



2020

宍道公民館だより

◆編集・発行

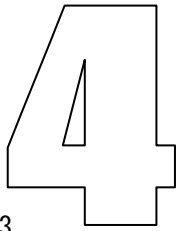
松江市宍道公民館

〒699-0401 松江市宍道町宍道 885-3

TEL66-0811 FAX66-0303

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

E-mail:sinjik@mable.ne.jp



令和2年度が始動！

新たな風を感じ！まちとひとづくり

ウイルス対策で様々なイベント・事業が中止されたり延期される中、自然は季節を進め、桜の開花時期となりました。地域の皆様も、それぞれの新たなステージへ進み向かわれていることと思います。

宍道町はさらなる盛り上がりを加速させたいところです。公民館は引き続き、地域づくりに主体的に参加される地域の方々や諸団体の皆様と共創・協働して、地域を担う次世代の育成に係る事業展開を実施します。

「宍道地域総合戦略」をベースに、「ひと、もの、こと」を大切に、次の時代を創造しなければなりません。将来を担う若者が、元気になるまちを目指して、オール宍道で始動します。

行政サービス低下となる事案もありますが、公民館としてもできるだけ地域の皆様へのサービスが低下しないよう地域の皆様と共に楽しいまちづくりに力を注ぎたいと思います。ますますのご指導とご協力をいただきますようお願いいたします。

宍道公民館長 佐藤和彦

公民館利用時間変更のお知らせ！

いつも公民館をご利用いただきありがとうございます。

令和2年4月1日より利用時間を警備上の理由により変更させていただきます。ご利用に迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

【夜間利用】 現行 18時～22時までを
➡ 18時～21時45分までに変更

【土曜・日曜・祝日の開館時間】
現行 8:30～を ➡ 9:00～に変更

宍道公民館運営協議会

AED設置場所変更のお知らせ！

宍道公民館のAED(自動体外式除細動器)の設置場所を変更しました。これまでは夜間や閉館時には利用することができませんでした。

今回宍道公民館駐車場側の玄関(西側)に移動させました。緊急時にご利用ください。



トワイライトエクスプレス「瑞風」 4月の停車スケジュール



「瑞風」朝8時22分到着 4月カレンダー

4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			

宍道公民館文化サークル ご紹介&会員募集



宍道公民館では、地域の皆さんの交流の場として、趣味・健康増進や自己啓発などを目的にたくさんのサークルが活動しています。

宍道公民館で活動されているサークルのご紹介と各サークル員を募集されています。詳細につきましては全戸配布のチラシをご覧ください。

また、年間を通して、宍道公民館文化サークルを募集していますので、申請したいサークルの方は公民館へお問い合わせください。

【お問合せ】宍道公民館 66-0811

TWILIGHT EXPRESS 「瑞風」と「瑞風パス」に



出逢えるまち

しんじ
宍道
Two shot station Shinji

4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	水	健康麻雀/安来節保存会 因 まめなか相談 ㊟
2	木	コールそれいゆ/からだ元気塾 因 うりぼうず広場 ㊟
3	金	大正琴 D 因 健康体操サークル 因
4	土	健康麻雀/カラオケサークル 因
5	日	健康体操サークル 因
6	月	
7	火	行政相談 因
8	水	健康麻雀/生花サークル/楽健サークル/出雲弁保存会 因
9	木	コールそれいゆ/レッツ 3B 体操/絵画教室/楽健サークル/からだ元気塾 因 ほっと絵本タイム ㊟
10	金	アート観賞会/詩吟サークル/大正琴 C 因
11	土	楽健サークル/パソコン研究会/健康麻雀/塔島根短歌会/子ども神楽教室 因
12	日	
13	月	みんなで歌おう/花はなクラブ 因 やさしい大正琴 因
14	火	友だちづくりサロン 因
15	水	健康麻雀 因 まめなか相談 ㊟

日	行	事
16	木	コールそれいゆ/楽健サークル/からだ元気塾 因 フリースクール マナ 因 子育て&子育て支援のための講座 ㊟
17	金	大正琴 D 因 健康体操サークル 因
18	土	自治会連合会総会 健康麻雀/粘土教室/パソコン研究会 因
19	日	迷木盆栽会 因
20	月	
21	火	リフォーム手仕事の会 因
22	水	健康麻雀/生花サークル/楽健サークル 因
23	木	コールそれいゆ/レッツ 3B 体操/楽健サークル/からだ元気塾 因 うりぼうず広場 ㊟
24	金	詩吟サークル/大正琴 C 因
25	土	健康麻雀/子ども神楽教室 因
26	日	
27	月	みんなで歌おう/花はなクラブ 因 やさしい大正琴 因
28	火	友だちづくりサロン 因 おしゃべり広場 ㊟ わいわいサロン ㊟
29	水	【昭和の日】森の誕生日 健康麻雀 因
30	木	コールそれいゆ/からだ元気塾 因

★宍道公民館では新年度から活動される新規文化サークル員を募集します。ご自分の趣味や特技を活かし、楽しく活動してみませんか。
詳しくは全戸配布の募集要項をご覧ください。

※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	67-1166

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

★松江市立移動図書館車巡回日程(4月)

	宍道公民館	きまち来楽館
9日(木)	10:50~11:40	9:50~10:30
23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！

公民館の本の返却についてのお知らせ

年度末に公民館の図書コーナーの本の整理をします。期限が過ぎている本がご自宅にありましたら、4月23日までに返却をお願いします。宍道公民館のシールがついている本に心当たりのある方は、探してみね！

編集後記

今月から「公民館だよりの用紙の色が変わりました」の用紙が付いていたのですが、気が付いていたら、手伝いをしてくださいました。今回は学校帰りに小学生と決めた『浅黄色』です。ちょうど迷っている時に、「この色がいいんじゃない」と話し合いました。「あさぎいろ」の読みも学習できました。

こんな感じで何気ない対話から、皆さんと一緒に地域づくりができた幸いです。(安達)

4月の行政相談
日時 4月7日(火)
9時30分~12時
場所 宍道支所

★宍道町の人口・世帯数

【2月29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	8,580人	(前月比+9)
男	4,165人	(+6)
女	4,415人	(+3)
世帯数	3,225世帯	(+11)

令和2年4月から 日直の体制が変更になります

松江市の各支所の日直業務は、業務量が年々減少していること等から、令和2年3月31日をもって廃止となります。

但し、宍道地区においては下記のとおり、引き続き宍道公民館で受付業務を行います。

あわせて、これまでどおり本庁当直での対応も可能ですので、

宍道公民館の受付時間外や閉館時には、

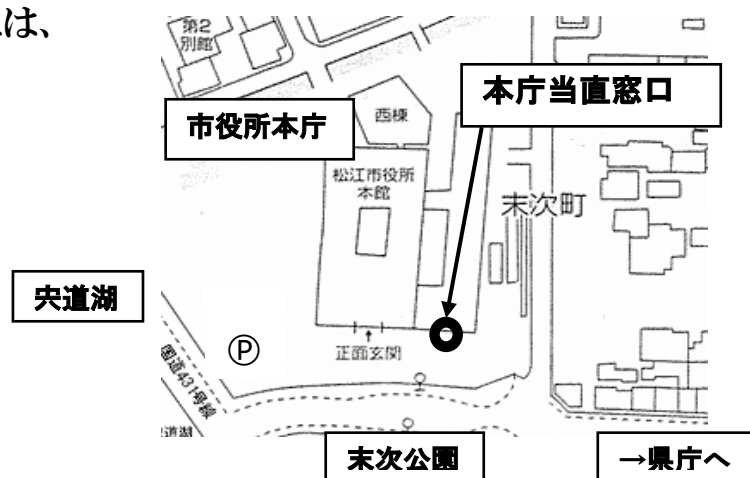
夜間のお問い合わせ等と同様、

本庁の

当直 ☎ 55-5555

をご利用いただきますよう、

よろしく願いいたします。



宍道地区においては、これまで通り「死亡届等」を 公民館で受け付けることができます

宍道地区は、「死亡届等」の受付業務及び「お悔やみ放送」をこれまで通り宍道公民館で受け付けることができます。本庁当直と併せて宍道公民館もご利用ください。

(但し、本庁当直でのお悔やみ放送の受付は行っておりません)

【宍道公民館での受付時間】

- ・土日・祝日の午前9時から午後4時まで
- ・但し、上記以外の時間や宍道公民館の閉館日は受付できませんので、本庁当直へお出かけください。

【令和2年度の宍道公民館閉館日】

- 令和2年 8月15日、16日
- 令和2年 12月29日、30日、31日
- 令和3年 1月1日、2日、3日

※死亡届、火葬場申込は、葬祭業者が代行する場合がありますので、お申し込みの葬祭業者へ直接お問い合わせください。

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【4月】

松江の「茶の湯」文化に触れよう

4月24日は、不昧公の命日。松江市では、「茶の湯の日」として親しまれています。茶席での手順や作法など、抹茶やお菓子をいただきながら茶の湯の文化に触れてみませんか。

日時: 令和2年4月16日(木)
10:30~11:30

場所: 宍道子育て支援センター
講師: 表千家 茶道講師 神門博子氏
参加費: 1人200円 定員: 10組程度

- ※お子さんと一緒に参加できます。
- ※参加希望の方は4/13(月)までに申し込みをお願いします。
- ※今後変更等がありましたら、HP やツイッターでお知らせします。

【お問合せ】 宍道子育て支援センター 66-1428

公民館施設 利用について

お知らせ

【駐車場利用について】

★公民館利用者でない個人が一時的に駐車場を使う場合、公民館受付で許可証を発行します。フロントガラスに見えるようにおいてください。(イベント等でお断りする場合も有ります。)

★公民館駐車場を研修や旅行等のマイクロや大型バスの乗降場所として利用される場合は必ずご連絡ください。公民館の駐車場は狭く、事故の原因になりかねません。時間帯や、施設利用状況によっては進入を断る場合もあります。

【ロビー利用について】

★くらしステーションしんじアエルネのロビーは展示会場として貸し出しております。個人・団体など展示等ご利用希望の方はご相談ください。

【公民館前庭・裏庭等のご利用】

★イベントやガーデンパーティーなどで公民館裏庭や前庭を貸し出しています。ご利用の方はご相談ください。

【パーティーションの移動利用について】

★公民館の大会議室等のパーティーションを開いてご利用される団体様は、事前に「パーティーションの開閉の仕方」についての説明を職員より受けてください。特に夜間・土日祝日の利用団体の方ご注意ください。

【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

春の体調不良に気を付けましょう

春は、気候や新しい職場や新しい仲間、引越しなど、「変化」の多い季節で、自律神経も乱れがちになります。過剰なストレスは、心身の健康に悪影響を及ぼしかねませんので注意が必要です。ストレスを溜めないためには、規則正しい生活を心掛け、睡眠を十分にとることが大切です。

快適な睡眠のためのポイント

★適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

適度な運動は入眠を促し、朝食をとると朝の目覚めが促されます。朝起きたら日の光を浴びて体内時計をリセットすることで、夜のスムーズな入眠に備えることが出来ます。

※服薬中の方等は必ずかかりつけ医に相談して運動を行いましょう。

★就寝前の食事、カフェイン、アルコールは睡眠の質を悪化させるので控えましょう。

★良い睡眠のための環境づくりをしましょう。

寝室や寝床の中の温度や湿度は、心地よいと感じる程度に調節し、照明は明るすぎず、不安を感じない程度の暗さにしましょう。

★夜更かしや就寝前のスマートフォンの使用は控えましょう。

ゲームや携帯の画面の光の刺激は、入眠を妨げます。

参考: 健康長寿ネットホームページ

【お問合せ】 宍道健康センター 55-5811

宍道ふるさとガイド協会

募集!

「宍道ふるさとガイド協会」は観光客へのガイドをはじめ、研修やウォーキングやまち歩きなどを行われる時のガイドをするため、ノウハウやパフォーマンス力をアップさせています。現在会員登録数12名で気長に自分のペースで学習しながら得意な分野を作っています。興味のある方はご応募ください。一緒に宍道の文化・歴史・自然を学習しましょう。特に植物に強い方はおられませんか?



【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

宍道体協からお知らせ!

中止!

宍道湖一周駅伝競走大会

4月5日(日)、第75回宍道湖一周駅伝競走大会はコロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

【お問合せ】 宍道体協 66-0811