No.403　令和3年　3月号

竹矢公民館だより

〒690-0025　松江市八幡町 279-1　TEL:37-0854　FAX:37-2984
【e-mail】tikuyak@mable.ne.jp
【HP】松江市竹矢公民館　検索
発行:竹矢公民館
編集:公民館総務部

令和３年度乳幼児教室（のびのび広場・ほんそご広場）ご案内

公民館主催乳幼児教室のびのび広場・ほんそご広場は、令和３年度も開催します。新型コロナ感染予防対策として、令和３度も引き続き時間を短縮して申し込み制で行います。

【のびのび広場】

内容：クリスマス会などの季節行事や、リズム体操、子育て学習など行います。親子や、保護者やお友だち同士の絆を深めましょう

対象：０歳～入園・入所前のお子さんと保護者　開催日時：偶数月の第３水曜日（基本）10:00～11:00

＊行事によっては、実費をいただく場合があります。

【ほんそご広場】

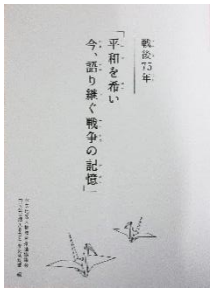
内容：親子で気軽に遊べるスペースを提供しております。赤ちゃんの身長・体重測定や保健師さんへ相談もできます♪布のおもちゃなどを用意しています。

対象：０歳～入園・入所前のお子さんと保護者　開催日時：奇数月の第１木曜日（基本）10:00～11:00

- 4月21日 のびのび広場 鯉のぼり作り＆ダンス
- ほんそご広場 5月6日
- 6月16日 のびのび広場 お出掛けしましょ
- ほんそご広場 7月1日
- 8月18日 のびのび広場 リトミック
- ほんそご広場 9月2日
- 10月20日 のびのび広場 親子で体操
- ほんそご広場 11月4日
- 12月15日 のびのび広場 クリスマス会
- ほんそご広場 1月13日
- 2月16日 のびのび広場 お楽しみ会
- ほんそご広場 3月3日

・問い合わせ：　竹矢公民館（37-0854）　　※変更の場合があります。

戦後 75 年「平和を希(ねが)い 今、語り継ぐ 戦争の記憶」発刊のお知らせ



竹矢地区の方の戦争時代の体験や伝え聞いたことを掲載した「**戦後 75 年　平和を希(ねが)い今語り継ぐ“戦争の記憶”**」の冊子が出来上がり竹矢地区全戸へ３月たよりと同時に配布の運びとなりました。第一章と第二章からなり、それぞれ 11 名の方から寄せられた文章を掲載しております。第一章は令和 2 年度地区文化祭企画で募集した体験談・思い出を、第二章は平成 23 年に編纂した“竹矢わがとこ聞きある記”『わがまち探訪　歴史が語る　ひとものこと』に掲載した戦争体験記から引用した冊子です。

どちらの章においても、戦争の時代のお一人おひとりが体験した戦争、暮らし、感じた思いを「戦争は絶対にあってはならない、平和な世の中を繋げて欲しい」という願いから寄せていただいた文章です。第一章は、ふりがなをつけており、小中学生でも読みやすくなっています。第一章第二章を通して読んでいただきますとその時代の人々に何が起こっていたのかが映像となって蘇ってきます。どうぞご家族でご一読いただき、平和の尊さや人権の大切さについて語り合う機会となることを願っています。

竹矢地区人権教育推進協議会・竹矢公民館ふるさと・歴史活動部

まめなか健康教室

まめなか健康教室は、地区内の住民の方がだれでも参加できる教室です。
子どもから大人までお気軽にご参加ください。

↑ストレッチポールを使ったストレッチ
心地の良いからだのメンテナンスにも！！

『ストレッチなど』

日　時：3月11日（木）19:30～20:30
場　所：竹矢公民館　集会室
講　師：津 田　潤 先生
定　員：15名　　申し込みは竹矢公民館 37-0854 まで
　　定員に達したら締め切ります。
持参品：動きやすい服装・上履き・飲み物・マスク・汗拭きタオル

毎回、参加者の皆さんと楽しく和やかに行っています♪

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♪布のおもちゃなどを用意しています。お気軽にお越しください(^^)/
申し込みは竹矢公民館（37- 0854）まで。

要予約

と　き　３月４日（木）
（開放時間）１０：００～１１：００
ところ　竹矢公民館　よらこい会館

竹ちくらん会 仲間募集!!

一緒チクチクしませんか？

竹ちくらん会は、月に１度集まって布のおもちゃなどの作成を行っています。新作『十二支タペストリー』が完成し、今はクリスマスツリーのタペストリーを作成しています。話に花を咲かせながら、楽しくをモットーに活動しています。「針と糸は苦手だわ」と言う方も大丈夫です。興味のある方は下記へお問い合わせください。
お問い合わせ：竹矢公民館（３７-０８５４）

2月18日男子ごはんを開催致しました。　健康まめ知識コーナーで塩野保健師さんより『自律神経』についてのお話をしていただきましたのでご紹介します。

自律神経の乱れから体を守りましょう！

春に向けて朝晩の寒暖差が大きくなったり、環境や生活に変化があると「体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」などの不調を感じることがあります。規則正しい生活で体の調子を整え、疲労の蓄積や免疫力の低下を防ぎましょう。

★体の調子を整えるためのポイント★

- **決まった時間に起床**し、**朝食**を食べる。休日もできるだけ決まった時間に起床しましょう。
- **ビタミン**、**ミネラル**を積極的に摂る。緑黄色野菜や果物、乳製品を意識してとり入れ、バランスよく、よく噛んで食べましょう。
- **良質な睡眠**をとる。体を温めたり音楽を聴いたり、リラックスできる工夫をしてみましょう。
- **体温調節ができる服装**を心がける。着脱しやすい上着やストールなどを活用しましょう。また、カイロを常備しておくと安心です。
- **ストレスを解消**させる。自分なりのリフレッシュ法を見つけましょう。適度に体を動かすことも大切です。

電話・メールなどで家族や友人とつながり、話をきいてもらうなどして
ストレスを溜め込まないようにしましょう。

公民館にWi－Fi環境が整備されました

公民館で無線LANサービスを開設しインターネットを利用できるようになりました。
オンラインでの会議、講習、学習にご利用ください。

<利用方法>

ご利用希望の方は、公民館事務室まで申し出てください。
※【松江市竹矢公民館無線LANサービス利用規約】を
必ずご確認の上同意書を提出された方が利用できます。
＊利用者が未成年の場合は、保護者の同意が必要です。
※利用料は原則無料です。
※接続に必要な機器は利用者が準備してください。
※Wi－Fiが利用できる部屋は、　集会室、小会議室、教養室、調理室、交流会館、よらこい会館です。

３月のよらこい喫茶はお休みします

２月のたよりでお知らせした通り、３月も喫茶をお休みさせていただきます。４月以降状況をみて再開いたします。

📖新しい絵本紹介📖

＊ブルくんかなちゃんありんこくん
＊からだのひみつ　はなのあなのはなし
＊からだのひみつ　あたまのなか
＊クイズ　どうぶつの手と足
＊えもじ　＊やさいたちのうた

知っていますか？
シトラスリボンプロジェクトとは、

コロナ禍でも「おかえりなさい」「ただいま」と言い合えるあたたかいまちにしたいという思いを広げようと愛媛県から広がった活動です。
松江市はこの活動に賛同し、感染の被害にあった人やその家族を温かい言葉で支えるとともに医療・介護・生活を支えている人に感謝し、安心できる暮らしにしようと取り組んでいます。シトラス色は愛媛県特産の柑橘類を、３つの輪は地域、家庭、職場（学校）を表しています。

【ご寄附お礼】

香典返し

○社会福祉協議会

仁島　毅　様　（上竹矢）
新田　実　様　（灘　分）
野津　眞保子様　（灘　分）
足立　英信　様　（青葉台）
板垣　道代　様　（山　宮）
三島　照子　様　（上竹矢）

○寿会へ

板垣　道代　様　（山　宮）

ありがとうございました。
故人のご冥福をお祈り致します

（二月二十二日現在）

第１３４回　『　石屋古墳～武人埴輪～　』

八雲立つ風土記の丘 副所長　高屋　茂男

石屋古墳では様々な埴輪が出土していますが、その中に武人埴輪があります。この埴輪は破片となっており完全に形には復元されていませんが、復元想定図ですと図のようになります。色がついているところが、現在破片が確認されている部分です。　この武人は眉庇付冑（まぶさしつきかぶと）と呼ばれる、野球の帽子のようにつばが付いた冑をかぶっています。胴を守るため短甲を付け、首には頸冑、肩には肩冑を付けています。腰には草摺と呼ばれる冑を付けています。大刀の破片も出土しているので、手に持っていたと考えられます。この武人は方形の台の上に二本足で立つ姿をしています。

もともと人物の埴輪は、二本の足は表現されず、円筒埴輪に取り付けた形でしたが、５世紀中頃に入り、石屋古墳の埴輪に見られるように足が表現されるようになりました。この埴輪群は令和３年秋の企画展で紹介する予定です。

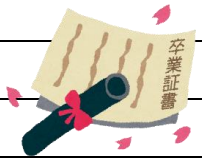
風土記の丘イベント
企画展
「発掘された島根の中世城館」戦×暮らし～」
令和３年１月16日（土）～３月８日（月）

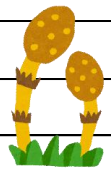
過去の展示のようす

武人埴輪推定
復元イラスト

３月　行事予定表

2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	月		健康まつえ21ブロック会	３B体操
2	火		からだ元気塾	詩吟同好会(八幡支部)
3	水			竹矢陶芸教室 生命の貯蓄体操(夜の部)
4	木	ほんそご広場		太極拳教室、コールグリーン 生命の貯蓄体操(昼の部)
5	金			レクリエーションダンス 民謡同好会
6	土			清吟堂吟友会(竹矢支部)
7	日			
8	月		地区社協事務局連絡会・役員会	３B体操
9	火		からだ元気塾	詩吟同好会(八幡支部)
10	水			竹矢陶芸教室 生命の貯蓄体操(夜の部)
11	木	まめなか健康教室		レイフラワー竹矢、太極拳教室 生命の貯蓄体操(昼の部)、書道教室クラブ
12	金			レクリエーションダンス 編物クラブ、民謡同好会
13	土			生命の貯蓄体操(松江支部) 華道家元池坊、清吟堂吟友会(竹矢支部)
14	日			
15	月			３B体操 ちくや絵手紙
16	火		からだ元気塾	詩吟同好会(八幡支部)
17	水		竹矢コーラス	竹矢陶芸教室 生命の貯蓄体操(夜の部)
18	木	竹ちくらん会		太極拳教室、コールグリーン 生命の貯蓄体操(昼の部)
19	金			レクリエーションダンス 民謡同好会
20	土	春分の日	交防協自転車検定	清吟堂吟友会(竹矢支部)
21	日			
22	月			３B体操
23	火		からだ元気塾	詩吟同好会(八幡支部)
24	水			竹矢陶芸教室 生命の貯蓄体操(夜の部)
25	木			レイフラワー竹矢、太極拳教室 生命の貯蓄体操(昼の部)、書道教室クラブ
26	金			レクリエーションダンス 編物クラブ、民謡同好会
27	土			生命の貯蓄体操(松江支部)、華道家元池坊 竹矢囲碁将棋同好会、清吟堂吟友会(竹矢支部)
28	日			
29	月			３B体操
30	火		からだ元気塾	
31	水			竹矢陶芸教室 生命の貯蓄体操(夜の部)



※日時等変更になる場合がありますので、ご了承ください。

○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。