

# 法吉公民館だより

令和5年11月1日

第 486 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



## 法吉地区町民体育大会のお礼

9月17日(日)法吉地区町民体育大会では、住民のみなさまの多数ご参加とご協力をいただき、ありがとうございました。熱戦続きの競技を鮮やかな緑の芝生のグラウンドで四年ぶりに盛大に開催することができました。成績は以下のとおりです。みなさまお疲れさまでした。



地区	Aグループ					Bグループ					
	春日一区	比津	黒田	法吉	比津が丘A	春日二区	黒田西原	春日三区	法吉団地	南比津が丘	久米
競技順位	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6

### 成人部事業

## 『松江市役所新庁舎・NHK 松江放送局』 視察研修 (ご案内)

今回成人部事業として、身近なところの視察研修を企画しました。松江市役所新庁舎一部の棟が今年5月8日から運用が始まりました。宍道湖に面した2階のテラスや5階には市議会の議場が設けられています。行政手続きは、市民の皆様がスムーズに利用できるようになっています。執務中に見学します。市役所・NHKとも職員の方の説明付きです。ぜひたくさんのご参加をお待ちしております。

◇日時 11月29日(水) 8:45(出発)~12:45(到着予定)

◇参加費 500円(当日集金:昼食代含む)

◇申込み 11月7日(火)9:00 から受付を開始します。

※先着20名とさせていただきます。法吉公民館までご連絡ください。

※先着順のため定員になり次第、締め切らせていただきます。

※お名前、住所、連絡先、年齢をお知らせください。



松江市役所



NHK 松江放送局

法吉公民館 → 松江市役所新庁舎見学 → NHK 松江放送局見学

8:45 発

9:00 着/10:00 発

10:15 着/10:45

→ (昼食)NHK 館内キッチンそらまめ →

11:00/12:30 発

法吉公民館

12:45 着

マイクロバスで行きます。



**第2弾 集まれ!!中学生 そば打ちにチャレンジ**

そば粉をこねて丸め、それを延ばして切り、茹でて食べる。なかなかできない体験ですが、地域の方と一緒にやれば楽しくできるはず。できたてのそばはおいしいですよ! たくさんのおみなさんの参加を待っています。

ココ!!

- ☆ 日時 12月2日(土)8:00~12:00
- ☆ 場所 比津町集会所(ローソン比津店から少し入った所)
- ☆ 対象者 中学生 1年~3年
- ☆ 定員 10名(先着順)※定員に達したところで募集を停止します。
- ☆ 参加費 100円
- ☆ 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、お茶など、参加費
- ☆ 申込 メ切 11月20日(月)までに法吉公民館へ

①電話 0852-21-4966

②QRコードのいずれかでお申込みください。





## 法吉地区健康まつえ21推進隊

～ お知らせ ～

### ① 秋の「健康ウォーキング」『白鳥観察コース』

- ◆ 日時：①11月 8日(水) 13時30分～  
②11月 22日(水) 13時30分～
- ◆ 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、雨具、スタンプカード、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。

### ② ほっき「まめなか体操」

- ◆ 日時：11月 28日(火) 10時～11時
- ◆ 会場：法吉公民館
- ◆ 準備：室内用ズック、タオル、飲み物



## 健康福祉部

## 『和菓子作り教室』



- ・日時 11月21日(火)13:30～15:00
- ・場所 法吉公民館 調理室
- ・内容 (1)和菓子(バラのねりきり)2個を作ります☆  
(2)作った和菓子をお抹茶と一緒に試食します☆
- ・講師 山根菓子店 山根店主
- ・参加費 300円
- ・持ち物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル  
マスク着用・飲み物等
- ・定員 20名(先着順)  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ・申込 法吉公民館までご連絡ください。  
※11/6(月)9:00 から受付します。



## マイナンバーカードの申請受け

市の職員が公民館でマイナンバーカードの申請受け付け(申請書類の受付、顔写真の撮影)を行います。申請をお考えの方はぜひお越しください。

- 日時：11/24(金) 14時～15時
- 場所：法吉公民館
- 必要書類：免許証と保険証等の本人確認書類2点及び通知カード
- ※受付当日、免許証と保険証の2点があれば、できあがったカードを郵送します。
- ※保険証1点のみの場合は、カードの受け取りは、本庁またはイオンマイナンバーカード窓口になります。来庁時に本人確認書類もう1点をご持参ください。
- ※予約は不要です。
- 問合せ先：松江市市民課55-5560



## 「原子力災害の発生に備えた地区別説明会」のご案内

- ◆日時：令和5年11月12日(日)10:00～11:00
- ◆会場：法吉公民館 研修室
- ◆内容：「原子力発電」「放射線の影響」「原子力災害とは」「広域避難のルール」など
- ◆対象：法吉地区にお住まいの方
- ◆定員：60名(事前申込不要)
- ◆問合せ：松江市原子力安全対策課(TEL:55-5616)

## 11月 全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験の実施について(お知らせ)

自然災害、武力攻撃などの緊急情報を瞬時に伝達する「全国瞬時警報システム(Jアラート)」を用いた「全国一斉情報伝達試験」を行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。



### 【試験実施日程】

- ・11月15日(水) 11:00頃
- ・災害等発生により中止する場合があります。

### 【試験内容】

- ①チャイム音(上り)
  - ②「これは、Jアラートのテストです。」(3回繰り返し)
  - ③「こちらは、ぼうさい松江市です。」
  - ④チャイム音(下り) などの放送が流れます。
- お近くの屋外スピーカー、ご家庭の屋内告知端末が正常に作動していない場合は、松江市防災危機管理課(☎55-5174)までお知らせください。

## 主催：ほっき福祉ネットワーク 認知症理解講座(ご案内)

令和5年6月に「認知症基本法」が制定され、国、県、市においても認知症施策が推進される事と見られます。地域に於いても「認知症」の予防法や相談も増えてきています。「認知症」理解と地域支援につながる本講座にご参加いただきますようご案内いたします。

- ・日時 11月10日(金)13:30～15:30
- ・場所 法吉公民館 研修室
- ・講師 1部「認知症基本法・病気の理解」  
松江市介護保険課 大藤恵理氏
- 2部「当事者家族の方のお話・接し方や悩み」  
松江認知症家族の会 石原真一氏
- 3部「NHK 回想法ライブラリー」 NHK 松江放送局
- ・申込 11月6日(月)までに法吉公民館へ

共催：法吉地区健康まつえ21推進隊・民児協

## 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。

宮崎 康 様(うぐいす台)  
(故人 宮崎 清子 様)



## 後期高齢者人間ドック・脳ドックの 助成事業はR5年度で終了します

お知らせ

お問い合わせ：松江市健康福祉部健康推進課(TEL: 60-8162)

毎年12月に、次年度の後期高齢者人間ドック・脳ドックの受診者を募集していましたが、助成事業の終了に伴い、令和6年度分の募集は行いません。助成事業は終了しますが、高齢期の健康を守るために「後期高齢者健康診査」と「がん検診」をぜひご活用ください。  
※令和5年度の「後期高齢者人間ドック・脳ドック」受診希望者募集は終了しています。

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)



## おいでおいでサロン

日時：11月17日(金) 10:00~11:30  
 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。



## ひよこ学級

- 日時：11月21日(火) 10時~11時
- 場所：法吉公民館 研修室
- 内容：\*「こうまっこ」(生馬公民館)との交流  
\*体幹エクササイズ~WARAリズム~  
講師 栢野 和美 様
- 持ち物：飲み物



## 11月の法吉子ども広場について

1日(水)	15時半~16時半	囲碁
6日(月)	15時半~16時半	書道
11日(土)	10時~11時半	土曜広場
13日(月)	15時半~16時半	生花(花器を必ず持ってくる)
13日(月)	15時半~16時半	将棋
20日(月)	15時半~16時半	抹茶(靴下を履いてくる)
27日(月)	15時半~16時半	ブルーパーク(法吉小体育館入口集合)

※お茶、ハンカチを持ってきてください。



## こぐまちゃん文庫

日時：11月10日(金) 10時~11時  
 (10時20分~読み語り)

場所：法吉公民館 図書室

パパママも大歓迎!

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。

来月は12月8日を予定しています。

## 法吉地区子ども「市民憲章かるた大会」

法吉公民館青少年部

日時：12月9日(土) 10時~12時

会場：法吉公民館 研修室

対象：法吉地区にお住まいの小学生

子ども広場と合同で実施しますが、子ども広場の方も申込みをお願いします

申込方法：12月1日(金)までに法吉公民館へご連絡ください。  
(学校名、学年、氏名をお伝えください。)



## 松北地区地域包括ケア実行委員会研修会

~地域における終末期医療の現状と課題について~

日時 11月30日(木) 14:00~15:30  
(受付:13:30~)

会場 地域包括ケア・交流型 在宅ステーション交流ホール  
(松江市法吉町 629-2 みずうみ保育園体育館横)

- プログラム
- ① 基調講演「終末期の在宅医療的ケアについて」  
講師 泉胃腸科医院 理事長 泉 明夫 氏
  - ② パネルディスカッション  
テーマ「終末期の在宅医療的ケアについて」思うこと
  - ③ 意見交換 / 質疑応答

申込(お問合せ)

松北地域包括ケア実行委員会事務局  
 社会福祉法人みずうみ 地域密着型サービス事業所 あさひ乃苑 岡田/平松  
 TEL: 61-1154 FAX 61-0054  
 Mail: masaharu-okada@mizuumi.jp



## ふれあい喫茶

抹茶・紅茶・コーヒー(ホット)

いずれも1杯150円(お菓子付き)

日時：11月7日(火) 10:00~15:00

ところ：法吉公民館 視聴覚室(図書室)

(来月は12月5日(火)開催予定)

保健師さんの

健康相談もあります



## 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

日時：11月25日(土) 13時半~(受付13時~)

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15日(水)までに法吉公民館へ



## ~ 秋季全国火災予防運動 ~



『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

<11月9日(木)~15日(水)>



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。

就学援助世帯の子どもたちに

## 「あったか元気便」食品のご寄付をお願いします!!

◆期間 11月1日~28日

◆場所 法吉公民館設置フードボックス

◆対象品 お菓子・レトルト食品・乾麺・パスタ・缶詰・インスタント食品  
(賞味期限が2024年4月以降のもの)

◆問合せ あったか元気便事務局 (TEL 0852-67-7350)



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

「性のあり方は多様であり、一人ひとり違っている」ということを学ぶ機会も多くなってきました。その学びの中で、「性別による区分」や「社会的・文化的に作りあげられてきた価値観、性別による“らしさ”、役割分担」などの考え方がまだ色濃く残るこの社会の中で、自分の性のあり方に悩み、戸惑いながら、長い間揺れ動く自分の気持ちと向き合っていた苦しさなども知ることができました。また、「自分らしさを大切にしたい生活を送りたい」と思いながらも、「日常的に使われる言葉やしぐさなどの差別表現、嫌がらせ、笑い、いじめ、知識不足からくる偏見」などが満ち溢れている社会環境の中にあっては、身近な人たちにさえ話すことをためらい、誰にも相談できずに悩んでいる人も多いということも知りました。

あなたが当事者から「カミングアウト（自分のセクシュアリティを誰かに伝えること）」されることがあるかもしれませんが、それはその人から信頼されているということです。その時には、「絶対にアウトティング（本人の同意なく第三者にセクシュアリティを伝えること）しないこと。もし、具体的な対応が必要で、どうしてもセクシュアリティについて相手に説明する必要がある場合には、必ず本人の同意を得てから説明する。」ということを守ってください。

「性的指向」や「性自認」はすべての人が持つセクシュアリティであることを理解し、性的少数者といわれる人たちの想いに寄り添うことができるアライ（アライ：支援者）が一人でも多くなることを願っています。



## 環境学習の講演会のご案内

法吉・白鹿・真山の自然と文化を育む会

法吉地区シンボルである真山と白鹿山周辺は、団地や道路などで開発されてきました。さらに近年の気候変動（水害、森林火災、高温）により貴重な自然環境の保全が大きな課題となってきました。今回は、環境問題に詳しい青木氏から現状と課題を聞きます。

- 日時：11月4日（土）午後2時～3時半
- 会場：法吉公民館 研修室
- 講師：島根自然保護協会 会長 青木 充之 氏
- 題目：「気候変動が里山自然環境－真山・白鹿ほたるの里公園－に及ぼす影響」
- 共催：法吉公民館環境部 ※お申込は育む会もしくは法吉公民館 21-4966 までご連絡ください。
- 参加費：100円（資料代）※当日集金となります
- 問い合わせ：（育む会）岡崎雄二郎 090-7596-7743、井上和夫 090-4692-9621、廣江百合子 090-9735-6267



## 白鹿山登山のご案内

法吉・白鹿・真山の自然と文化を育む会

自然豊かな白鹿山（154m）は今からおよそ460年前尼子氏の居城があり毛利勢と尼子氏の合戦のあった所です。紅葉した木々や木の実など秋の気配を感じ、往時に思いをはせながらいっしょに山歩きを楽しみましょう。

- 日時：11月23日（木）祝日
- 集合：午前9時、長谷登山口駐車場（ゲートボール場奥）
- 経路：長谷→白鹿山本丸跡→井戸郭→大黒丸→小白鹿山→うぐいす台入口→林道→長谷（11時半頃に帰着予定）、所々で歴史や植物のお話があります。
- 参加費：500円（傷害保険料、資料代、当日徴収します）
- 用意するもの：帽子、長袖上着、軍手、ズック、飲み物、行動食（チョコなど）
- 申し込み：岡崎雄二郎 090-7596-7743、井上和夫 090-4692-9621、廣江百合子 090-9735-6267



## 「ほっき山歩（さんぽ）の会」 第24回定例登山

山頂から大山・三瓶山・船通山・吾妻山など360度のパノラマが楽しめる奥出雲町の「玉峰山」（820m）を歩きます。（林間広場駐車場）・雄滝コース→玉峰山頂→雌滝コース・（林間広場駐車場）

日時	11月23日（木・祝） 8:00～15:30（予定）	集合場所	法吉公民館（8:00 出発） ※ 現地集合なし
駐車場	法吉公民館 （公民館から全員マイクロバス移動）	参加費	¥1000－ 法吉公民館で集金 （今年度初参加者は別途、年会費500円を徴収。）
その他	難易度：★登山道が整備され、山頂まで80分のコース 歩行距離：4.2km 累計標高差：940m トイレは「林間広場駐車場」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 雨具 ザック 帽子 手袋 マスク着用は自己判断。下山後、玉峰山荘の温泉で汗を流します(入浴料金別途700円)		

※ 参加希望者は11月20日（月）までに、法吉公民館（若林）まで申し込みください。申込の際、氏名・住所・連絡先をお知らせください。コロナ・インフル感染状況や悪天候の場合は中止することもあります。第25回定例会は12月16日（土） 登山日和を条件に、出雲北山・旅伏山★を予定しています。1月、2月は活動を休止します。



←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）