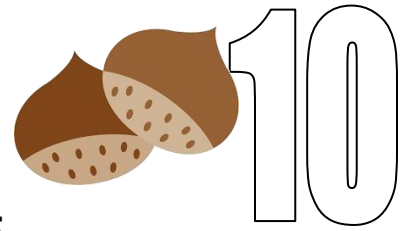




2019  
宍道公民館だより



◆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/>

**第14回宍道歳末助け合いチャリティ特別企画  
のど自慢・ザ・宍道 参加者募集!**

毎年恒例となった宍道歳末助け合いチャリティのカラオケ自慢ですが、今回はちょっと趣向を変えて、のど自慢大会形式で行います! ちっちゃいお子さんから高校生・高齢者まで、我こそは宍道の歌唱王だと思ふ方はどしどしご応募ください!

**日時** 12月1日(日) 午後

**場所** 宍道公民館 会議室

**対象者** (5部制)  
幼児の部 小学生の部 中学生の部  
高校生の部 一般の部

**所要時間** 1人1曲 3分程度

**応募先** 宍道地区社会福祉協議会  
TEL 66-0811 FAX 66-0303

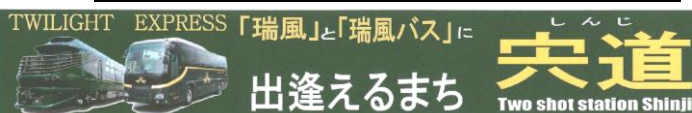
※10月18日(金)までにお申し込みください。  
※応募多数の場合抽選させていただきます。

**【問合せ先】宍道公民館 TEL 66-0811**

**トワイライトエクスプレス「瑞風」  
10月の停車スケジュール**

**「瑞風」朝8時22分到着 10月カレンダー**

10月	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			



**Roots of Shimane  
エバレット・ブラウンお話し会!**

お知らせ!

島根県に残された「日本の面影」にスポットを当て、現代の小泉八雲のような視点で作品を撮りためてこられた、湿板光画家エバレット・ブラウン氏の写真集出版に向けてのプロジェクトが立ち上がり、宍道町内各所で撮影された作品展示を茶話会の雰囲気で開催します。

当日はエバレットさんご本人による作品紹介や裏話トークを交え、秋を感じながら足元の魅力について感じる時間を持ちたいと思います。

期日 10月5日(土) 14:00~16:00  
場所 宍道ふるさと森林公園クラブハウス  
参加費 300円

※湿板写真ポストカードプレゼント  
※ワンドリンク(300円)の注文をお願いします。



**ぷらっとサロン カフェ**

**毎週木曜日 10時~15時30分**

瑞風が来るときは、瑞風お見送り後からOPENしています。

宍道公民館ロビーにて「宍道うぐいすの会」の皆さんによるボランティアカフェがオープンしています。

香り良いコーヒーや、落ち着く抹茶をのみながらのんびりしませんか? 料金は設定していません。「お気持ち箱」へお願いします。

皆様お気軽にお立ち寄りください。

**【問合せ先】宍道公民館 TEL 66-0811**

# 10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	火	プチがんどっ ㊦
2	水	健康麻雀/まうじゃん同好会/安来節保存会/空手道教室 ㊦ からだ元気塾 ㊦ まめなな相談 ㊦
3	木	ぷらっと和カフェ/コールそれいゆ/楽健サークル/レッツ3B体操/布の絵本/からだ元気塾 ㊦ うりぼうず広場 ㊦ 押し花教室/フササークル ㊦/健脳教室 ㊦
4	金	大正琴 D/手芸教室 ㊦ 健康体操サークル/キッズ 3B 体操 ㊦ ゴールドシニア GG 大会 ㊦
5	土	パソコン研究会/健康麻雀 ㊦ 認知症サポーター研修 ㊦ 諸々楽校/歴史を楽しむ教室 ㊦
6	日	子供神楽教室/迷木盆栽会 ㊦
7	月	エコ雑貨サークル ㊦
8	火	レゾナンス道/友だちづくりサロン ㊦ 栄養相談 ㊦
9	水	健康麻雀/生花サークル/楽健サークル/空手道教室 ㊦ からだ元気塾 ㊦
10	木	ぷらっと和カフェ/コールそれいゆ/楽健サークル/絵画教室/からだ元気塾 ㊦ ほっと絵本タイム ㊦ 悠々塾 ㊦
11	金	大正琴 C/詩吟サークル/写楽会 ㊦
12	土	楽健サークル/健康麻雀/粘土教室 ㊦
13	日	
14	月	体育の日 みんなで歌おう/花はなクラブ ㊦ やさしい大正琴 ㊦
15	火	リフォーム手仕事の会/ヤング 3B ㊦ 栄養相談 ㊦

日	行	事
16	水	健康麻雀/まうじゃん同好会/空手道教室 ㊦ からだ元気塾 ㊦
17	木	瑞風 ぷらっと和カフェ/コールそれいゆ/楽健サークル/レッツ3B体操/からだ元気塾 ㊦ フササークル ㊦/子育て&子育て支援のための講座 ㊦
18	金	大正琴 D/手芸教室/コールそれいゆ ㊦ 健康体操サークル/キッズ 3B 体操 ㊦
19	土	健康麻雀 ㊦
20	日	きまち川まつり
21	月	
22	火	即位礼正殿の儀 レゾナンス道/友だちづくりサロン ㊦
23	水	健康麻雀/楽健サークル/空手道教室/生花サークル ㊦ からだ元気塾 ㊦ 胃がん大腸がん検診 ㊦
24	木	瑞風 ぷらっと和カフェ/コールそれいゆ/布の絵本/ヤング 3B/からだ元気塾 ㊦ うりぼうず広場 ㊦
25	金	大正琴 C/詩吟サークル/コールそれいゆ ㊦
26	土	宍道ハロウィン 子供神楽教室/パソコン研究会/健康麻雀/粘土教室/カオサークル ㊦ 宍道高校学園祭 ㊦
27	日	令和元年記念しんじりーマラソン大会 ㊦
28	月	みんなで歌おう/花はなクラブ ㊦
29	火	きまち出前サロン ㊦ わいわいサロン ㊦
30	水	健康麻雀 ㊦ からだ元気塾 ㊦
31	木	瑞風 ぷらっと和カフェ ㊦

※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	67-1166

㊦	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(10月)

	宍道公民館	きまち来楽館
10日(木)	10:50~11:40	9:50~10:30
24日(木)	10:50~11:40	14:10~14:50

※一人10冊まで借りられます。  
たくさん読書してくださいね!

## 新しい本が入っています♪

### 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**

今年も十一月二日に第4回となる「プレゼン大会」が開催されます。この企画は①まちづくりアイデアの発掘②企画の連携③補助金の公平性などを目的に実施しています。事業の企画実施には、人材と資金が必要です。特に資金は補助金をたよりますが、処理は複雑で面倒。あきらめるグループも多いでしょう。プレゼン大会は公平な企画を公平に評価し、公平な資金補助がなされるよう努力しています。

ぜひプレゼン大会でアイデアをご披露ください。(佐藤)

日時 10月の行政相談  
場所 宍道支所  
9時30分~12時

## ★宍道町の人口・世帯数

【8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	8,622人	(前月比-3)
男	4,181人	(+2)
女	4,441人	(-5)
世帯数	3,205世帯	(+8)

料理教室「家庭でできるピザとパン」募集！有意義だった、中学生研修！報告！

食欲の秋！皆さん夏の疲れが出ていませんか。今回は、手軽に作れて主食にもおやつにもなる「ピザとパン」を『来る人を待つ宿 はぬる』の岸井さんに教えていただきます。皆さんのご参加をお待ちしています。

開催日時：10月16日（水）  
9時30分～13時  
内容：ピザ・フォカッチャ（パン）  
を作り試食します

参加費：300円（材料費）  
講師：岸井 麻美子さん  
場所：宍道公民館 調理室  
定員：10名（定員になり次第締め切り）  
持ち物：エプロン、マスク  
三角巾、手拭等



【申込方法】  
10月8日（火）までに  
公民館Tel66-0811にお申込みください。

ライフキャリア教育の一環として、宍道ジュニアリーダーズ（宍道中学校）を中心に、鳥取県八頭郡八頭町にある「大江ノ郷自然牧場」へ視察に行きました。まず、マネージャーの岡村さんより会社の説明をいただき、その後若い職員さんにご自身の中学生から今に至るまでの体験や思っていたことを中学生にわかりやすく話していただきました。実際に若い方が生き生きと働いている現場も見学させてもらい、生徒たちも自分自身のライフキャリアを少しでも考える時間になったと思います。

昼食にはランチとここでしか食べることの出来ないパンケーキをみんなで堪能しました。宍道町青少年育成協議会は、今後もこの様に生徒たちがライフキャリアを考える機会をつくっていきたいと考えています。



夏夜祭！報告

報告！

8月20日（日）に開催された「夏夜祭&宍道町内盆踊り大会」。大勢の方でにぎわいました。夕方に風が強く水灯路はセットできず、とても残念でした。



心当たりはありますか？おしらせ！

日頃公民館をご利用いただきありがとうございます。公民館では皆様の忘れ物をお預かりしております。特に傘が一番多い忘れ物です。傘立てには長期にわたり忘れ去られている傘がたくさん。そこで、下記期日をもって、施設に寄付させていただきます。お心当たりのある方は期日までにご確認くださいませようお願いします。

期日 令和元年10月10日（木）

きまち川まつい  
緑の募金と赤い羽根共同募金！

おしらせ！

10月20日（日）に開催予定のきまち川まついにおいて、募金活動を宍道ジュニアリーダーズクラブが実施します。緑の募金では募金いただいた方に苗木を進呈。赤い羽根募金は500円以上の寄付に対してのお礼品としてオリジナルピンバッジがもらえます。ご協力ください。

また、11月3日（日）の宍道町民文化祭においても同様の募金活動を予定しています。

※苗木配布は11時からです。お間違えなく！

美化作業！ボランティア募集！募集！

宍道公民館運営協議会より、11月2日～3日開催の文化祭にあたり、宍道公民館前庭・後ろ庭、駐車場まわりの美化作業を行います。お手伝いいただける方はご協力くださいますようお願いいたします。

期日 10月23日（水）10:00～11:30  
集合場所 宍道公民館ロビー  
持参品 飲み物・草取りが出来る道具  
※昼食付（弁当）の為、お申込みをお願いします。

（締切 10月18日（金））

## 宍道子育て支援センターより **お知らせ**

### うりぼうず広場 ママもリフレッシュ! 赤ちゃんと一緒に3B体操

日時：10月3日(木) 10:30~11:30

場所：宍道公民館 大会議室

講師：日本3B体操協会公認指導者  
庄司 明巳氏、中川 優氏

持ってくる物：タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

☆0歳から参加できます。



### 子育て&子育て支援のための講座 フルーツミニコンサート & ミニロボくんと遊ぼう

日時：10月17日(木) 10:30~11:30

講師：森山 博行 氏(フルーツ)  
春木 美保 氏(ピアノ)

0歳の赤ちゃんから気軽に参加できる  
ミニコンサートです。



【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**

～食欲の秋、食べ過ぎに注意しましょう～

秋は旬の柿やさつまいもなどおいしい食べ物がたくさん出回り、ついついおやつを食べ過ぎてしまったということはありませんか？間食によって気づかぬうちに1日のカロリー摂取量が過剰になっている場合があります。カロリー摂取量が過剰になると肥満につながり、生活習慣病を発症しやすくなります。

☆間食のポイント☆

●おやつは1日 200kcal 以下を目安にしましょう。

おやつのカロリー

バナナ 1本	約 130kcal
柿 大1個	約 120kcal
なし 小1個	約 120kcal
焼き芋 1/2本	約 160kcal
まんじゅう 1個	約 100kcal
せんべい 大3枚	約 200kcal

●食品のカロリー表示などを参考にし食べすぎに注意しましょう。

【お問合せ】 宍道健康センター 55-5811

## 宍道体協からお知らせ!

**お知らせ**

### 【大会結果】

◆9月1日 第50回宍道町民ソフトボール大会  
優勝 西来待支部 準優勝 南城支部  
第3位 中来待支部

### 【大会予定】

◆10月27日(日)  
第1回宍道リレーマラソン大会  
宍道総合運動公園特設会場  
9:30 スタート

【お問合せ】 宍道体協 66-0811

## 宍道プレスルーム 記者募集!

宍道町内の NEWS を取材し発信するグループ!  
「宍道プレスルーム」宍道公民館内で宍道町の  
「もの・ひと・こと」のニュースになりそうなコ  
ンテンツを発掘し地域の皆さんに発信します。

現在高校生・大学生をはじめ20代から60代ま  
での記者やカメラマンで構成されているグルー  
プです。将来新聞記者を目指す人、また、取材に  
興味がある方、デザイン・カメラ撮影好きな人  
など幅広く募集しています。

★会合・取材は月1回程度

★ガーデンミーティングも実施してます。

是非、宍道の情報発信にご協力ください。

【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

## ものづくり教室開催!

**お知らせ**

文化祭の展示作品を作成します。

今回は「羊毛フェルト」に挑戦!開催日を2  
日設けることができました。ご都合の良い日  
にお越しください。

あなたのご参加をぜひお待ちしております。

開催日時：①10月25日(金)

9時30分 ~ 11時30分

②10月29日(火)

9時30分 ~ 11時30分

内 容：羊毛で2020年干支の「ねずみ」を  
作ります。

気運を上げる色で作ることも出来  
ますよ(^\_^)

参加費：500円(材料費)

講師：土江 恵さん

場所：宍道公民館 研修室

定員：各回10名

(定員になり次第締め切ります)

持ち物：タオル1枚

【申込方法】

10月11日(金)までに公民館Tel66-0811にお  
申込みください。

【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

