

11月号

公民館だよりこしばら NO.299

発行 松江市古志原公民館 総務部
 690-0012 松江市古志原四丁目 6-30
 【TEL】26-4436 【FAX】21-4446
 【MAIL】kosik@mable.ne.jp
 【ホームページ】松江市公民館 で検索

令和3年度

環境セミナー開催のお知らせ

家庭での 食品ロスを 減らすために

できることから 始めてみましょう

食品ロスは、食品メーカー、スーパーマーケットなどで発生していると思われがちですが、家庭からもかなりの食品ロスが発生しています。“買いすぎ”“作りすぎ”“食べ残し”等々思い当たることのあるのでは？ そんな家庭で食品ロスをなくす方法やヒントを身近な話題を交えた、今日から役立つお話をお聞きします。

開催日 11月16日(火)10:00~11:30
 会場 古志原公民館
 内容 家庭からでる食品ロスを考える
 講師 松江市環境政策課職員
 申込締切 11月12日(金)までに公民館へ
 電話 26-4436



古友館 空調機器工事のお知らせ

下記の日程で公民館別館「古友館」の空調機器の取り換え工事を行います。工事車両の出入りや貸館中止、駐車場が狭くなるなどご不便をおかけしますが、どうかご理解ご協力をお願いいたします。

工事期間：令和3年10月13日(水) ~11月12日(金)

夜光反射材を身に着けましょう！

秋も深まり、夕方も早く暮れるようになりました。暗くなってからは「夜光反射材」を身に付けお出かけしましょう。公民館で取り扱っています。

☆反射材種類 (タスキ、ライト、リストバンド、キーホルダー)

☆価格 (100円~200円)

☆取り扱い可能日時 (平日 9:00~17:00)

見本もあります。



特設人権相談所開設のご案内 (無料・秘密厳守・予約不要)

下記日程で「人権相談所」を開設されます。さまざまな人権に関する問題だけでなく、毎日の生活の中での悩みごとや困りごとなど、無料で相談が出来ます。

日時 令和3年12月6日(月)13:30~16:00
 場所 古志原公民館
 相談員 松江市人権擁護委員
 問合せ先 松江地方法務局人権擁護課(32-4260)

高齢者の交通事故防止運動 11/1(月)~21(日)21日間実施！！

一斉行動日 11月1日(月)・11月18日(木)

運動の重点・推進事項

- ① 高齢者の交通事故防止 ② 高齢歩行者の安全確保 ③ 横断歩行者の保護と早めのライト点灯

令和3年度年間スローガン ~あせらない 次の青でも いいじゃない~



公民館での活動写真を広報誌およびホームページ等に掲載させていただく場合があります。ご了承ください。なお、不都合な方はお知らせください。ご協力お願いいたします。

本格的な冬に向けて

参加者
募集！！

食事と運動で健康づくり！！ 「健康セミナー」開催のお知らせ
家庭で無理なく続けられる運動と冬のやさしい薬膳のお話！！

免疫を上げ
感染症に負けない
身体になろう！！

12/3 (金) 10:00~11:30

講師：栢野和美氏 島根県レクリエーション協会指導員

場所：古志原公民館

内容：軽運動、マッサージとやさしい薬膳の話「冬に向かって！」

定員：12名（定員になり次第〆切）

持ち物：水筒、筆記用具※マスクを着用してご参加ください。

申込み：11/26（金）までに公民館へ

申込先：古志原公民館（26-4436）

動きやすい服装でお越しください



秋を健康に過ごすために！

～乾燥に気をつけましょう！！～

秋も深まり寒くなり始めると寒暖差に体が追いつけず、どうしても体調を崩しやすくなります。空気も乾燥しやすく、さらには折からのマスク生活で呼吸もしにくくなり、気管支が弱りやすくなります。そんな秋には、次のようなことに心がけましょう。

意識して深呼吸を行いましょう。汗を大量にかかない程度のちょっとした運動（軽くウォーキング）をしましょう。食事はほどほど（満腹にならない程度）に摂りましょう。食材は、白い色のもの（レンコン、山芋、里いも、大根、栗、梨、銀杏）を積極的に食べましょう。

また、秋は気温が低下するにつれて、心も情緒的、感傷的になりやすい時期でもあります。何事も無理せず、思い悩まず自然体で過ごしましょう。

秋は何事も無理せず自然に寄りかかるように過ごしましょう！！

“ほどほどに” “ぼちぼちと” ゆっくり生活しましょう



9月29日開催「健康セミナー」から
スポーツインストラクター 栢野和美氏監修

布の絵本であそぼう

布でできた絵本やおもちゃを さわって、みて楽しんで
もらう会を開催します。

【11月開催日】

日時 11月9日(火) 10:00~11:30

この時間内に自由にお越しください。

場所 古志原公民館 1階和室

布の絵本の貸出しも行います。

公民館図書室から
貸出再開のお知らせ

9月、10月とお休みをさせていただきま
した。11月から貸し出しを再開します。

11月貸出日のお知らせ

6日(土)	}	10:00~11:30
1日(月)		
8日(月)	}	15:00~17:00
15日(月)		
22日(月)		
29日(月)		



スマホから確定申告！



確定申告 検索



申告書の作成は
こちらから！

松江税務署 Tel.0852-21-7711(代表)

貸し出しについて

1人5冊、2週間まで借りられます。

行政書士無料相談会

11/21 (日) 13:00~15:00

場 所：古志原公民館 5号室

* 島根県行政書士会所属の行政書士が1~2名で相談に応じます。

* 参加される際は、マスクを着用していただきますようお願いいたします。

* 時間調整のため、事前にご予約ください。

予約電話：26-1881 担当：長谷川

フードバンクしまね

「あったか元気便」からのお願い

食
料
品
に
限
り
ま
す

冬休み・春休みの就学援助世帯への支援に向けて食料品を集めています。

今回は、冬休みに向けてのご支援をお願いします。

期 間：11月1日(月)~11月26日(金)

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

※賞味期限は2022年3月以降のもの

場 所：古志原公民館

主 体：フードバンクしまね「あったか元気便」

よろしくお願いいたします！！

【11月の花の紹介】

石菖 (ツワブキ)

花ことば「謙譲」「困難に負けない」

花ことばの「謙譲」は奥ゆかしい日本的な落ち着きを感じさせる花姿に由来しています。「困難に負けない」は日陰でもよく育ち、寒さが厳しくなっていく時期に花を咲かせることにちなんでいるようです。



マイナンバーカードの申請受け付け

松江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。これから申請をお考えの方はぜひお越しください。

日 時：令和3年11月18日(木) 14:00~16:00

場 所：古志原公民館 2階6号室

必要書類：免許証・保険証等の本人確認書類及び通知カード

※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。

※必要書類を当日持参されなかった場合も申請は可能です。

カード受け取り時に本人確認を行います。

※予約は不要です。

問合せ先：松江市民課55-5560

香典返しお礼

社会福祉協議会にご厚志をいただきました。

【寄付者】

鳥谷 正義様 (古志原三丁目)
(故人 鳥谷 光昭様)

朝木 和子様 (古志原六丁目)
(故人 多根 辰江様)

野津 秀隆様 (古志原七丁目)
(故人 野津えい子様)

藤田 福子様 (上乃木六丁目)
(故人 藤田 忍様)

【寄付者】

作野 裕司様 (上乃木六丁目)
(故人 作野 澄子)

原 貴志様 (古志原五丁目)
(故人 原 清様)

須山 幸子様 (上乃木九丁目)
(故人 須山貴三夫様)

松本 和子様 (上乃木六丁目)
(故人 松本 一郎様)

故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。ありがとうございました。

(9月24日~10月20日 社協受付分)