

# 鹿島公民館だより 5月号

松江市鹿島公民館 令和6年5月発行

〒690-0332 松江市鹿島町佐陀本郷 640-1

TEL : 0852-55-5716

Fax : 0852-55-5718 E-mail : [kashimak@mable.ne.jp](mailto:kashimak@mable.ne.jp)

～鹿島町の人口～

5,762人(前月比:△15)

～鹿島町の世帯

2,598世帯(前月比:△1)

(令和6年 3月末現在)



## みんなが主役の公民館に

館長 田中藤一郎

早いもので、鹿島公民館もこの4月で開設9年目を迎えました。来年度は記念すべき10周年となります。この巻頭言に何を書こうかと迷っていた時、開設当初の館報(公民館の活動の様子を住民のみなさんにお伝えする情報誌)がふと目に留まりました。その瞬間、「そうだ、鹿島公民館のこれまでのあゆみを振り返ってみよう。」という気に……。すぐさまこれまでの館報や公民館だよりのデータに目を通し、その中でキーワードとなる言葉を探すことにしました。

たくさんあるキーワードの中から、今回は『これまでの鹿島公民館の合言葉』に絞って、これまでの8年間の取組を紹介してみたいと思います。まず、開設直後の合言葉です。皆さん覚えていらっしゃるでしょうか。8年も前のことですからもう忘れておられますよね。その合言葉は『オール鹿島、鹿島はひとつ』でした。開設前まで実施されていた町内の4公民館の取組を引き継いでオール鹿島で公民館活動を盛り上げようと呼びかけていたのが、ついこの前のように思い出されます。

さらに平成30年度からは、先ほどの合言葉に『みんなでやらかい、かしまのまちづくり』が加わり、鹿島支所といっしょに「鹿島町地域まちづくり総合戦略」策定に取り組み、住民のみなさんからまちづくりについてのたくさんのアイデアをいただきました。現在もこの総合戦略をもとに、かしまのまちづくりについて取組を進めているところです。

そして、令和5年度からは合言葉を『オール鹿島』から『みんなが主役へ』と進化させ、住民のみなさんの期待に応えることができる、そしてみんなが主役になれるそんな公民館をめざしてしっかりがんばっていきこうと、職員一同決意を新たにしているところです。引き続きご支援とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 人事異動のお知らせ

この度、4月1日付の人事異動で職員の異動がありましたのでお知らせします。

異動 主任 池田 俊貴(秋鹿公民館へ)

新任 主任 <sup>こすが</sup> 小數賀 佳奈恵(雑賀公民館より)

### 《異動のご挨拶》

この度の人事異動で、4月から秋鹿公民館に移籍することとなりました。

鹿島公民館が設置されたばかりの大切な時期に7年間にわたり勤務させていただき、地域の皆様とともにいろいろな活動ができたことは私にとって忘れられない大きな財産となりました。

今後も鹿島地区のますますの発展と皆様のご健勝を心から願っております。

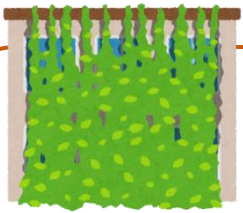
池田 俊貴

### 《着任のご挨拶》

この度の人事異動で、ご縁あって鹿島公民館に勤務させていただくことになりました。

新しい出会いと、皆さんと一緒に活動できることを楽しみにしております。微力ではございますが、鹿島地区の皆様のお役に立てるよう頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

小數賀 佳奈恵



## ゴーヤ苗配布のご案内 ～グリーンカーテンでCO2削減・節電～



◇日時：5月22日(水) 14:00～

◇場所：鹿島公民館 正面玄関前

※お一人様 4本まで

数に限りがありますので、なくなり次第終了します。

まつえ環境市民会議では、地球温暖化防止の取り組みとして、ゴーヤをはじめとした植物によるグリーンカーテンを推奨しています。

## バンビクラブ開講式のお知らせ



○日時：5月15日(水) 10:00～11:00

○場所：鹿島公民館 2階 正庁・図書室他

○内容：開講式・図書室紹介・公民館探検

○持ち物：飲み物

○参加費：無料

TEL:55-5716

Email:infokasimak@mable.ne.jp

松江市の保健師や母子保健推進員(まあま)さんのサポートもあります。子育てのリフレッシュに、ぜひご参加ください!

参加される方は、5月8日までに、鹿島公民館へお申し込みください。



## 第1回健康寿命アップ講座

### 『お口の健康と身体の健康』 ～口から健康になろう～



昨年度、大雪のため、中止いたしました講座をみなさんのご要望により、開催します。「口の健康」と「身体の健康」はつながっています。口腔ケアを学び、口から健康になりましょう。お口の体操も学びます!!

皆様のご参加お待ちしております。

\*日時：6月19日(水) 14:00～15:30

\*会場：鹿島公民館 2階 正庁

\*講師：かわつ田中クリニック

副院長 倉敷 むつみ 先生

\*その他：参加費無料

\*申込み・問合せ：鹿島公民館 TEL 55-5716



◀◀口腔体操のイメージ▶▶

# 健康体操教室のご案内

- 日 時：5月 1日（水）
- 時 間：9:30～10:30
- 会 場：鹿島公民館 2階 正庁
- 講 師：寺本 宏子 さん
- 参加費：無 料
- 持ち物：運動できる服と靴・タオル・水筒（水分補給用）
- 申込み先・問合せ先 鹿島公民館 Tel 55-5716  
※先着20名様まで受け付けさせていただきます。



## ～公民館からお知らせ～

5月24日（金）午後～  
松江市公民館協議会 総会出席のため、事務室を閉室いたします。  
ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。

5月31日～6月6日

『禁煙週間』

6月4日～10日

『歯と口の健康週間』

歯周病は生活習慣病などの病気につながると言われています。また、喫煙者は歯周病にかかりやすいとも言われており、たばこはお口の健康に大きな影響を与えます。お口の健康は全身の健康へとつながっていますので、この機会にご家庭でも禁煙とお口の健康について考えてみませんか？

### 歯周病について

歯周病は、糖尿病や心筋梗塞や脳梗塞といった生活習慣病などの全身性の疾患につながると言われており、歯周病菌は全身に大きな影響を与えます。

### たばこと歯周病の関係

喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすい、さらに治療効果も低くなると言われています。これは、たばこに含まれる化学物質が歯周組織に炎症を起こし、歯を支える力を弱めるためと言われています。

### オーラルフレイル

噛んだり、飲み込んだり、話したりする機能が衰えることをオーラルフレイルと言います。筋力などの全身の機能低下（フレイル）より先に、口腔機能の低下から始まると言われており、オーラルフレイルは全身の健康につながっていきます。歯周病やむし歯を早期から治療し、管理することで口腔機能の低下を防ぐことができます。

### 鹿島支所保健師より

### お知らせ

### 「みんなで支え合い健康寿命を延ばそう」という松江市の基本理念のもとに、鹿島町のみなさまの健康づくりに関

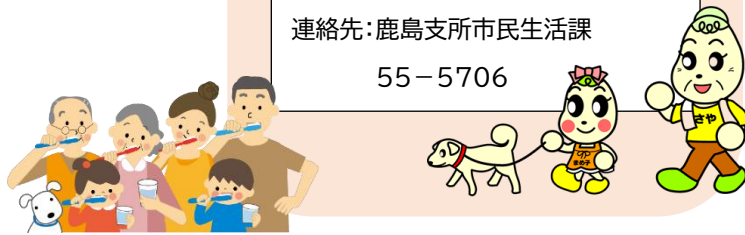
わる活動をしています。

本人・家族の健康に関する相談、育児のお悩み、地区での健康活動に関する相談などがありましたら、お気軽に地区担当保健師へお声掛けください。

地区担当保健師：渡部寛子、渡部明子

連絡先：鹿島支所市民生活課

55-5706



### ご 寄 付 御 礼

<香典・玉串料返し>

下記の方々より寄付をいただきました。  
ご厚意に対し厚く御礼申し上げます。  
鹿島地区社会福祉協議会

宮崎 恵美子 様（上講武） 桑谷 英治 様（恵曇） 岸 忠範 様（御津）  
横田 キヨミ 様（佐陀本郷） 上山 良寿 様（御津）

※ご寄付のお手続きは鹿島公民館事務室で行っております。

（令和6年4月19日現在）





1	水	健康体操教室（正庁）	17	金	
2	木	本貸出日	18	土	
3	金	憲法記念日	19	日	
4	土	みどりの日	20	月	
5	日	こどもの日	21	火	
6	月	振替休日	22	水	ゴーヤの苗無料配布 移動図書館（旧恵曇交流館・鹿島公民館）
7	火		23	木	健康まつえ21推進隊ブロック会議（鹿島公） 本貸出日
8	水	・健康21推進隊全体会・川から海へ役員会 移動図書館（旧恵曇交流館・鹿島公民館）	24	金	松江市公民館協議会 総会 移動図書館（鹿島ふれあい館・御津交流館）
9	木	本貸出日	25	土	
10	金	移動図書館（鹿島ふれあい館・御津交流館）	26	日	～えびす・だいこく100kmマラソン～
11	土		27	月	
12	日		28	火	
13	月		29	水	かしまバンビクラブ（古浦の浜）
14	火		30	木	本貸出日
15	水	かしまバンビクラブ（正庁・図書）	31	金	川から海へPTA・学校説明会（正庁）
16	木	・鹿島公民館運営協議会 総会 ・鹿島地区社協 理事会 本貸出日			

鹿島地区コミュニティバス利用促進協議会のお知らせ

令和6年3月利用状況

利用者数 745人

1便あたり 1.88人

松江市では、コミュニティバスの運行基準を1便あたり2人乗車と定めていますので、皆様の更なるご利用をお願いします。



※公民館では事業実施にあたり、記録・広報用・ホームページ掲載用に写真を撮影しています。ご了承ください。

※公民館だよりは、ホームページでもご覧いただけます。

