



No.374 平成30年 10月号

# 竹矢公民館だより

発行:竹矢公民館  
編集:公民館総務部

〒690-0025 松江市八幡町 279-1 TEL:37-0854 FAX:37-2984

【e-mail】 [tikuyak@mable.ne.jp](mailto:tikuyak@mable.ne.jp)

《歴史まちづくり》

## 第3回 歴史ウォーキングご案内

募集!

### 『宍道湖畔を石碑・歌碑を見ながら歩く』

- 日時 平成30年10月25日(木) 8時30分～12時25分
- 集合 8:30までに竹矢公民館へ集合
- 行程 竹矢公民館→武内神社前バス停→内中原小学校前バス停→雨森精翁碑→  
8:30～8:40 8:49(日の丸バス) 9:17 9:20～9:25  
大燈籠・タブの古木 → 筋違橋 → 浅野小児科医院(国有形文化財) → 荒隈橋  
9:30～9:35 9:40～9:45 9:50～9:55 10:00～10:10  
千鳥南公園(小泉八雲碑・耳なし芳一碑・生田春月碑・出雲国風土記碑) → 末次ポンプ場・末次公園 →  
10:20～10:40 10:50～11:00  
内村鱸香碑 → 須衛都久神社 → 大橋北バス停 → 武内神社前バス停 → 公民館  
11:05～11:15 11:20～11:30 11:53(日の丸) 12:18(日の丸) 12:25
- 講師 八雲立つ風土記の丘 高屋 茂男 氏
- 申し込み 10月22日(月)までに竹矢公民館(37-0854)へ申し込みください。
- 参加費 740円(バス代) ※割引証などある方はご持参ください。
- その他 歩きやすい服装、靴、帽子、水分補給など準備してお出かけください。



## よらこい喫茶

## どてら・稲刈り

10月の「よらこい喫茶」を開催します♪  
今月もおいしいコーヒー・お抹茶・紅茶とお菓子を  
準備してお待ちしております。  
皆さんお誘いあわせのうえお越しください♪

すくすく育ったお米の稲刈り体験をしてみませんか?  
今回のドテラ(土曜寺子屋)は「稲刈り体験」  
ができます。たくさんの方の参加をお待ちしています。



日時: 10月13日(土) 9:30～  
対象: 小学生(低学年の場合は保護者同伴)  
集合場所: 現地集合  
(竹矢小学校東側坂を降りたところ)  
服装: 肌が露出しない服装  
(長袖・長ズボン・長靴)  
着替えを準備しておいてください。



申込み: 竹矢公民館・竹矢子ども広場まで  
※小雨決行。大雨の場合は10月14日に順延します。

とき 10月15日(月) 10:00～15:00

ところ 竹矢公民館 よらこい会館

★コーヒー・お抹茶・紅茶のいずれか、お菓子つきで150円

# まめなか健康教室 (H30年度10月～3月)

H30年度後期も「まめなか健康教室」を予定しています。からだを動かすことや、自身のからだの状態を知ること、健康なからだ作りを増しましょう！「こころもからだも健康！」を目指して「まめなか健康教室」へぜひご参加ください。後期日程を以下のとおりお知らせします。運動のできる格好で、水分補給できるもの・上靴（集会室が会場の場合）を持参し教室の開催する日時に会場へお越しください。

| 回数   | 月日    | 内 容                      | 指 導 者  | 時間          | 会場          |
|--|-------|--------------------------|--------|-------------|-------------|
| <b>夜 開 催 の 部</b>                             |       |                          |        |             |             |
| 1  | 10/11 | ストレッチなど                  | 津田 潤   | 19:30～20:30 | 集会室         |
| 2  | 10/24 | ファミリーバドミントン              | 栗原 克己  | 20:30～21:30 | 竹矢小学校体育館    |
| 3  | 11/8  | 天空大河(格闘系フィットネス)          | 栢野 和美  | 19:30～20:30 | 集会室         |
| 4  | 11/22 | ヨガ                       | 隠岐 こずえ | 19:30～20:30 | 集会室         |
| 5  | 12/13 | ストレッチなど                  | 津田 潤   | 19:30～20:30 | 集会室         |
| 6  | 1/10  | ヨガ                       | 隠岐 こずえ | 19:30～20:30 | よらい会館       |
| 7  | 2/14  | 青竹ピクス                    | 栗原 克己  | 19:30～20:30 | 集会室         |
| 8  | 3/14  | お楽しみに・・・                 | 栢野 和美  | 19:30～20:30 | 集会室         |
| <b>朝 開 催 の 部 (※申込み要)</b>                     |       |                          |        |             |             |
| 1  | 10/20 | 朝ウォーキング(上竹矢方面3km・5kmコース) | 吉岡 利夫  | 7:00～8:30   | 芝生広場・雨天時集会室 |
| ★まめなかポイントカード                                 |       |                          |        |             |             |
| まめなか健康教室に参加する度にスタンプがたまります。※出張まめなか教室なども該当します。 |       |                          |        |             |             |
| 年間5ポイント(5回の参加)以上の方に粗品を進呈いたします！               |       |                          |        |             |             |
| ★『出張まめなか教室』行きます！                             |       |                          |        |             |             |
| まめなか健康教室が各町内へ出向いてまめなか健康教室を開催しています！           |       |                          |        |             |             |
| 詳細は竹矢公民館まで！（希望の町内がありましたらお気軽に相談ください）          |       |                          |        |             |             |



※ 日程・内容など変更することもありますのでご承知ください。

## ★10月 夜の部①

日 時： 10月11日(木) 19:30～20:30  
 内 容： ストレッチなど  
 場 所： 竹矢公民館 集会室  
 講 師： 津田 潤 氏  
 持ち物など： 動きやすい服装・上靴・水分補給できるもの・まめなかカード(持っている人)

## ★10月 夜の部②

日 時： 10月24日(水) 20:30～21:30  
 内 容： ファミリーバドミントン  
 場 所： 竹矢体育館  
 講 師： 栗原 克己 氏  
 持ち物など： 動きやすい服装・上靴・水分補給できるもの・まめなかカード(持っている人)

## ★10月 朝開催の部 【まめなか朝ウォーキング】

歩き方の指導・歩く前後でのストレッチ方法を教えてもらい、実際に区内を一緒に歩きましょう！

日 時： **10月20日(土) 7:00～8:30** 小雨決行・雨天の場合：室内でウォーキング講座・指導  
 内 容： 7:00～7:30 ウォーキング指導

7:30～8:30 区内ウォーキング(上竹矢方面へ3km・5kmコース)

※距離はどちらか選択できます

集 合： 竹矢公民館前 芝生広場 (雨天時：集会室)

講 師： 松江ウォーキング協会 吉岡 利夫氏

持ち物など： 動きやすい服装・靴・水分補給できるもの・雨具(雨天時)・上靴(室内の場合)・まめなかカード

申込み： 竹矢公民館まで(10月15日〆切)



今年は11月にやります!!

11/11 (日)

# レクリエーション式体力測定会 竹矢公民館

楽しみながら、自分のからだの健康・体力を見直してみませんか？申込不要・誰でも参加できますのでお気軽にご参加ください。ご家族で！友達と！たくさんの参加をお待ちしています。講師さんより、体力づくりについてのお話やアドバイスもあります。

と き 11月11日(日) 9:30~(受付開始)

と ころ 竹矢公民館 本館

参加賞あり

測定種目(障害物歩行・着座体前屈・ファンクショナルリーチ・ツーステップ・タオルしぼり・ストロー・ボトル巻き上げ・大豆つまみ・蝶結び・座位ステップング・ビーズ・お手玉・ストロー2・数千チェック・計算力・リズムステップ・連続椅子立ち上がり・ステップテスト・閉眼5m歩行など)

食生活改善推進員さんによる、かしま汁試食や塩分チェックもあります。(※ご家庭の味噌汁30cc程度お持ちください。)

## 男の料理教室



# 「魚をさばいてみよう!!」

●日 時 10月23日(火)

10:00~13:00

●場 所 竹矢公民館 調理室・教養室

●講 師 みさか よりえ氏

●費 用 300円(当日持参ください)

●メニュー 魚●煮付け・塩焼き・骨せんべい・あら汁など  
キャベツのゆかり和え・白ごはん●

●着てくもの エプロン・三角巾

●申込み 竹矢公民館まで(TEL: 37-0854)



健康まめ知識: 転倒骨折予防~上手な体づくり~

●講 師 永田尚子保健師

【ご寄付お礼】

香典返し

○社会福祉協議会へ

後藤 富美男 様 (青葉台)

石倉 明美 様 (山宮)

与倉 誠 様 (浜分)

角田 博行 様 (大門東)

○寿会へ

後藤 富美男 様 (青葉台)

石倉 明美 様 (山宮)

ありがとうございます。故人のご冥福をお祈りいたします。

(九月二十一日現在)

皆様のお越しを  
待っています!

~ 第 37 回 ~

## 竹矢地区文化祭

平成 30 年 11 月 3 日 (土)

13:00 ~ 17:00

平成 30 年 11 月 4 日 (日)

9:00 ~ 15:00

展示コーナー、発表コーナー、やらこい広場の出店、ホーランエンヤの展示、ビンゴ大会など、楽しい催し物が沢山ありますよ!!

※詳しくは月末各家庭配布のプログラムをご覧ください。

## のびのびクラブ10月ABC リトミック

10月ののびのびクラブは「ABC リトミック」です。リトミックとは・・・音楽を使って、身体的・感覚的・知的に優れた子どもたちの育成を図ります!親子でぜひ楽しく・体験してみましょう♪

と き 10月17日(水) 10:00~11:30

と ころ 竹矢公民館 2F 集会室

講 師 中尾 みちよさん

その他 親子分のお茶・ハカマまたはタレ

※参加の場合は10月12日(金)までに竹矢公民館までご連絡ください。(TEL: 37-0854)

※のびのびクラブ新規会員随時募集中!!

## 原子力防災訓練のお知らせ

10月30日に竹矢地区で原子力防災訓練を行います。下記時間で各種訓練広報が行われますのでご注意ください。

【屋外スピーカー】午前8時00分、午前8時20分ごろ

【広報車】午前8時20~50分ごろ

【緊急速報(エリア)メール】午前8時30分ごろ

上記に加え、屋内情報端末「お知らせ君」などの訓練放送があります。いずれも訓練です。詳しくは10月の回覧物をご覧ください。なお、午前8時から竹矢地区災害対策本部の設置・運営訓練、岡山県へのバスによる避難訓練を行います。※訓練に参加される方はあらかじめ募集をしています。一般の方の避難(集結)訓練はありません。

# 10月 行事予定表

9月21日現在

| 日  | 曜日 | 公民館主催行事            | 諸団体行事                    | 公民館使用サークル                            |
|----|----|--------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1  | 月  |                    |                          | 3B体操                                 |
| 2  | 火  |                    | からだ元気塾<br>計量器定期検査        | 詩吟同好会（八幡支部）                          |
| 3  | 水  | 文化祭やらこい広場・青年代表合同会議 |                          | 生命の貯蓄体操（夜の部）<br>竹矢陶芸教室、民謡同好会         |
| 4  | 木  | 女性代表者会             | わいわいサロン<br>子宮がん・乳がん検診    | 太極拳教室                                |
| 5  | 金  | 文化祭総務部会            |                          | レクリエーションダンス                          |
| 6  | 土  |                    |                          | 清吟堂吟友会（竹矢支部）                         |
| 7  | 日  |                    | 市民大運動会<br>クリーンまつえ        |                                      |
| 8  | 月  |                    |                          |                                      |
| 9  | 火  |                    | からだ元気塾<br>肺がん検診          | タイチーダンス、大正琴<br>詩吟同好会（八幡支部）           |
| 10 | 水  |                    |                          | 生命の貯蓄体操（夜の部）<br>ちぎり絵クラブ 竹矢陶芸教室 民謡同好会 |
| 11 | 木  | まめなか健康教室「ストレッチ」    |                          | 太極拳教室、書道教室クラブ<br>生命の貯蓄体操（昼の部）        |
| 12 | 金  |                    |                          | レクリエーションダンス<br>編物クラブ                 |
| 13 | 土  |                    | 子どもグラウンドゴルフ大会            | 清吟堂吟友会（竹矢支部）<br>華道家元池坊、生命の貯蓄体操       |
| 14 | 日  |                    |                          |                                      |
| 15 | 月  | よらこい喫茶             |                          | 3B体操<br>ちくや絵手紙                       |
| 16 | 火  | 文化祭展示コーナー会         | からだ元気塾                   |                                      |
| 17 | 水  | のびのびクラブ「ABCリトミック」  | 竹矢コーラス                   | 生命の貯蓄体操（夜の部）<br>竹矢陶芸教室 民謡同好会         |
| 18 | 木  |                    |                          | 太極拳教室<br>生命の貯蓄体操（昼の部）                |
| 19 | 金  |                    |                          | レクリエーションダンス                          |
| 20 | 土  | まめなか朝ウォーキング        |                          | 清吟堂吟友会（竹矢支部）                         |
| 21 | 日  |                    | 地区バスケットボール大会<br>福祉展(泉の園) |                                      |
| 22 | 月  |                    |                          | 3B体操                                 |
| 23 | 火  | 策定委員会              | からだ元気塾<br>男の料理教室         | 詩吟同好会（八幡支部）                          |
| 24 | 水  | まめなか健康教室「ファミバド」    |                          | 生命の貯蓄体操（夜の部）<br>竹矢陶芸教室               |
| 25 | 木  | 第3回歴史ウォーキング        |                          | 太極拳教室、書道教室クラブ<br>生命の貯蓄体操（昼の部）        |
| 26 | 金  | 文化祭総務部会            | 交通安全ゲートボール大会             | レクリエーションダンス<br>編物クラブ                 |
| 27 | 土  |                    |                          | 竹矢地区囲碁将棋同好会                          |
| 28 | 日  | 文化祭準備              |                          |                                      |
| 29 | 月  |                    |                          |                                      |
| 30 | 火  |                    | からだ元気塾                   |                                      |
| 31 | 水  |                    |                          | 生命の貯蓄体操（夜の部）                         |

※日程等変更になる場合がありますので、ご了承ください。

