

白鷺公民館だより

第429号

松江市白鷺公民館発行
令和5年4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
「松江市白鷺公民館」

でご検索また
は、QRコード
よりご覧ください。



白鷺公民館HP

新年度 白鷺地区の新たな動きと歴史を見つめて

館長 松本道博

昨年度、少しずつ公民館の活動にも数年前までの賑わいが戻ってきました。公民館で子どもたちが主役となって活躍したり無心に遊んだりする姿がありました。地域での暮らしの中で、こんな日常が如何に私たちの生活を彩り、心満たしてくれるものであるのかを感じ、人と人とをつなぐ公民館の役割を再認識した年でもありました。

また地区内では行政と地域の方々とのまちづくりに関わる様々な取組みが行われたり、白鷺ならではの伝統文化行事も再開されたりしています。「地域の交流拠点」をコンセプトとしたNHK松江新放送会館がオープンして早速地元に向けた防災研修も行っていただきました。

そして大橋川改修工事に関わり、埋蔵文化財セン

ターの発掘調査では驚くような数の様々な遺物が出土し、開府以前からの白鷺の賑わいと街並みの存在が明らかになりました。嫁ヶ島の玄武岩が白鷺砂州の護岸に使われたことも明らかになったことは、後世へと新たな記録として残されることでしょう。

新年度を迎えて、新型コロナウイルスへの対応も新たな指針が示されます。「まちづくり」に関わる地域の中での新たな動きの中から、公民館の事業も白鷺ならではの取組みを考え、また白鷺の歴史とその魅力を再確認し、未来につなげていく学びを進めたいと思います。

新年度も、どうぞご支援ご協力をお願いいたします。



報告

【白鷺地区防災会議】

白鷺地区防災訓練～防災研修会～

3月12日(日)NHK新松江放送会館を会場に、白鷺地区防災訓練(防災研修会)を開催しました。講師の澤田拓海アナウンサーに、「NHKアナウンサーの防災教室～災害を自分事に～」についてご講演をいただき災害対策本部の役員(町内会長、自主防災隊の皆さんを含む)、なごやか世話人等の皆さんが参加者されました。「命も救う言葉 避難行動を後押しする言葉の呼びかけを考える」をテーマに、映像を駆使した身に迫るお話やグループに分かれての熱心な話し合いには、「地域の皆さんの強いつながりを感じました。」という温かな感想もいただきました。

呼びかけの言葉のポイント(澤田アナウンサーより)

- ① 情報を伝える
- ② 心を寄せる
- ③ 関心のない人を振り向かせる



NHKアナウンサーの防災教室

〈白鷺公民館を利用される皆様へ〉

- ◆マスクの着用については、個人の判断が基本としながら、場面に応じた適切な着脱をお願いすることとなりました。人との距離が保てて、会話をほとんど行わない場合は着用の必要はありません。
- ◆当日は、各自で必ず検温を行い、発熱などで体調のすぐれない場合は、ご利用をお控えください。
- ◆換気をして部屋を使用してください。
- ◆公民館側で撮影した写真は、ホームページや広報誌等に使用させていただく場合がございます。ご了承ください。

【公民館 世代間交流活動部】会員制乳幼児学級

お知らせ

おだんごクラブ



おだんごクラブは、0歳～幼稚園入園前までの乳幼児親子を対象とした会員制の楽しい乳幼児学級です。季節ごとの伝統行事や楽しい企画がいっぱい！親子で楽しいひと時を過ごしましょう。

今年度は5月から月1回程度開催予定です。

参加ご希望の方は、白湯公民館（TEL22-7147）までお問い合わせください。

※5月の開講式日が決まり次第、お申込みいただいた方には、詳細をお知らせいたします。

※年会費は不要ですが、必要に応じて参加費を徴収します。

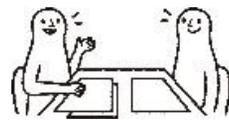
お問合せ：白湯公民館 TEL22-7147



【白湯地区社会福祉協議会・白湯公民館】

4月

しらかたしじみサロン



令和5年4月から「しらかたしじみサロン」は、日時や内容等を変更し新しくなります。

詳しくは今月末配布の回覧チラシをご覧ください。

日時：4月12日（水）11：00～12：00

※にっこり文庫の4月のテーマは「あなたの人生を考えてみませんか」です。



お問合せ：白湯地区社会福祉協議会事務局（白湯公民館内） TEL22-7147

令和4年度中央小学校・雑賀小学校卒業生の卒業記念色紙展示のご案内



中央小学校・雑賀小学校卒業生の舟出を祝う「遊航（ゆこう）」は開催できませんでしたが、子どもたちは「卒業祝い色紙」を作成し、白湯天満宮長谷川宮司様に学業祈願をしていただきました。作品は以下の会場・日程で展示されます。ぜひご覧ください。

- ◆松江第三中学校（生徒玄関）4月10日（月）～14日（金）
- ◆島根銀行（本店ロビー）4月14日（金）～5月12日（金）



—— 笑いの医療・1日5笑運動のご紹介 ——

松江市在住の落語家“春雨や落雷師匠”安部正之氏のお話を聞く機会がありました。お医者さんから落語家に転身された方で、楽しい「いきいき医学講話」を聴かれた方も多と思います。様々な値上げや戦争終結の見通しが立たないウクライナ情勢など、気持ちが悪くなるような出来事が多い昨今だからこそ、是非私たちも実践したいお話でしたので少しですがご紹介します。

健康で暮らすためには体の免疫力を高めることが大切であることは分かっています。それを担っているのが白血球の中のリンパ球。身体に侵入したウイルスなど異物をやっつける、そのリンパ球の中にある細胞の一つであるNK細胞の活性値の高い人は、ガンにも感染症（コロナなど）にも強いことが分かったということです。ところが心の動きを反映してしまうNK細胞は心的ストレスに弱いので、NK細胞のパワーを上げてやらなければならない。ではどうしてやれば良いのか？それが「笑い」です。笑うだけでNK細胞のパワーが上がり、コロナにもガンにも打ち勝てる免疫力を高めるのだそうです。

そこで、師匠のおすすめが1日5笑運動（1日5回、笑おう）。そんなこと言われても、可笑しくもないのに笑われる？と思うのですが、つくり笑い

も良いとのことですが、自分一人で鏡を見て口角を上げてみましょう。このお話を聞き、まだNK細胞の存在が明らかでなかった頃と思いますが、ある研修会で心の健康にとっての「笑い」の効能について、精神科の先生から聞いたことを思い出しました。心身ともに元気なプロレスラーのアニマル浜口さんは、朝起きると布団の上でしばらく笑っているお話を聞いて、なかなか真似できないことだなあと思ったのですが・・・。

どうぞ皆さん公民館にも様々な機会にお出かけください。1日5回の笑いはあっという間にクリアしてしまいます。皆さんで健康寿命を延ばしましょう。

(M・M)

【袖師窯で絵付け体験】

公民館事業で参加の皆さんと一緒に、なんと工房の中で絵付けの体験。

見せていただいた粘土の成型（きゅうす）には感動でした。



地域安全推進員退任・新任のお知らせ

退任（令和5年3月31日まで）

牛尾 圭一（灘町）

新任（令和5年4月1日より）

石川 昇（灘町）

よろしくお願ひいたします。〈白湯地区地域安全推進委員会〉

【白湯地区交通安全対策協議会・白湯地区交通安全協会】

報告

白湯地区交通安全教室の開催

3月7日（火）松江駅前交番諏訪所長、JAF松江安井係長、松江警察署交通総務課森係長を講師に白湯地区交通安全教室を開催しました。地区内の情勢をお聞きしたり、腹話術を楽しみながら交通安全について考えたりと、短時間ではありましたが有意義な時間となりました。特にJAF松江安井係長さんから「自動車の運転では、最悪のケースを考える“予知”（…かも知れない 角から車が来るかも知れない etc.）が大切」というお話が印象でした。



新入学（園）期の交通事故防止運動

運動の期間：令和5年4月6日（木）～15日（土） 10日間

●新入学（園）児をはじめとした子どもに対する交通安全教育の徹底

子ども自身が安全の確認と確保ができるように、子どもの目線で危険箇所を確認しましょう。子どもが出かける時には飛び出しをしない」など、具体的な声かけをしましょう。

●通学（園）路における安全確保の推進

新入学、新学期に向けて、交通安全について子どもと一緒に考えましょう。歩く時の約束「青だけど 車はわたしを 見てるかな」・・・

●子どもを守る思いやり運転の励行

スピードダウンや確実な安全確認など、子どもの急な飛び出しに備えましょう。減速徐行を励行したり適切に歩行者を優先するなど、思いやりのある運転を心がけましょう。



白湯地区交通安全対策協議会・白湯地区交通安全協会

参考図書購入のお知らせ

◆しろがねの葉 千早 茜

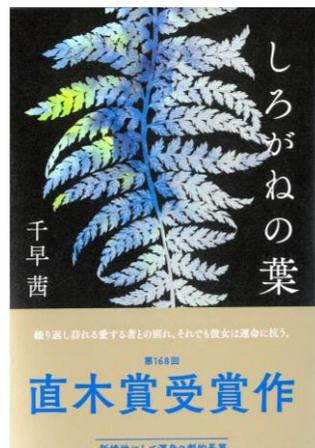
◆収容所から来た遺書 辺見じゅん

白湯地区人権教育推進協議会では、人権教育の一環として、右の2冊の本を購入しました。

※貸出・返却日・・・平日9：00～17：00

貸出期間・・・概ね1週間～10日間

貸出対象・・・白湯地区在住の方



白湯地区人権教育推進協議会 事務局（白湯公民館内）TEL22-7147

退職のご挨拶

令和2年度より3年間、白湯公民館に勤務させていただきました。コロナ禍で色々と制限もある中、地域の皆様よりたくさんのご協力とご支援を賜り、無事に終えることができましたこと、心から感謝申し上げます。

新年度からは、公民館活動も以前のような活気ある事業が転換されることと思います。

白湯地区のますますのご発展と皆さまのご多幸をお祈りし、お礼に併せて退職のご挨拶とさせていただきます。

山部通子

4月の行事予定

パは青パトの日です。(3/22現在)

日	曜日	主催行事・諸団体行事等	サークル(施設利用)
1	土		ステップ21、しらかたハンドベルサークル
2	日	穴道湖一周駅伝競走大会	
3	月		ドリーム
4	火	なごやか寄り合い(和多見)、白湯地区町内会連合会監査会 白湯保育所入所式	3B体操
5	水		安来節保存会
6	木		松江絵手紙サークル
7	金	白湯地区体育協会監査会	さざなみ教室、白湯レイク
8	土		ステップ21、情脈短歌会
9	日	島根県知事選挙・島根県議会議員選挙	
10	月	あいさつの日、中央幼稚園・中央小学校・第三中学校始業式	パ
11	火	中央小学校・第三中学校入学式	銭太鼓かよう会
12	水	しらかたしじみサロン、白湯地区社会福祉協議会監査会 中央小学校児童と地域見守りボランティアとの顔合わせ会 中央幼稚園入園式	パ
13	木	公民館運営協議会監査会、白湯地区体育協会企画会議	
14	金	白湯地区青少年健全育成協議会監査会 白湯地区交通安全対策協議会監査会	パ さざなみ教室、ききょう会(生け花)、白湯レイク
15	土		ステップ21、絵手紙、安来節保存会
16	日		人參方町内会
17	月	白湯地区社会福祉協議会三役会・常任理事会	ドリーム
18	火	なごやか寄り合い(天神町)	3B体操
19	水	白湯地区社会福祉協議会総会・理事会	パ
20	木		レイフラワー白湯
21	金	白湯地区町内会連合会三役会	パ さざなみ教室、白湯レイク
22	土		ステップ21
23	日		灘町町内会
24	月	白湯地区青少年健全育成協議会総会・理事会	
25	火		生協中央支部、銭太鼓かよう会、安来節保存会
26	水	合同総会(交通安全対策協議会・町内会連合会・体育協会)	パ ツボ・ケイラク教室
27	木		レイフラワー白湯
28	金		パ さざなみ教室、ききょう会(生け花)、白湯レイク
29	土		昭和の日
30	日		

春の全国交通安全運動

- ◆運動の期間：5月11日(木)～20日(土)
- ◆運動の重点：1)子どもを始めとする歩行者の安全の確保
2)横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上
3)自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

※日時・内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

『新型コロナウイルス感染症拡大防止対策』等による、公民館貸館利用方法に関しては、白湯公民館ホームページ(<http://matsue-citykouminkan.jp/sirakata/>)からご確認いただくか、白湯公民館へお問い合わせください。