦



### 行政困りごとなんでも相談所



毎月、宍道支所または宍道健康センターで、行政相談委員が行政に関する困りごとの相談を行っています。

例えば、道路に危険な箇所がある、登記や年金などの手続きで困ったことがある、どこに相談して良いか分からないなどの相談に応じます。

相談は無料、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

#### 【相談日時・場所】

- 1月 9日(火) 9時30分～12時  
宍道支所
- 2月 13日(火) 9時30分～12時  
宍道健康センター
- 3月 13日(火) 9時30分～12時  
宍道支所

### 「瑞風」とまちづくりの会よりお礼！

昨年6月22日より19回にも渡り、地域の皆様には、トワイライトエクスプレス「瑞風」の歓迎にご協力いただき、厚くお礼申し上げます。この「瑞風」の歓迎を機に、しんじアエルネでは新たな住民の交流の場が生まれ、小さなご縁で女性グループのネットワークが広がっています。小さな事例ですが、こうした人のつながりを大切にするこゝでまちの活性化につなげていきたいと思ひます。今後も皆様の更なるご支援ご協力をよろしく願いいたします。



「瑞風」とまちづくりの会  
代表 持田康史



# 1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
1	月	12/29～1/3 宍道支所 休業
2	火	12/29～1/3 宍道子育て支援センター 休館
3	水	12/29～1/4 宍道公民館休館
4	木	押し花教室 ㊦ うりぼうず広場 ㊧
5	金	宍道町新年賀会 大正琴D ㊦ 新春子どもの集い ㊦
6	土	市民憲章かるた大会 健康麻雀 ㊦
7	日	
8	月	
9	火	行政相談 ㊦ 布の絵本 ㊦ 栄養相談 ㊦
10	水	健康麻雀・出雲弁保存会 ㊦ 歯科相談・まめなか相談 ㊦
11	木	レッツ3B体操・楽健サークル ㊦ うりぼうず広場 ㊧ 健脳教室 ㊦ からだ元気塾
12	金	生花クラブ・詩吟サークル・大正琴C・写楽会 ㊦ からだすっきりサロン (ADL) ㊦
13	土	健康麻雀・パソコン教室 ㊦
14	日	Jr 空手道 ㊦
15	月	みんなで歌おう ㊦ まなび塾 ㊦

日		行 事
16	火	リフォーム手仕事の会 ㊦
17	水	健康麻雀 ㊦ スケッチ画教室 ㊦ まめなか相談 ㊦
18	木	コールそれいゆ・楽健サークル ㊦ 子育て&子育て支援のための講座 ㊦ 押し花教室 ㊦ からだ元気塾
19	金	大正琴D・手芸教室 ㊦ キッズ3B体操 ㊦ おたのしみ広場 ㊦
20	土	健康麻雀・楽健サークル ㊦ 宍道の歴史を楽しむ会 ㊦ 栄養相談 ㊦
21	日	迷木盆栽会・出雲弁保存会 ㊦
22	月	みんなで歌おう ㊦ まなび塾 ㊦
23	火	ぬり絵教室 ㊦ おしゃべり広場 ㊦ わいわいサロン ㊦
24	水	健康麻雀・楽健サークル ㊦
25	木	コールそれいゆ・レッツ3B体操・楽健サークル ㊦ うりぼうず広場 ㊧ からだ元気塾
26	金	生花クラブ・大正琴C・詩吟サークル きまちっくす ㊦
27	土	健康麻雀・パソコン教室・粘土教室 ㊦
28	日	
29	月	おたのしみ広場 ㊦
30	火	布の絵本 ㊦
31	水	健康麻雀 ㊦

※詳細につきましては下記にお問い合わせください。

㊦	宍道公民館・社協	66-0811
㊦	きまち来楽館	66-3554
㊦	宍道支所	55-5800
㊦	健康センター	55-5811

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

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

## ★松江市立移動図書館車巡回日程(1月)

	宍道公民館	きまち来楽館
11日(木)	10:50~11:40	9:50~10:30
25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できます。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**  
明けましておめでとう  
ございます。  
あっといいう間の1年間  
また正月が来ました。地  
域の皆様にはそれぞれ良  
い年をお迎えのことと思  
います。昨年は「瑞風」  
のおもてなしで大忙しで  
したが、今年も引き続き  
全開で突っ走ります。走  
ると言えば犬! 今年は成  
年ですが、成年と言え  
ば「食べ物に困らない」と  
か「道に迷わない」など  
と言われる。迷いなく  
地域の力を信じ、住民総  
出のまちづくりに突き進  
みましょう!  
(佐藤)

**1月の行政相談**  
日時 1月9日(火)  
9時30分~12時  
場所 宍道支所

## ★宍道町の人口・世帯数

【11月30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	8,777人	(前月比-7)
男	4,250人	(-2)
女	4,527人	(-5)
世帯数	3,137世帯	(+7)

「そば打ち体験教室」開催！

報告

12月19日(火) 宍道公民館において、「そば打ち体験教室」を開催しました。講師はまつえそば打ち研究会代表の原信幸さんをお願いしました。

粉にそそぐ水加減は温度や湿度で調節が必要で、まとまりが悪くなったりしました。「丸だし」から「角だし」の作業では面棒が均等に当らず、ちぎれて穴が開いた人もありました。

カットも楽しく出来ましたなど参加者の感想が聞かれました。悪戦苦闘のそば打ちも完成し「釜あげ」にしておいしくいただきました。ごちそう様でした。

真剣なまなざし！



移動図書館車をご利用ください。

お知らせ

松江市立図書館 本のかけはし だんだん号 毎月2回公民館に移動図書館車が来ます。ご利用ください。

【本を借りるには】

図書館利用者カードをご提示ください。カードは松江市立図書館のカードと共通です。利用者カードをお持ちでない方は、本人を確認できる書面(運転免許証、健康保険証、学生証など)を巡回先にご持参ください。

- ・本の貸出・・・(個人) 10冊以内  
(団体) 50冊以内
- ・貸出期間・・・(個人) 2週間  
(団体) 1ヶ月間
- ・本の予約・・・(個人) 5冊以内  
(団体) 10冊以内



【本を返すには】

(個人の場合) 移動図書館車が巡回する施設および中央図書館、島根図書館、東出雲図書館 (団体の場合) 借りた施設に返却

リクエストも出来るですよ！

【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

PAL PARK(パルパーク)祈願祭！

報告

11月21日(火) この日、パルパーク事業の原点である展望台整備開始に当たり、作業安全祈願祭を氷川神社の秦宮司さんをお願いして実施しました。平日にも関わらず、公民館運営協議会の皆様を中心にご参列いただきありがとうございました。これで安心して整備伐採作業に入れます。時間がかかりますが、地域の皆さんと共に整備していこうと思います。



子どもたちの遊び場にもなるといいな・・・

湖南ブロック学習発表会

報告

11月25日(土) 玉湯公民館に於いて、第12回湖南ブロック学習発表会が開催され、発表にPL島根MBAバトンチームさん、四ツ葉会さん、宍道3B体操さん、NPO法人しんじ湖スポーツクラブファンキージャズさん、しんじ恋踊り連毘盧遮那さん。作品展示には、なかよし倶楽部さんの押し花、写楽会さんの写真。交流広場には宍道ジュニアリーダーズクラブさん。たくさんの方に来場いただき盛会裏に終了しました。



宍道公民館休館のお知らせ。

お知らせ

島根県公民館研究集会のため宍道公民館を休館いたします。

期日 2月7日(水)

※この研究集会は、島根県の34公民館が地域課題を明確にし、その解決を図ろうとする地域住民の学習活動や実践活動の取組や成果を広く情報発信するもので、宍道公民館も発表館になっています。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の上ご協力いただきます様お願いいたします。

## 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

### 「親子で花もち作り」

日時：1月18日（木）10：00～11：30  
場所：宍道子育て支援センター  
講師：食生活改善推進員  
参加費：1家族 100円  
定員：15組（定員になり次第締め切ります）  
持ってくる物：エプロン 三角巾  
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  
共催：食生活改善推進協議会宍道支部  
宍道健康センター、宍道地区社会福祉協議会

※アレルギーの心配のある方はご相談ください。  
※参加希望の方は 1/4（木）～1/12（金） までに申し込みをお願いします。

【お問合せ】 宍道子育て支援センター 66-1428

## 買い物と介護予防支援の 体験会開催

募集!

地域の1人暮らしや高齢者の支援を体験してみませんか？移動販売で販売してほしいものを「あれもこれも号」にのせてやってきて、商品を見せてくれます。移動販売車がどんなものを持ってきたりしているのか？確認してみませんか？合わせて介護予防支援（体操指導）の体験会も実施します。興味のある方は宍道地区社協（Tel 66-0811）にご連絡の上、ご参加ください。

日時 平成30年1月15日（月）13：30～  
会場 宍道公民館  
内容 移動販売物品の見学  
体操の体験など



社会福祉法人松江市社会福祉協議会 / 株式会社さんびる

【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

## 宍道健康センターより

お知らせ

これからの季節…

### ～お風呂でのヒートショックに 気を付けましょう～

#### 【ヒートショックとは？】

急激な温度変化が体に及ぼす影響のこと。冬の寒い時期に起こりやすく、入浴時など気温の変化が大きい時に血圧が急激に昇降したり、脈拍が早くなることがあります。

#### 【どんな危険があるの？】

ヒートショックは心臓にかなりの負担がかかり、心筋梗塞や脳血管障害などにつながる可能性もあります。

#### 【予防方法】

温度変化を少なくするために、以下のことに留意しましょう。

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める  
シャワーでお湯をはる  
湯船のフタをあけておくなど
- お風呂の温度を41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に
- 浴槽から急に立ち上がらない

【お問合せ先】 宍道健康センター 55-5811

## 宍道体協ニュース

ホープ賞!おめでとう!

### ◆大会結果

- 第26回浜田～益田間しおかぜ駅伝競走大会  
12月10日 午前9時30分  
益田陸上競技場スタート

順位：32位/40チーム中

記録：2時間29分31秒

ホープ賞：中学男子 山木 伸一郎さん

天候が心配されていましたが、風もそれほど強くなく良いコンディションの中での大会となりました。絶対的なエースがおらず、厳しい状況はある程度予想していましたが、中学生の活躍で2時間半を切る事が出来ました。



【お問合せ】 宍道体協 66-0811