



No.396 令和2年 8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

ホームページ

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

松江市竹矢公民館

検索

【e-mail】 tikuyak@mable.ne.jp

男の料理教室

「バランスの取れた食事」

健康まめ知識「健康的な生活バランス」



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、めん類) 200g 200g 200g 200g 200g	1:ごはん、味噌汁、納豆、漬物、お茶 2:ごはん、味噌汁、納豆、漬物、お茶
5-6 副菜(野菜、海藻類) 200g 200g 200g 200g 200g	1:ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ 2:ほうろく、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
3-5 主菜(肉、魚、豆) 100g 100g 100g 100g 100g	1:鶏肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐 2:鶏肉、豆腐、豆腐、豆腐、豆腐
2 牛乳・乳製品 100g 100g 100g 100g 100g	1:牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2:牛乳、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト
2 果物 200g 200g 200g 200g 200g	1:りんご、りんご、りんご、りんご、りんご 2:りんご、りんご、りんご、りんご、りんご

❖日時:8月20日(木)10:00~13:00 ❖費用:300円(当日ご持参ください。)

❖場所:竹矢公民館 調理室・教養室 ❖持ってくるもの:エプロン・三角巾・マスク・手拭き

❖講師:料理教室...みさかよリエ氏 ❖定員:8名 (定員になり次第締め切ります)

健康まめ知識...塩野かすみ氏 ❖申込み:竹矢公民館まで(37-0854)

❖メニュー:☆巣ごもり玉子 ☆きゅうりの昆布和え

☆味噌汁 ☆白ごはん ☆フルーツヨーグルト

女性部/健康
まちづく合同



~からだ喜ぶ夏のおやつクッキング~

募集!

“ジンジャーシロップとおからのソフトクッキー”

からだにやさしく、代謝UPのヘルシー素材を使ったおやつで、残暑きびしい頃、仕事や勉強で疲れたからだにピッタリですよ。簡単に出来ますので楽しく作りましょう(^.^♪

♥日時:8月29日(土)13:30~15:30

♥場所:竹矢公民館 調理室

♥内容:◎ジンジャーシロップ ◎おからのソフトクッキー

♥講師:女性部 武田 慶子さん

♥参加費:300円

♥定員:8名 定員になり次第締め切ります。

※申し込みは8月24日(月)までに申し込みください。

(Tel.37-0854 竹矢公民館)



.....持ち物
タ手三エマ物
オ拭角ブス物
ルき巾ロク
ン着用

8月・9月まめなか健康教室のご案内

まめなか健康教室は、地区内の住民の方が誰でも参加できる教室です。子どもから大人までが楽しむことができるような内容となっています。お気軽にご参加ください。

※参加希望の方は、竹矢公民館まで申し込みください。
※熱中症に気を付けていただきながら、マスクの着用などの感染症予防にご協力ください。



【8月 朝ウォーキング】

夏の爽やかな朝の時間に、竹矢地区内を一緒に歩きましょう！
少雨決行、荒天の場合は中止します。

日時：8月8日（土）6：30～7：30

場所：竹矢公民館集合・地区内4km程度のコース
持ち物など：動きやすい服装、靴、水分補給できるもの、マスク、（雨天の場合は雨具）

申し込み：8月3日までに竹矢公民館まで申し込み要

【9月 ナイトウォーキング】

日中の暑さが和らぐ夕方からのウォーキングです。

折り返し地点で食事（実費）をとって往復のコースを歩きましょう！

日時：9月12日（土）18：00～21：00頃

場所：竹矢公民館（18時集合）

東出雲方面往復6km程度

持ち物など：動きやすい服装、靴、水分補給できるもの、マスク、（雨天の場合は雨具）
食事代金（当日実費を準備ください）

定員：15名

申し込み：9月7日までに竹矢公民館まで申し込み要

※状況に応じて、コース等変更が生じる場合があります。

※コロナ対策の為参加希望の方は、ほんそご広場・のびのび広場どちらも、事前に申し込みをお願いいたします。（今年度は時間を短縮しています）

✿…体温チェックや感染対策を行います…✿

★親子の触れ合い、友達づくりの場です★

～ほんそご広場～

親子で気軽に遊べるスペースを提供しております。赤ちゃんの身長・体重測定や保健師さんへ相談もできます♪毎回様々なおもちゃを用意しています。お気軽にお越しください(^^)

とき 9月3日（木）

（開放時間）10：00～11：00

ところ 竹矢公民館 よらこい会館

※参加の場合は9月1日（火）までに竹矢公民館までご連絡ください。（TEL：37-0854）

のびのびクラブが名前が変わってのびのび広場になりました。よろしくお祈りします(^^) /

のびのび広場8月『こんにちはこの会』

8月の『のびのび広場』は地区担当保健師さんより、感染症等についてお話をお聞きます。また日頃感じていることなど気楽にお話ししましょう。

オリジナルうちわも作りますよ♪♪



とき 8月6日（木）10：00～11：00

ところ 竹矢公民館 よらこい会館

講師 保健師 塩野 かすみさん

内容 ○保健師さんのお話 ○うちわづくり
○絵本の読み聞かせ

その他 親子分のお茶・ハカマまたはタム

※参加の場合は8月3日（月）までに竹矢公民館までご連絡ください。（TEL：37-0854）

*8/1に予定していた「のびのび夏祭り」は、中止としました。

わいわいサロン中止のお知らせ

8月6日（木）に予定しておりました、わいわいサロンは新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止となりました。なお、子育てに関する個別相談は、下記で承っております。地区担当保健師までご連絡ください。松江市健康推進課

TEL：0852-60-8156

お知らせ

よらこい喫茶について

毎月お楽しみいただいている『よらこい喫茶』ですが、7月、8月もお休みさせていただきます。

9月の再開を予定しておりますので今しばらくお待ちください。

◎公民館からのお知らせ 【事務室閉鎖】

夏期休暇のため、下記のとおり事務室を閉めます。

■8月13日（木）～
14日（金）

令和2年度高砂祝いについてのお願い

夫婦おそろいで結婚 65 周年を迎えられる方々をお祝いいたしたく存じます。該当者の方は松江市社会福祉協議会までご連絡いただきますようお願い致します。併せて該当の方を把握しておられる方は情報提供いただきますようお願いいたします。なお、情報提供いただく際に、高砂祝い以外にその情報を使用することはない旨をご説明いただき、ご本人の了解の上ご提供いただきますようよろしくお願いいたします。

* 例年「松江市高齢者福祉大会」において記念品を贈呈させていただきましたが、新型コロナウイルスの影響により本年は大会が中止となりました。後日、松江市社会福祉協議会より該当の方々に連絡させていただきます、記念品を贈呈させていただきます。

○高砂祝い該当者:	昭和30年1月1日から同年12月31日までに結婚された夫婦
○受付締め切:	令和2年8月28日(金)

【連絡先・問い合わせ先】

松江市社会福祉協議会 総務課 TEL21-5773

マスクご寄付御礼



松江馬潟郵便局様よりマスクをご寄付いただきました。公民館活動に大切に使用させていただきます。
ありがとうございました。

Facebook はじめました!

竹矢公民館公式 Facebook (フェイスブック) が立ち上がりました♪

竹矢公民館ホームページの更新情報や公民館事業、イベント、地域情報をはじめ、公民館の利用に関する情報などを発信していきます!

ぜひご覧ください!!

@tikuyakouminkan



竹矢地区社会福祉協議会からお知らせ

ご家庭で眠っている食品等を生活に困窮されている方や福祉施設に無償で提供するボランティア活動『ひとり一品運動』を実施しています。受付を始めてから今までに、お米、カップ麺、レトルト食品、缶詰、マスクなどたくさんの品物をご寄付いただきました。お寄せいただいた品物については、松江市社会福祉協議会へ届けました。

ご寄付をいただきました皆様ありがとうございました。

引き続き8月7日(金)まで受付をいたしますので、ご協力をお願いします。

※お願い 食品については、未開封かつ常温で保存が可能なもの、概ね賞味期限 2 ヶ月以上残っているものをお願いします。

【ご寄付お礼】
香典返し

○社会福祉協議会へ

与倉 誠様 (浜分)

ありがとうございました。

故人のご冥福をお祈りいたします。

(七月二十二日現在)

第128回 『手間古墳～出土遺物～』

八雲立つ風土記の丘 副所長 高屋 茂男

手間古墳の出土遺物は、完全な形のものはありませんが、須恵器、埴輪、金属製品が確認されています。須恵器には子持壺という、背の高い壺の上部に小さい壺をいくつも張り付けたものや、壺、甕類があります。埴輪には円筒埴輪のほか、人物埴輪の腕と見られるものが見つかっています。金属製品には馬具があります。これは馬に取り付ける道具で、人が座る鞍に付けられた鞍金具や、馬のお尻の辺りに取り付けられた皮帯の交差するところに付けられた辻金具が見つかっています。

これらの出土遺物から、手間古墳は6世紀後半頃のものと考えられています。大橋川の対岸にも、同じような時代に魚見塚古墳が築かれています。ちなみに同じ竹矢の古墳でも、竹矢岩船古墳や、井ノ奥1号、4号、荒神畑古墳などは5世紀代のものです。

◎風土記の丘イベント【風土記の丘教室】

9月から開催する予定です。

◎ミニ企画展「十王免横穴墓群と狐谷横穴墓群」

開催期間：7月23日～9月22日

内容：松江市矢田町内陸工業団地にある古墳時代後期の横穴墓群を紹介します。

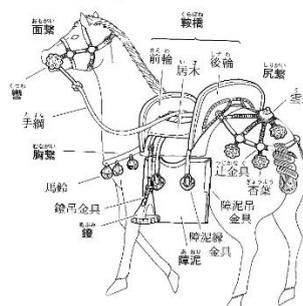
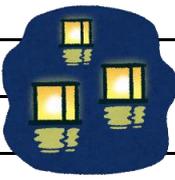
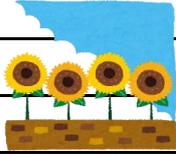


図1 馬具の図

8月 行事予定表

7月22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	土			生命の貯蓄体操（松江支部） 清吟堂吟友会（竹矢支部）
2	日			
3	月			3B体操
4	火		からだ元気塾 交防協理事会	詩吟同好会（八幡支部）
5	水			民謡同好会、竹矢陶芸教室 生命の貯蓄体操（夜の部）
6	木	のびのび広場 総務部会		太極拳教室、コールグリーン 生命の貯蓄体操（昼の部）
7	金	わいわい遊び塾（児童クラブ）		レクリエーションダンス
8	土	まめなか健康教室 ～朝ウォーキング～		華道家元池坊 清吟堂吟友会（竹矢支部）
9	日			
10	月		山の日	
11	火		からだ元気塾	書道教室クラブ タイチーダンス
12	水			生命の貯蓄体操（夜の部）
13	木	事務室閉鎖		
14	金	事務室閉鎖		
15	土			
16	日			
17	月			3B体操 ちくや絵手紙
18	火		からだ元気塾	詩吟同好会（八幡支部）
19	水		竹矢コーラス	竹矢陶芸教室、書道教室クラブ 民謡同好会、生命の貯蓄体操（夜の部）
20	木	男の料理教室		太極拳教室、コールグリーン 生命の貯蓄体操（昼の部）
21	金			レクリエーションダンス
22	土			華道家元池坊、生命の貯蓄体操（松江支部） 清吟堂吟友会（竹矢支部）、竹矢囲碁将棋同好会
23	日			
24	月			3B体操
25	火	わいわい遊び塾（児童クラブ）	からだ元気塾	詩吟同好会（八幡支部）
26	水			民謡同好会、竹矢陶芸教室 生命の貯蓄体操（夜の部）
27	木	竹ちくらん会		太極拳教室、書道教室クラブ 生命の貯蓄体操（昼の部）
28	金			レクリエーションダンス タイチーダンス
29	土	女性部料理教室		清吟堂吟友会（竹矢支部）
30	日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>○公民館からのお願い 今後の新型コロナウイルス感染症の状況により変更が生じる場合がありますので予めご了承ください。</p> </div>		
31	月			

※日時等変更になる場合がありますので、ご了承ください。