

雑賀公民館だより

NO212

ハツラツさいか 日帰り研修 

大和ミュージアム～戦艦「大和」のメッセージを読み解く～

呉市海事歴史科学館（愛称：大和ミュージアム）は、明治以降の日本の近代化の歴史そのものである「呉の歴史」と、その近代化の礎となった造船、製鋼を始めとした各種の「科学技術」を、先人の努力や当時の生活・文化に触れながら紹介しています。

日本の歴史と平和の大切さについて、今一度見つめ直す機会です。

ご参加お待ちしております！



10分の1の戦艦「大和」は必見です！

- 日時 11月26日（水） 7時30分～18時30分
- 行先 広島県呉市 ～大和ミュージアム・熊野（筆の里工房）～
- 定員 40名（定員になり次第締め切ります）
- 参加費 3,000円（昼食代等）※当日集金いたします。
- 申込み 11月10日（月）～11月19日（水）の期間中、公民館窓口にて申込み用紙に記入（または、ファックスにて必要事項：氏名・住所・年齢・連絡先を記入し送信）ください。電話での受付はいたしません、ご協力をお願いします。【電話：23-8179 fax：21-8120】



健康講座

主催：雑賀公民館 共催：雑賀地区健康まつえ21

「ロコモティブシンドローム予防」 ～元気な今だから考えよう！～

参加費
無料

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、運動不足により、骨・関節・筋肉などが衰え、要介護や寝たきりなどの危険性が高まっている状態をいい、「ロコモ」と略します。高齢者の問題だけでなく、子どもや若い世代でも問題となりつつあります。元気な今だからこそ、自分の足腰に対する健康について考え、ロコモ予防に取り組みましょう！！

また、食部会による試食コーナーもあります！申込み不要です。

皆様のご参加をお待ちしております！

- 日時 平成26年11月6日（木）13時30分～15時30分
- 場所 雑賀公民館 2階 若槻ホール
- 講師 松江生協病院 整形外科 嘉本 光人先生

雑賀高齢者生きがい事業

神々の道 人々の道ガイドツアー

さいかまちあるきガイド研修を経た9名のガイド衆が雑賀の神々の道・人々の道をご案内します！初々しいガイドぶりを楽しみつつ秋の雑賀町を散策しませんか？申込不要です。

ご参加お待ちしております！

○とき 11月11日(火) ※小雨決行
10時～12時
(9時30分 受付開始)

○ガイドツアーコース

雑賀公民館→雑賀教育資料館→売豆紀神社
→売豆紀坂→旧広瀬往還→松江開府之径碑
→若槻禮次郎旧宅跡→澤野修輔生誕地→雑賀公民館

○参加費 無料

○持ち物 水分、タオル、帽子、雨具

○問合せ 雑賀公民館 Tel23-8179

ウォーキングのあとは美味しい軽食をご用意します♪交流をかねてガイドのご感想など、お聞かせください!!



三中グループ子ども健全育成会研修会 講演会

「これからのスマホ時代

～大人が知らない子どもたちのネット事情～

普段何気なく使っているインターネットに潜む危険性や県内の子ども達の実情を知っていただけます。

お子様にスマートフォンを持たせている、または近い将来持たせようと考えている保護者の皆様、ぜひ講演会にご参加ください。

■日時：11月21日(金)

19:00～20:40

(18:30 受付開始)

■場所：雑賀公民館 2階若槻ホール

■講師：長谷川 陽子さん

(Will さんいん代表取締役)



参加費無料・申込不要です！
※詳細は回覧文書をご覧ください。

～学び塾Ⅱ 第2回～ 「シベリア抑留の記憶」

○日時：11月17日(月)
14時～15時

○場所：雑賀公民館
2階 若槻ホール

○講師：島根大学名誉教授
吉野 蕃人さん

○内容：* 飢えと栄養失調の死
* 極寒の日々の重労働
* 発電所工事

○参加費・申込みは不要です。

○問合せ：雑賀公民館 ☎23-8179

生涯骨太クッキング♪ 男の料理教室

今回は生活習慣病やロコモ予防にピッタリのカンタンレシピをご紹介します。できあがったら恒例のビールで乾杯！ご参加お待ちしております！

とき 11月28日(金) 午後4時～午後7時

ところ 雑賀公民館 調理室・澤野の間

参加費 500円(飲み物代込)

定員 15名

持ち物 エプロン、三角巾、タオル

申込み 11月21日(金)までに雑賀公民館へ申込み下さい(23-8179)

雑賀地区防災訓練のお知らせ

■日時：11月9日(日)

8:00～11:40

■場所：雑賀公民館(岸・若槻ホール)
雑賀小ピロティ

■目的：地域防災力の向上を図る
住民の自助・共助重要性の認識を深める

■参加者：地区住民200人(各町内会から5名以上の参加を目標にする)

■内容：1、地区災害対策本部設置
運営訓練

2、消火器取扱いと消火訓練
応急搬送訓練

車椅子操作と介助方法
防災DVD研修

※消火器回転・薬剤詰替えの受付も行います

新・話の くずかご

(164)

十月四日、五日、松江城山公園、松江歴史館、明々庵、武家屋敷を会場に開かれ

ました。新聞の報道によると、一日め八千人、二日めは雨天にもかかわらず五千五百人の参加があったといえます。

おそらく皆さんの中にもおいでになった方が可成あると思います。

実は私も二十年ぶりに出かけましたが、びっくりしました。県庁前まで行くともう大変な人出で驚きました。人波に誘われて、いやおうなしに大手門のところを入りました。すると案内所があり、その先には県内の茶陶器作品が展示販売されていました。さらに

第三十一回

松江城山大茶会

その奥、天守閣に上る石段へ通じる道の北側の広い草原に各流派毎の野点のテントが立ち並んでいます。それぞれの待ち合いテントを含めて各席みな満席の盛況でした。私は薄茶と煎茶をそれぞれ一席ずつ頂こうと思っていました。まず薄茶の受付に声をかけましたが、「ご覧の通りです。申し訳ございません。」と断られました。次の薄茶の席も同様でした。仕方なく煎茶手前の席をまわりました。これもみな満席でした。それでも最後にお邪魔した席で「待ち席でよければ。」と言って下さり、ようやく煎茶を二せん頂くことができました。

「さすがは日本三大茶会の一つといわれる松江城大茶会だなあ。」と思いました。(雄)

好評発売中!

雑賀公民館五十年史

一冊 1,000円(限定700部)

※雑賀公民館窓口にて販売しております。



薬膳料理教室

薬膳とは、中医学の理論に基づき、食物がもつ薬理作用を組み合わせた食事のことです。今回「寒さに負けない! 冬の薬膳」をテーマに開催します。ご参加お待ちしております♪

- とき 12月4日(木) 午前10時~13時
- ところ 雑賀公民館 調理室
- 講師 薬膳アドバイザー木元 典子さん
- 参加費 500円
- 定員 15名
- 持ち物 エプロン・三角巾・タオル
- 申込み 11月21日(金)までに 雑賀公民館まで (Tel23-8179)



○とき 11月11日(火) 10時~(現地集合)

○ところ 北公園

(※雨天時は、雑賀公民館で茶話会)

○持ち物 各自お弁当を用意してください。

*初めて参加される方は雑賀公民館へ。

雑賀公民館 ☎23-8179

おひさま文庫

日時 11月25日(火) 10時~11時

場所 雑賀公民館 「澤野の間」

絵本の貸し出しと読み聞かせ

ご寄付のお礼

下記の方々よりご寄付をいただきました。ご厚意に対し厚くお礼申し上げます。

(香典返し)

早富 宏 様 (6区)

恒吉 俊子 様 (10区)

故人のご冥福をお祈りいたします。

雑賀地区社会福祉協議会

こころの講演会

松江市公民館全体事業として、「今を大切に」をテーマに講演会を開催いたします。

■日時：11月22日（土）

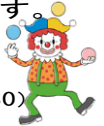
14:00～15:30（開場 13:30）

■場所：くにびきメッセ「国際会議場」

■演題：『今を大切に』

■講師：大棟耕介さん

（NPO法人日本ホスピタル・クラウン協会理事長）



午後のティータイムは
「憩い館」へ

- ♥とき 11月13日（木）
13:30～16:00
- ♥ところ 雑賀公民館「澤野の間」
- ♥お菓子と飲み物セットで100円。

＊ ＊ 健康講和のお知らせ ＊ ＊

☆とき 11月11日（火）10時～12時 ☆ところ 雑賀公民館 2階若槻ホール

☆内容 「健康寿命を伸ばそう為の健康管理について」

☆講師 保健師 高田 真由子さん ※当日減塩チェックもありますので、出来るだけみそ汁を持参ください。

☆主催 美月町内会

☆問合せ 美月町内会長 吉岡利夫(24-2449)

どなたでもお越しください！

日	曜日	11月の予定行事・事業	平成26年10月25日現在
2	日	松尾会館まつり 松尾会館にて	
5	水	からだ元気塾 岸ホール 10:00～	
6	木	健康講座 「ロコモティブシンドローム予防」 若槻ホール 13:30～	
9	日	雑賀地区防災訓練 8:00～	
10	月	子ども広場 体育館 15:00～	
11	火	にこにこクラブ どんぐりひろい（北公園）10:00～ 神々の道 人々の道 ガイドツアー 9:30受付 10:00 雑賀公民館出発	
12	水	からだ元気塾 岸ホール 10:00～	
13	木	公民館喫茶「憩い館」 澤野の間 13:30～ 胃がん・大腸がん検診 駐車場 8:30～10:00	
15	土	子育て連 秋のおでかけ 大山 8:30～	
17	月	学び塾第2回 「シベリア抑留の記憶」 若槻ホール 14:00～15:00 子ども広場 体育館 15:00～	
18	火	わいわいサロン 澤野の間 10:00～	
19	水	からだ元気塾 岸ホール 10:00～	
20	木	ほのほのサロン “喫茶ときわ” 若槻ホール 14:00～	
22	土	こころの講演会 くにびきメッセ 14:00～	
24	日	人権を考える市民の集い 鹿島文化ホール 13:30～	
25	火	おひさま文庫 澤野の間 10:00～	
26	水	からだ元気塾 岸ホール 10:00～ ハツラツさいか 日帰り研修（広島県呉市）7:30～	
28	木	男の料理教室 調理室・澤野の間 16:00～	
30	日	雑賀地区卓球大会 雑賀小体育館	

問合せ先：雑賀公民館 TEL23-8179 FAX21-8120