



2020

宍道公民館だより

◆編集・発行

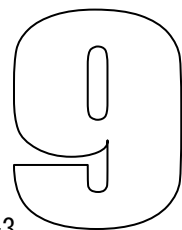
松江市宍道公民館

〒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



第47回宍道町民文化祭参加者募集

文化作品展示

期日 10月31日(土)~11月8日(日)

展示希望団体さん

募集中!

47回目を迎える宍道町民文化祭が今年も開催します。コロナウイルス感染拡大防止の観点から今年度は密集を避けるため文化作品の展示は9日間の開催です。

展示をご希望の方は公民館備え付けの申し込み書を提出ください。



※今年度は交流広場はありません。また、シャトルバスもありません。

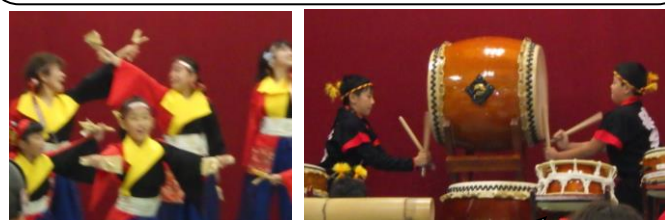
ステージ発表

今年度はビデオ発表となります。
ビデオ撮影希望者

募集中!

今年度は発表会場の密集を避けるため各団体の発表をビデオ上映にさせていただきます。部屋には入場制限をかけさせていただきます。スクリーンにビデオ撮りした映像を流します。開催日は展示と同じ9日間です。

ビデオ撮影をご希望の方は公民館備え付けの申し込み書を提出ください。

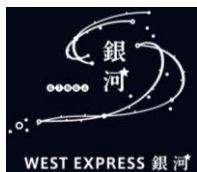


昨年の様子

ウエストエクスプレス「銀河」 9月の停車スケジュール

お知らせ!

「銀河」宍道駅で見よう!



月・金は9時15分着
火・土は16時15分着

9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				

宍道コマーシャル動画コンテスト! 作品募集!

募集!



第5回宍道コマーシャル動画コンテストを今年も開催します。宍道町の観光CMや企業CMなどを題材にした30秒の笑える?胸を打つ?..なんでもOK!宍道の魅力を見つけてください。※詳細は回覧配布チラシにてご確認ください。

【問合せ先】宍道公民館 TEL 66-0811

9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	
2	水	健康麻雀 因 からだ元気塾 因
3	木	コールそれいゆ/楽健サークル/からだ元気塾 因 押し花サークル/プ マケ 因
4	金	大正琴 D/手芸教室 因 健康体操サークル 因
5	土	健康麻雀 因
6	日	カラオケサークル 因
7	月	
8	火	友だちづくりカウ 因 うりぼうず広場&赤ちゃんふれあい広場 因
9	水	健康麻雀 因 からだ元気塾 因
10	木	コールそれいゆ/楽健サークル/絵画教室/からだ元気塾 因 健脳教室 因
11	金	大正琴 C/詩吟サークル/写楽会 因
12	土	健康麻雀/パソコン研究会 因 歴史を楽しむ教室 因
13	日	らんちゅう愛好会/塔短歌会 因
14	月	みんなで歌おう 因 やさしい大正琴 因
15	火	リフォーム手仕事の会 因 子育て&子育て支援のための講座 因

日	行	事
16	水	健康麻雀 因 からだ元気塾 因
17	木	楽健サークル/からだ元気塾 因 男の諸々楽校/プ マケ 因
18	金	大正琴 D/宍道俳句会/詩吟サークル/手芸教室 因 健康体操サークル 因
19	土	麻雀教室/紙粘土教室/カラオケサークル 因
20	日	迷木盆栽会 因
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日 友だちづくりカウ 因
23	水	健康麻雀 因 悠々塾/からだ元気塾 因
24	木	コールそれいゆ/からだ元気塾 因
25	金	大正琴 C/コールそれいゆ 因
26	土	健康麻雀/パソコン研究会 因
27	日	
28	月	みんなで歌おう 因 やさしい大正琴 因
29	火	プチがんどック 因
30	水	健康麻雀 因

★人権に配慮した冷静な行動を！

クラスター発生など新型コロナウイルス感染の拡大のなか、感染当事者やその関係者などに対する誤った情報や認識に基づくうわさ話など、心ない言動がインターネットやSNSなどで広がっています。こうした情報をむやみに発信・拡散することのないよう、人権に配慮した冷静な行動をとりましょう。

※詳細につきましては下記にお問い合わせください。

因 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

因	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	67-1166

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(9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

最近のマイブーム、それは「メダカの飼育」です。きつかけは、我が家のメダカがふ化せず悩んでいた時に、町内でメダカを飼育されている方から、稚魚と卵をいただいたことでした。この時、飼育方法も教えていただき、数日後には1ミリぐらいの透明な姿が確認できました。連日の暑さにも負けず水草の間を泳ぎ、私の姿を見ると、エサを求めて水面上がってくる姿は可愛らしく、何度も眺めています。こんな何気ないことを特別に感じ、感謝の気持ちで過ごしています。

(安達)

9月の行政相談
日時 9月8日(火)
9時30分~12時
場所 宍道健康センター

★宍道町の人口・世帯数

【7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	8,560人	(前月比+3)
男	4,145人	(-1)
女	4,415人	(+4)
世帯数	3,248世帯	(+2)

国勢調査にご協力ください。



10月1日は国勢調査



回答は便利なインターネットで！
調査員が調査書類をお届けします

国勢調査松江市実施本部
電話 61-9919

夏休みチャレンジ研修！



8月1日(土)～2日(日)1泊2日で予定していましたが「真夏の三瓶1周サイクリング」「真夏の登山」はコロナウイルス感染防止のため中止しました。来年こそまた楽しもう！



昨年の様子から。

子ども歴史教室開催



毎年、宍道・来待の両小学校の6年生と地域の方も一緒に学ぶ「歴史教室」が開催されます。小学生と一緒に歴史の勉強をしませんか？

(来待小)

- ◆期日 9月30日(水)
- ◆場所 来待小学校
- ◆時間 9時35分～11時25分

(宍道小)

- ◆期日 未定
- ◆場所 未定
- ◆時間 未定

環境学習「海洋プラスチック」開催



私たちの生活に欠かせないプラスチック。川からも流されていることをご存じですか？きれいな海を未来へ残すために私たちにできること。たとえば、レジ袋からマイバッグへ。一緒に考えてみませんか？

- ◆開催日時 9月25日(金)10時～11時
- ◆場所 宍道公民館
- ◆定員 20名
- ◆参加費 無料

松江市の出前講座です。

※参加希望の方は9月18日(金)までに宍道公民館にお申込みください。

2020ふるさとガイド研修会



コロナウイルス感染予防のため中止していましたが「宍道ふるさとガイド」研修を再開します。10月は地獄絵図を見に行きます。誰でも参加できます。一度ご参加くださいますようお願い申し上げます。申し込みは宍道公民館までお願いします。

- 開催日 10月3日(土)
- 時間 14:00～16:00
- 集合 宍道公民館
- 内容 岩屋寺・佐久多神社

※まち歩きできる服装でお出かけください。

講師 宍道ふるさとガイド協会 五百川秀男



昨年の様子

カナディアンカヌー・シーカヤックの修理と制作にご協力ください。



手作りカヌーの会では今年度カヌーの修理と制作を手伝っていただける方を募集しています。

修理完了後は宍道湖にツアーに出かけます。

【募集】

- ・シーカヤック制作してみたい方
- ・カナディアンカヌー修理手伝ってくださる方
- ・その他宍道湖をカヌーでガイドしたい方など、宍道湖で遊びたい人を募集しています。

【お問い合わせ】

手作りカヌーの会「あめんぼう」
事務局 佐藤和彦 66-0811 (公民館内)

宍道子育て支援センターより

要予約

※いずれも 定員：18名
場所：宍道公民館 大会議室

子育て&子育て支援のための講座

「乳幼児のお口と歯の健康について」

日時：9月15日（火） 11:00～11:30

講師：健康推進課 歯科衛生士 小村正子氏
※お子さんの歯ブラシとコップを持って来て
ください。

申し込み期間 8/3（月）～9/14（月）

うりぼうず広場&赤ちゃんふれあい広場

「製作遊び（足形アート）」

日時：10月1日（木） 11:00～11:30

申し込み期間 9/1（火）～9/30（水）

子育て&子育て支援のための講座

「ベビーヨガ&骨盤底筋トレーニング」

日時：10月20日（火） 11:00～11:30

講師：日本マタニティフィットネス協会認定
インストラクター・看護師

嶋本 留美氏



《持ってくる物》

バスタオル、飲み物、お子さんのお出かけに
必要なもの

※動きやすい服装でお越しください。

申し込み期間 9/1（火）～10/19（月）

宍道健康センターより

～「がん」から身を守りましょう～

毎年9月は「がん征圧月間」です。現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががん
で亡くなるといわれています。

がんは自覚症状が現れてからでは治療も困難
になることが多く、早期発見が重要となります。
がんは小さいうちに見つけ、早期治療することで
生存率も高くなります。

また、予防の意識をもつことが大事です。

【がんを防ぐための新12か条】

（がん研究振興財団より）

1. たばこを吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

できることから取り組んでみませんか。

【お問合せ】 宍道子育て支援センター 66-1428

【お問合せ】 宍道健康センター 55-5811

宍道地区社会福祉協議会からのお知らせ！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月～12月にかけての事業を下記のように変更させていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

 お知らせ

担当部会	事業	実施検討
企画	民生児童委員・福祉推進員情報交換会	来年1月～3月のところで予定
企画	健康寿命に関する講演会	中止
企画	役員視察研修	中止
企画	歳末助けあいチャリティー	中止
在宅	愛の絵手紙運動	敬老の日と年賀状で例年どおり実施。
在宅	ふれあい会食サービス	年内は中止。 正月に配食サービスの形で実施を予定。
在宅	シルバーレクリエーション	中止（配食サービスは案内）
ふれあい	にこにこサロン	実施中（NPO）
ふれあい	グリーングリーンフェスタ	10月以降内容変更で実施する予定（NPO）
ふれあい	ゴールドシニアグラウンドゴルフ大会	中止
ふれあい	健康まつえ21しんじ推進隊事業	ウォーキング年5回実施 健康の里フェスティバル（中止）
ふれあい	ハンディのある方との交流事業	中止
広報	地区座談会	中止

【判断基準】

※基本的に新型コロナウイルス感染拡大防止対策が打てないと考えられる事業を中止とした。

※会場の利用ガイド規定などで集うことができない。

尚、今後の状況で予定変更されることもあります。

【お問合せ】 宍道地区社会福祉協議会 事務局 （宍道公民館内） 66-0811