

法吉公民館だより

令和5年9月1日

第 484 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

第51回 法吉公民館文化祭

法吉公民館文化祭実行委員会

第51回法吉公民館文化祭を、10月29日(日)9:30~15:00に開催いたします。オープニングでは、松江一中吹奏楽部の演奏で開幕します。展示やステージ発表、テントでの出店販売など、さまざまな催しで皆様のお越しをお待ちしています。詳細は来月に発行します号外をご覧ください。

◇一般作品出展のお願い◇

法吉地区の皆様の作品を募集しています！

出展いただける方は、10月10日(火)までに公民館までお知らせください。

ご協力をお願いいたします。

◇バザー用品出品のお願い◇

健康福祉部では文化祭でバザーを行い、その収益の一部を赤い羽根共同募金に寄付をいたします。

**未使用でできるだけ新しい品物を
10月2日(月)~10月13日(金)までの期間に公民館
玄関専用箱までお持ちください。**

みなさんのご協力をお願いいたします。

第68回法吉地区町民体育大会

法吉地区最大の体育行事、4年ぶりの法吉地区町民体育大会が近づいてまいりました。

手に汗握る競技など見どころ盛りだくさんです！

皆さん、お誘い合わせの上、お出かけください。

詳細は全戸配布するチラシをご覧ください。

日時：9月17日(日)8時50分~入場行進

(予備日なし)

場所：法吉小学校校庭



第6回 ほっき健康福祉まつり

~みんなで元気！ みんなが元気！~

とき

10月8日(日)9:30~12:00

法吉地区社会福祉協議会



今年度も「ほっき健康福祉まつり」を開催いたします。血圧測定は勿論、骨密度、血管年齢、体脂肪測定、そして握力測定、足指力等の体力測定や「タオル体操」も実施いたします。

地元歯科ドクターによる「健康講座」、そして松江市薬剤師会の先生による「お薬や栄養相談」もあります。読み聞かせや健康まつえ21推進隊、ほっき福祉ネットワーク等の健康福祉展示も行います。

皆様のお越しをお待ちしています。

(詳細は、来月全戸配布するチラシをご覧ください。)



エクササイズ体験講座

加齢に伴う身体の予備機能が低下すると、健康障害を引き起こしやすくなります。(フレイル) 又その原因となる筋肉量の減少及び筋力の低下を防ぐ為には、適度な筋トレが不可欠です。いつまでも健康な身体で過ごす為に簡単に出来るエクササイズを紹介しします。プロのトレーナーによる、講義と実践のエクササイズ体験講座です。奮ってご参加ください。



[日時] 9月26日(火) 10:00~11:30

[会場] 法吉公民館 研修室

[講座] 「加齢による筋力低下や肥満を予防するエクササイズ」

[講師] 莉デ イホップクラブ 松江店長 野尻達也氏
(兼インストラクター・パーソナルトレーナー)

莉デ イホップクラブ 松江副店長 金築晶子氏
(兼インストラクター・パーソナルトレーナー)

[申込] 9月20日(水)までに法吉公民館へ

[準備] 室内用スック、タオル(出来れば長めサイズ)、飲料



ほっき「まめなか体操」ご案内

法吉地区健康まつえ21推進隊

◇日時: 9月19日(火) 10時~11時

◇会場: 法吉公民館 視聴覚室

◇準備: 室内用スック、タオル、飲み物

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。



法吉地区健康まつえ21推進隊

9月に出かける「健康ウォーキング」

開催日: 9月13日・27日(水) 13時30分~

集合: 法吉公民館 ふれあいホール集合

保健師さんによる健康チェックがあります。

コース: 5キロ程度

まちあるき『神社めぐり』

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。



大型バスで出かける
「米子城址ぐるっとウォーキング」を
10月25日(水)に予定しています。
詳しくは、来月号でお知らせします。

成人部
事業

スマホ出前講座 ご案内

~スマホついて学習・個別相談~

皆さんはスマホをどれだけ活用できていますか?
スマホで行政サービス利用や買い物、動画撮影や音楽を聴くなどいろいろな利活用を松江市シルバー人材センターの方に教えていただきます。個別相談もありますので、ぜひご参加お待ちしております。

・日時 9月21日(木)10:00~11:30

・場所 法吉公民館

・講師 松江市シルバー人材センター

・内容 スマホについて学習(30分)
個別対応(1時間)

※受講者2名につき支援員1名で対応

・申込み 9月7日(木)9:00から電話受付します
法吉公民館(☎21-4966)まで

(1)ご自分のスマホ機種(アンドロイド)か(iPhone)か
をお知らせください。

(2)聞きたいこと等あればお知らせください。

・定員 先着15名

(定員になり次第締め切らせていただきます)

・持ち物 ご自分の携帯電話 筆記用具 飲み物



ふれあい喫茶

抹茶・紅茶・コーヒー(ホット・アイスあり)

いずれも1杯150円(お菓子付き)

◇日時: 9月5日(火) 10:00~15:00

(来月は10月3日(火)開催予定)

◇ところ: 法吉公民館 視聴覚室(図書室)

保健師さんの健康相談(午前中)

健康相談を受けられた方は、



スタンプを1つ押印します。

ご参加をお待ちしております。



交通安全パタンク大会 参加者募集!!

期日 9月27日(水)【雨天中止】

集合 8:15~11:30

場所 法吉公民館 ふれあい広場

申込み 9/15(金) 法吉公民館まで

(※1チーム3人でお申込みください)

参加費 無料

その他 お飲み物は各自でご準備ください。



ひよこ学級

日 時：9月19日(火) 10時～11時
 場 所：法吉公民館 研修室
 内 容：親子で楽しく『3B体操』
 持ち物：飲み物、タオル

おいでおいでサロン

◇日 時：9月15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。

法務局からのお知らせ

相続登記申請が義務化されます！

令和6年4月1日から 相続登記の申請が義務化されます！

不動産を相続したら、3年以内に相続登記の申請をすることが必要です。

また、令和6年4月1日より前に発生した相続も対象となります。

【相続登記をしないとどうなるの？】

正当な理由がないのに申請を怠ったときは、10万円以下の過料が科せられる可能性があります。

詳しくは、松江地方法務局ホームページ又は電話によりお問合せください。

■お問合せ先 松江地方法務局登記部門

☎0852-32-4220 **松江地方法務局不動産登記推進イメージキャラクター「縁結びトウキツネ」**



安心・安全な自筆証書遺言書保管制度について

あなたの「遺言書」大切にお預かりします！！
 遺言書は、あなたの気持ちを大切な人に伝えるラストレター。

もしも遺言書が発見されなかったら・・・、もしも紛失したら・・・、もしも改ざんされたら・・・、裁判所の検認が・・・。

法務局に預けることで、このような不安が解消されます。ぜひ、「自筆証書遺言書保管制度」をご利用ください。

詳しくは、松江地方法務局ホームページ又は電話によりお問合せください。



■お問合せ先
 松江地方法務局供託課
 ☎0852-32-4240



こぐまちゃん文庫



日 時：9月8日(金) 10時～11時
 (10時20分～読み語り)

※来月は10月13日(金) 開催予定です。

場 所：法吉公民館 図書室

持ち物：飲み物



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。

9月の法吉子ども広場について

※お茶、タオルを持ってきてください。

9月 4日(月)	15時半～16時半	書道・将棋
9月 6日(水)	15時半～16時半	囲碁
9月 9日(土)	10時～12時	土曜広場
9月11日(月)	15時半～16時半	生花 (花器を必ず持ってくる)
9月11日(月)	15時半～16時半	抹茶
9月25日(月)	15時半～16時半	プレーパーク (法吉小体育館入口集合)

秋季「クリーンまつえ」運動

青い海と湖、緑あふれる美しい自然のめぐみを
 大切にきれいなまちにしよう



【日時】10月15日(日)
 7時30分～8時30分



ほっき健康マージャン同好会から

健康マージャン 参加者 初心者教室 募集中

「ほっき健康マージャン同好会」が今年度からスタートしました。

マージャンは人と人とのコミュニケーションをはかる知的ゲームです。

ちょっとやってみようかななどと思われる方、ぜひ来てみてください。

記

○日 時 9月29日(金) 13:30～17:00

○会 場 法吉公民館研修室 (中途入退場 OK です)

○参加費 無料

○お問合せ 同好会お世話役

くりはら てるよし
 栗原 輝美 (Tel 090-4698-9203)



～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

先月は「性のあり方の4つの要素」のことをお伝えしましたが、今月はその中の一つの要素である「こころの性」（「性自認」）について一緒に考えてみましょう。

「こころの性」（「性自認」：Gender Identity）とは、自分自身の性別をどのように認識しているのかということです。自分の「身体の性（生物学的な性）」と「こころの性（性自認）」が一致していると感じている人、一致していないと感じている人、男性でも女性でもないと感じている人、わからないと感じている人など、性自認は人によってさまざまだといわれています。

性自認の「違和」の程度も人それぞれで、「身体の性」と「こころの性」を一致させるための性適合手術を強く望む人もいれば、望まない人もいますし、「こころの性」にあった服装や言葉遣い、行動などから、周りの人に「こころの性」と一致した存在として認められることで、違和感を軽減する人もいるということです。外見や言動のみで「こころの性」を推測することはできませんので、決して、勝手に決めつけないでください。

最近では「性の多様性」について学べる機会も多くなってきました。一人ひとりの理解が深まれば、偏見や差別はなくすことができます。学び、実践することで、みんなが自分らしく安心して生活できる社会」を築いていきたいものですね。



秋の全国交通安全運動 2023

9月21日(木)～9月30日(土)

子どもと高齢者を始めとする
歩行者の安全の確保

自転車等のヘルメット着用と
交通ルール遵守の徹底

夕暮れ時と夜間の交通事故防止
及び飲酒運転の根絶



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。

勝部 才 様 (比津が丘)
(故人 勝部春夫 様)

中村 健 様 (春日町)
(故人 中村保夫 様)

宮田 洋子 様 (比津が丘)
(故人 宮田富吉 様)

内田 厚子 様 (法吉町)
(故人 内田紀光 様)

「ほっき山歩(さんぽ)の会」・第22回定例登山

平田・赤浦海岸-トレッキング 海岸沿いの中国自然歩道も歩きます
佐香コミュニティセンター → 赤浦海岸 → 坂浦港 → 佐香コミュニティセンター

日 時	9月16日(土) 9時00分～14時00分(予定)	
集合場所	法吉公民館(9:00 出発)又は佐香コミュニティセンター	
駐車場	法吉公民館。乗り合わせ 平田市佐香コミュニティセンター(10:00 出発予定)	
参加費	¥500-(今年度初参加者は別途、年会費500円) 法吉公民館又は現地地で集金	
その他	難易度:★(舗装道路+中国自然歩道 初心者コース) 歩行距離:5.3km 累計標高差:450m トイレは「佐香コミュニティセンター」 1ヶ所 弁当・水(1.0L)行動食(飴、チョコ等)ストック(任意) 登山用靴又はトレッキングシューズ・ザック マスク着用は自己判断	

※ 参加希望者は9月13日(水)までに、法吉公民館(若林)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や悪天候の場合、中止の場合もあります。第23回定例会は10月21日(土)島根広島県境・吾妻山登山★を予定しています。