

法吉公民館だより

令和3年11月1日

第 462 号

松江市法吉公民館

松江市比津町308-4

電話 21-4966

FAX 21-5509

E-mail: hokkik@mable.ne.jp



法吉歴史めぐりウォーキングのご案内

法吉公民館 成人部・健康まつえ21推進隊運動部会共催

わたしたちの住む法吉地区の身近な歴史を学びながら、健康づくりウォーキングをしませんか。
ふだんは見過ごしている身近なところに意外な発見があるかもしれません。下記のコースをそれぞれの場所で説明を聞きながら、2時間程度で歩きます。

- ◆ 日 時 令和3年11月30日(火) 13:30～
 - ◆ 参 加 費 無料
 - ◆ コー ス 法吉公民館 → 社日つあん公園と一畑薬師灯籠 → 比津神社と滝戸池 → 比津地藏尊 → 塚山古墳公園 → 伝宇武賀比売御陵古墳公園 → 尾後縄手 → 法吉神社 → 須賀神社 → 法吉公民館
 - ◆ 講 師 地域講師 岡崎 雄二郎 氏
 - ◆ 持ち物等 動きやすい服装で飲物は各自ご準備ください。
 - ◆ 申し込み 11月8日(月)から受付を開始します。
- ◎新型コロナウイルス感染予防の対策として先着20名様まで受付させていただきます。



おめでとうございます！



- ◆令和3年度 健康づくり活動表彰
松江圏域健康長寿しまね推進会議
(会長賞)
比津が丘高層なごやか元気会 様
活動年数 10年
- ◆令和3年度 健康づくり活動表彰
松江圏域健康長寿しまね推進会議
(奨励賞)
丘頂和弥香会 様
活動年数 3年
- ◆令和3年度
松江市社会福祉協議会会長表彰
(福祉推進員功労表彰)
大浦 愛子 様 [黒田]
桑野 美和 様 [久米]



「認知症予防講演会」のご案内

法吉地区健康まつえ21推進隊・法吉地区福祉推進委員会 共催

認知症をどう予防できるか皆さんご存知ですか？ 認知症について知っていただき、予防の方法などいつまでも自分らしく生活をしていくために自らが準備すべきことを今回の講演会で学んでいただけます。是非、たくさんの方のご参加をお待ちしております。
※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。

- ◇日 時 11月25日(木) 10:00～11:30
 - ◇会 場 法吉公民館 研修室
 - ◇内 容 (演題) 認知症予防について
～ いつまでも 元気に 年を重ねるために ～
(講師) 松北地域包括支援センター
保健師 錦織 のぞみ 氏
 - ◇参加費 無 料
 - ◇申し込み 11月8日(月)から受付を開始します。
- ※新型コロナウイルス感染予防対策として
先着20名様まで受付させていただきます。



もっと知ろう、カナダの魅力

島根県 CIR オリバー・マーシャルさんの出前講座

「カナダの今、生活と生きがい etc.」

法吉地区のみなさん、

国際交流員オリバーさんとの Q&A キャッチボールを通し、
楽しもう コミュニケーション



参加者を募っています

日時: 11月19日(金) 10:00～11:30

場所: 法吉公民館 会議室

参加: 自由(無料)

お問合せ: 090-7122-2589 (英会話講師: 岡崎)



秋に出かける「健康ウォーキング」

法吉地区健康まつえ21推進隊

- ◆ 日 時：11月10日（水）13時30分～（※今月は1回のみ開催となります。）
- ◆ 集 合：法吉公民館玄関前集合
- ◆ 準 備：タオル、ウォーキング手帳、スタンプカード、雨具、飲み物ほか必要なもの
- ◆ 雨天時：公民館でニュースポーツをします。
- ☆ 保健師さんによる健康チェックがあります。
- ☆ ノルディックウォーキング用ポール貸出します。正しい歩き方・姿勢の指導をします。今回は『コハクチョウ観察コース』を計画しています。多数のご参加をお待ちしています。



「サンクラブ体操、いっしょにしてみませんか」

法吉地区健康まつえ21推進隊

- ◆ 日 時：11月30日（火）10時～11時
- ◆ 会 場：法吉公民館 会議室
- ◆ 準 備：室内用ズック、飲み物、飲み物

マーブルテレビでおなじみの体操です。どなたでもご参加いただけます。運動のできる服装でお越しください。

検 診 の お 知 ら せ



■結核・肺がん検診【11月1日（月）】

9:00～ 9:30	比津が丘	県営住宅比津が丘団地敷地
9:50～10:30	比津町	比津が丘薬局前
10:50～11:10	春日町	ふじのみ園横公園入口
13:00～14:00	法吉公民館	
14:20～14:40	黒田町	黒田集会所
15:00～15:15	春日町	山陰合同銀行法吉出張所駐車場

※節目年齢の人は、無料でがん検診が受けられます。
詳しくは…
☆松江市健康推進課☆
電話 60-8174 までお問い合わせください。

◇けんしん受診に際してのお願い◇

- ・検診当日は、自宅で体温測定をしてください。
- ・受診時は、必ずマスク着用してください。

◇次の症状等がある人は、受診を控えてください◇

- ・受診日及び2週間以内に発熱がある。
- ・風邪症状をはじめ、体調不良がある。
- ・2週間以内に身近な人に新型コロナウイルス感染者があり、接触歴がある。
- ・新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自主待機も含む）である。

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、
検診が中止となることもあります。



高齢者による

高齢者のためのスマホ教室

シニアの方で、スマホを持っているがなかなか使いこなせない方、ご相談ください。
同世代のシルバー人材センター会員がお悩みにお答えします。

- ◆ 日 時：12月7日（火）14時～（先着15名まで）
- ◆ 場 所：法吉公民館
- ◆ 持ち物：ご自分のスマホ
- ◆ 内 容：初心者向けスマホ教室
- ◆ 申込み：11月30日（火）までに法吉公民館まで
(TEL 21-4966)

※松江市内にお住まいの65歳以上の方で、スマホをお持ちの方が対象です。

※参加無料です。



太極拳をやってみませんか！

太極拳のゆっくりとした動きに合わせた呼吸法で免疫力アップ。

練習日 毎週木曜日 10:00～11:30
場 所 法吉公民館 研修室
講 師 西村 敏 氏



事業の中止について

11月27日（土）開催予定の松北ブロック市民学習発表会は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。開催を楽しみにされていた方には申し訳ありませんが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

事務室閉鎖のお知らせ

11月26日（金）の午後は、公民館の事務室を閉鎖させていただきます。

11月26日（金）の午後・27日（土）・28日（日）に各部屋を利用される方は、11月25日（木）までに鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。

使わない部屋の照明はこまめに消し、使わない電気製品のプラグはこまめに抜きましょう。（法吉公民館 環境部）

11月の法吉子ども広場について

※お茶、タオルを持ってくるください。

11月 1日(月)	15時半～16時半	書道
11月 8日(月)	15時半～16時半	生花 (花器を必ず持ってくる)
11月 8日(月)	15時半～16時半	将棋
11月10日(水)	15時半～16時半	囲碁
11月13日(土)	10時～11時半	土曜広場
11月15日(月)	15時半～16時半	抹茶
11月22日(月)	15時半～16時半	プレーパーク (法吉小体育館入口集合)

ひよこ学級

日 時：11月16日(火) 10時～11時
場 所：法吉公民館 研修室
内 容：おはなし「家での危険・事故予防について」
講師 日本赤十字社島根県支部 森山 倍子さん
持ち物：飲み物
※小冊子(子どもの看病・手当の仕方)を配布します

学童将棋大会のご案内

法吉地区青少年育成協議会・法吉公民館青少年部

将棋の好きな小学生の皆さん、

腕だめしにご参加ください。

日 時：11月27日(土) 13時30分より
(受付13時00分～)

場 所：法吉公民館 和室

対 局：高学年と低学年の2グループに分けて対局します。

賞：各グループ3位まで賞品あり
全員に参加賞あり

申込み：11月19日(金)までに法吉公民館へ



おいでおいでサロン

日 時：11月26日(金)
10時～11時30分

場 所：法吉公民館 和室

持ち物：母子手帳、バスタオル、飲み物
自由に遊んだり、お話しをする会です。

おもちゃをたくさん用意して待っています。
身長、体重測定、育児相談も行っています。

こぐまちゃん文庫

日 時：11月12日(金) 10時～11時
(10時20分～読み語り)

※来月は12月10日(金)開催予定

場 所：法吉公民館 図書室

持ち物：飲み物 **大型絵本が入りました！
どうぞ聞きに来てください。**

大型絵本や紙芝居の読み語り、
手遊び歌や童謡、カード遊びをして
一緒に楽しく過ごしましょう。



ふれあい喫茶

抹茶、紅茶・コーヒー(ホット)

いずれも150円(お菓子付き)

と き：11月2日(火) 10:00～11:30

※来月は12月7日(火)に開催予定です。

と ころ：法吉公民館 視聴覚室(図書室)

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、
以下のご理解ご協力をお願いします。

- ・午前中のみ開催とさせていただきます。
- ・人数制限(同時16名)をさせていただきます。

場合によってはお待ちいただくことがあります。

☆保健師さんの健康相談もあります！

健康相談を受けられた方には



を1つ押印します。



公民館事業など活動の様子をHPや広報等に活用させていただく場合がありますのでご了承ください。

～みんな笑顔で暮らせるように～

法吉公民館人権教育推進部

SDG s（持続可能な開発目標）の目標 2 には「飢餓をゼロに」が掲げられています。

世界全体では毎年約 40 億トンの食料が生産されていて、適切に配分されれば世界中の人たちが飢餓に苦しむことなく生活できる量ということですが、約 8 億人の人たちが飢えや栄養不足で苦しんでいると推計されています。一方、人の消費のために生産された食料のおよそ 3 分の 1 が廃棄されているともいわれています。

日本でも、食料を海外からの輸入に大きく依存しているにもかかわらず、まだ食べられる食品が日常的に大量に廃棄される「食品ロス（フードロス）」が発生しています。この食品ロス削減をめざして、2019 年 10 月には「食品ロス削減の推進に関する法律（食品ロス削減推進法）」が制定されました。

恵方巻やクリスマスケーキなどの季節商品が予約制に変わってきていること、消費期限が迫った商品を値引き販売すること、企業が納品期限の過ぎた食品をフードバンクや子ども食堂などへ提供していること等は、私たちにも感じとれる変化です。また、レストランやホテルなどで規格外野菜を活用した料理が提供されたり、野菜や果物の皮・芯・種などを活用したチップスやペーストなどの商品も売り出されたりするようになりました。

購入した食材を食べ残すことなく使い切る。そんな小さな取り組みを継続していくことが、私たちにもできる「SDG s への参加」なのかもしれませんね。



～消火器使用法講習会～（延期のお知らせ）

法吉地区消防協会

今年度予定しておりました消火器使用法講習会は、新型コロナウイルスの感染予防、拡大防止の観点から開催を来年度に再延期することとなりました。

～秋 季 全 国 火 災 予 防 運 動～



『おうち時間 家族で点検 火の始末』

<実施期間：11 月 9 日（火）～15 日（月）>

寒さの訪れとともに、火を使う機会が多くなります。住宅火災による被害を防ぐため、火災警報器や消火器を設置し、防火に努めましょう。



「あったか元気便」食品のご寄付をお願いします!!

「あったか元気便」は、就学援助世帯の子どもたちに、食料支援と福祉情報を提供する取り組みです。今回は、冬休みの支援に向けて食品を募りますので、ご協力をお願いいたします。

- ◆期 間 11 月 1 日～26 日 ◆場 所 法吉公民館設置フードボックス
- ◆対象品 賞味期限が 2022 年 3 月以降のお菓子・レトルト食品・乾麺・パスタ・缶詰・インスタント食品
- ◆問合せ フードバンクしまね「あったか元気便」事務局（TEL 0852-67-3088）



「ほっき山歩（さんぽ）の会」第 9 回定例登山 紅葉の大山・横手道ハイキング（875m）

大山・榎水原 P⇒榎水テラス⇒横手橋⇒南光河原 P⇒大山寺



日 時	11 月 21 日(日)8:30～15:00 (予定)	駐 車 場	法吉公民館。乗り合わせ(乗車定員の半分以下) 大山・榎水原駐車場(9:40 出発)
集合場所	法吉公民館 (8:30 出発)		
参 加 費 そ の 他	難易度：★(登山道は整備、歩行距離 3.7km、標高差 160m)榎水テラス・大山寺で合計 2 時間半の自由時間 トイレ 3 箇所 / 弁当・水 (1.0L) / 行動食 (飴・チョコ等) / 登山用靴 / ザック / 雨具 / 帽子 / 手袋 / マスク着用で参加 / 参加費：¥ 2,000ー 公民館又は現地で集金		

※参加希望者は 11 月 17 日（水）までに、若林（21-4966）まで申し込みください。申し込みの際、氏名・住所・連絡先・集合地をお知らせください。コロナウイルス感染状況及び悪天候などで中止の場合もあります。12 月～2 月は休止します。

ご 寄 付 の お 礼

法吉地区社会福祉協議会

香典、玉串料返しとしてご寄付をいただきました。厚くお礼申し上げます。故人のご冥福をお祈り申し上げます。

野津 昌充 様（春日町）
（故人 野津潤子 様）

西田 哲夫（安来市 広瀬町）
（故人 西田絹恵 様）



←このマークの付いている事業に参加するとスタンプを 1 つ押印します。スタンプ 10 個で粗品を進呈します。（法吉地区健康まつえ 21 推進隊）