

9月の行事予定 パは青パトの日です。(8月23日現在)

日	曜日	行 事	サークル(施設利用)
1	金	女性代表者会	パ さざなみ教室、生け花教室、白濁レイク
2	土	地域歴史再発見	ハンドベル、ステップ21、ラージボール
3	日		
4	月	社協視察研修	ドリーム、銭太鼓かよう会
5	火	三中体育祭	太極拳サークル、安来節保存会
6	水	ふれあいじゃがじゃが交流会(植えつけ)	パ
7	木	おだんごクラブ「お月見の集い」	フラダンス教室、生け花教室、しらかた
8	金		さざなみ、ブックトーク研究会、白濁レイク
9	土	なごやか(県営)	ステップ21、しまねデジタルフォトクラブ、ラージボール
10	日		
11	月		ドリーム、アスキ高等学院、ツボ・ケイラク教室
12	火	公民館まつり企画相談会	3B体操、太極拳サークル、アスキ高等学院
13	水	友愛訪問	パ
14	木	市民憲章推進部会	セラバンドサークル、アスキ高等学院、フラダンス教室
15	金	公民館長会	パ さざなみ教室、安来節保存会
16	土	地区体育祭前日準備	三小PTA、ステップ21、山陰コントラバス協会、ラージボール
17	日	第44回白濁地区体育祭	
18	月	敬老の日	ドリーム
19	火	なごやか(和多見)	太極拳サークル、銭太鼓かよう会
20	水	メンズクッキング、なごやか(県営)	パ
21	木	公民館まつり実行委員会	フラダンス教室、しらかた
22	金		さざなみ教室、白濁レイク
23	土	中央小学校運動会	秋分の日 ラージボール
24	日	玉造ハーフマラソン	
25	月	少年少女グラウンドゴルフ大会予選会	ドリーム、生協中央支部、安来節保存会
26	火		3B体操、太極拳サークル
27	水		パ
28	木	成人学習部主催事業「終活のススメ」	セラバンドサークル
29	金		パ さざなみ教室、白濁レイク
30	土	夕日と音楽を楽しむ会、松江城・街美化ウオーク	ハンドベル、尚風館、ステップ21、ラージボール

※日時・内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

—事務室閉室のお知らせ—

10月2日(月)は、事務室を閉めさせていただきます。公民館をご利用の方は、事前に鍵を取りにお越しください。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

～秋季クリーンまつえ～

10月1日(日) 7:30～8:30
地域の皆様のご協力をお願いいたします。

詳しくは、各町内に配布しております回覧をご覧ください。～白濁地区市民憲章推進協議会～

ありがとうございます

北田町在住の切り絵作家・陶山広之様より

「白濁は宍道湖がいいですね。」と、切り絵

「宍道湖(袖師地蔵)」をいただきました。大切に飾らせていただきます。



白濁公民館だより



松江市白濁公民館発行第362号
平成29年9月1日 発行
松江市灘町1-57
Tel: 22-7147 fax: 21-7572
E-mail: sirakatak@mable.ne.jp
ホームページ:「松江市白濁公民館」で
ご検索ください

第44回 白濁地区体育祭開催

今年も「みんなで楽しくなごやかに」をテーマに、白濁地区の体育祭が行われます。地区内の老若男女が集まるふれあいの場として、楽しい競技が計画されています。どうぞ、ご家族揃ってお出かけください。



日 時 9月17日(日) 9:00 集合 9:10～ 開会式

場 所 中央小学校 校庭(大正町) [雨の場合は体育館]

※詳しくは各戸に配布されるプログラムをご覧ください。

【主催: 白濁地区体育協会 共催: 白濁公民館】

夕日と音楽を楽しむ会

9月30日(土) 15:30開演 白濁公園(NHK前宍道湖湖岸)にて

*天候不良時: 白濁公民館 3階研修室

2年ぶりに「夕日と音楽を楽しむ会」を開催します。音楽を聴きながら、大人も子どもも一緒に宍道湖に沈む夕日と残照をお楽しみください。

出演団体

白濁保育所 中央キッズバンドクラブ プレミアムガールズバンド
レイフラワー白濁 かりゆし



主 催: 白濁地区青少年健全育成協議会・白濁公民館
後 援: 白濁地区町内会連合会

おさそい!! 白濁地域歴史再発見楽習会について...

白濁公民館・白濁歴史まち歩き楽会・須田主殿研究会

今回は、松江城天守の現地研修です。最新の研究成果では、創建当時の天守は実に優美な千鳥破風を持った姿であったとされています。この破風は須田主殿が主導した昭和の解体修理においても確認されています。自分の目でそれを確認し、江戸初期の天守の姿に思いをはせてみたいと思います。

日 時: 9月2日(土) 9:40 城山 堀尾公銅像前集合

参加費: 500円

申込み: 8月28日(月)までに白濁公民館まで (Tel 22-7147)

つながろう 地域の絆 輪になって

～白濁地区町内会連合会～

おだんごクラブ <<世代間交流部主催>>

お月見の集い

白湯保育所の子ども達と一緒に、お月見団子を作りましょう。お団子を茹でる間に、白湯保育所の歌や踊りも見ただけです。

日時：9月7日(木)
10:00~11:30ごろ

会場：白湯公民館 3階 研修室
会員の方は、出欠をお知らせください。

「お月見の集い」は、地域の皆様にもご参加いただけます。子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

地域の皆様のご参加もお待ちしております!



<<成人学習部主催>>

9月メンズクッキング

9月は、和食のメニューに挑戦します。みんなでワイワイやっていますよ。年度途中からも参加できますので、初めての方もぜひご参加ください。

会員の方は、9月13日(水)までに出席をお知らせください。

☆日時 9月20日(水) 18:30~
☆会場 白湯公民館3階 調理室
☆参加費 1,000円
(材料・飲み物代込み)



<メニュー>

- ・オクラのしそ昆布漬け
- ・エビと野菜の揚げ煮(半熟煮玉子添え)
- ・春雨の酢の物 ・すまし汁 ・白ごはん

成人学習部主催講座

終活のススメ



~エンディングノートから相続・遺言まで~

「終活」とは、人生の終焉を考えることを通じて自分を見つめ「今をよりよく自分らしく生きる」とともに「より良い人生の最期を迎える」ために行う活動です。

今回は、行政書士・終活カウンセラーの長谷川正樹氏から、「終活って具体的に何をすればいいの?」というところから、相続や遺言等についてお話をさせていただきます。この機会にぜひ一緒に学び、考えてみませんか?

また、講演終了後に個別相談会も行います。(要予約、相談無料)時間、対応人数に限りがございますので、ご了承ください。

- 日時：9月28日(木) 13:30~15:00
- 会場：白湯公民館 3階 研修室
- 講演：「終活のススメ~エンディングノートから相続・遺言まで~」
- 講師：行政書士・終活カウンセラー 長谷川 正樹 氏
- 申込み：9月25日(月)までに、白湯公民館へ(Tel: 22-7147)

個別相談について <予定時間 15:15~16:45>

個別相談会を講演会終了後に行います。(※講演を聞かれた方のみ)

事前予約制、先着順で6組の受付とさせていただきます。

1組あたりの相談時間は、15分です。ご希望の方は、お申し込みの際にお知らせください。



~全市版~ 健康まつえ検定 その6



3. 血圧 分野 (○か×でお答えください)

①	動脈硬化は自覚症状がない	○	×
②	血圧が高くなければ、減塩をする必要はない	○	×

健康に関する知識を確認していただき、まずは自ら健康診断の受診や生活習慣改善への取り組みなど、知識を実践に移していただくきっかけに松江市の『健康まつえ検定』の一部を紹介しました。 白湯地区健康まつえ21推進隊より

①	動脈硬化は自覚症状がない		
	○	高血圧の状態が続くと、血管は強い圧力を受け続けることになり血管の壁が傷つきやすくなります。傷ついた壁には、コレステロールがたまっていくのが動脈硬化です。自覚症状はないので、自分で意識して気をつけておく必要があります。	
②	血圧が高くなければ、減塩をする必要はない		
	×	最近の研究から、塩は血圧に影響するのみでなく、直接心臓や血管に悪影響を及ぼすことが分かってきました。また、塩分の取りすぎは腎臓の病気や胃がんにも関係しています。血圧が高くなくても、減塩は大切です。	

第2回 楽しく歩く会

白湯地区健康まつえ21推進隊ではバスで枕木山へ出掛けて、今年度2回目の楽しく歩く会を開催します。今回は枕木山の縦走コース1,830メートルを歩くコースです。スタート地点では「自由恋愛の始祖」と刻まれた石碑にまつわる松江藩の足軽勤助の言い伝えを持田公民館の野津館長よりうかがいます。高低差はあまりありませんが舗装されていない林道を歩くので履き慣れた靴で参加ください。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

日時 10月6日(金) 9:00~11:30
 行先 マイクロバスで枕木山まで往復し、縦走コース1,830メートルを歩きます。
 集合場所 白湯公民館前(8:50集合・11:30頃解散)
 募集人数 20人(先着順)
 参加費 無料
 申込み 9月29日(金)までに白湯公民館内事務局へお申込みください。



※動きやすい服装と履き慣れた靴で、帽子、タオル、水筒等水分補給できる物をご持参ください。
※少雨決行。雨天の場合は持田公民館にてウォーキングや持田地区についての講話を聞きます。

主催：白湯地区健康まつえ21推進隊

松江地域糖尿病対策会議 生活習慣病予防講演会

健康寿命について考える

日時：10月17日(火) 18:30~19:45

会場：白湯公民館3階研修室

講師：医療法人佐藤内科医院 院長 佐藤哲也氏

申込締め切り：10月10日(火)

申込先：白湯公民館内事務局

主催：白湯地区健康まつえ21推進隊

※詳しくは回覧チラシをご覧ください。

健康寿命とは

2000年にWHO(世界保健機関)が健康寿命を提唱して以来、寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まっています。健康寿命が「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されているため、平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。

わたしたちにもできる「おもてなし」松江城・街美化ウォーク

松江城周辺の市内7公民館区からごみを拾いながら、松江城を目指してウォーキングをするイベントに参加しませんか。家族皆さんでの参加をお待ちしています!

日時：9月30日(土) 7:00~9:30 少雨決行
 7:00 白湯公民館集合、松江城をめざし美化ウォーク
 8:30 松江城到着後、ラジオ体操・ビンゴ大会等
 9:30 現地解散

持ち物：軍手、ごみを入れる袋、ひばさみ(あれば) ※お茶は配布します。

申込み：9月13日(水)までに白湯公民館まで

その他：荒天中止の場合は、当日6:30以降に連絡します。

連絡先：白湯公民館 Tel: 22-7147

主催 松江市ボランティア連絡協議会
 共催 一般社団法人 松江観光協会・松江市ボランティアセンター
 協力 松江市公民館長会・城東、城西、城北、朝日、雑賀、白湯、法吉公民館
 協賛 松江市市民憲章推進協議会(住みよいまち部会)

回覧チラシもご覧ください!

秋の全国交通安全運動 9月21日(木)~30日(土)

白湯地区交通安全協会・白湯地区交通安全対策協議会