

# 雑賀公民館だより

## 地元のおよさを知る

令和二年十二月二十日の山陰中央新報「ヤングこだま」欄に、「県内の修学旅行を終えて」というテーマで、雑賀小学校の六年生五人の児童の投稿が載っていました。皆さんはご覧になったでしょうか。

五人の児童は、「コロナ禍の中で修学旅行ができたことへの感謝」「稲佐の浜の夕日の幻想的な美しさ」「宍道湖、日本海、三瓶山の自然の美しさ」「石見神楽の迫力ある舞台」「旅行先で出会った人との温かいふれあい」についてしっかりとした文章で綴っていました。

オリンピックの年として明るい希望をもってスタートした令和二年でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大にともない、私たちの生活は大きく変わってしまいました。島根県の小・中学校でも修学旅行の時期や行き先を変更せざるを得なくなつたのです。その中で、雑賀小学校のように、行き先を県内に変更した学校が多くありました。

県外に行くのが当たり前と考えていた中で、雑賀小学校でも地元で何を学ぶか

ということについて、入念に検討を加えられたようです。そして、三瓶山、石見银山、アクアス、出雲大社を訪問地とし、宿舎では石見神楽を観る計画をたてられました。

子どもたちは、地元島根県に素晴らしい自然や景色、歴史や文化、人の温かさなどがあることに気づき、とても貴重な学びができたようです。

新型コロナウイルス感染症の関係で、遠くへ出かけたりすることが難しい今、改めて雑賀や松江、島根といった地元のおよさを見直す機会としたいものです。

さて、この一年、公民館の事業は十分には実施できませんでしたが、その中でも地域の皆様の温かいご支援とご協力をいただきましたことに、職員一同深く感謝しております。

新しい年が、皆様にまた雑賀地区にとつてよい年となりますことを祈念いたします。どうかよいお年をお迎えください。

雑賀公民館 館長 赤 木直 行

主任 小敷賀 佳奈恵

主事 門 脇 麻衣子

主事 佐藤 航

## 謹賀新年

(公民館運営協議会委員)

顧問 比良 幸男

会長 竹内 保雄

副会長 恩田 元穂

監事 谷本 敏

監事 江指 憲一

委員 竹内 武夫

委員 山本祥三郎

委員 實重 勲

委員 錦織 明

委員 岩崎 圭子

委員 松本 真理

委員 山口 修司

委員 安川 智登

委員 佐藤 友子

委員 名目良明利

委員 金織 弘憲

委員 熊野 芳樹

委員 野波 幹夫

委員 平野 武志

委員 万代 優徳

委員 長谷川史子

委員 万代 浪枝

委員 清水 陽子

委員 野津 悦子

委員 辻 佐和子

# 健康まつえ21 『いき★いきウォーキング』



1月は、初詣ウォーク～四社めぐり～です。

**1月14日(木) ※雨天中止 雑賀公民館9:00集合・出発**

※例年出雲大社初詣ウォークを実施していましたが新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考え、今年は松江市内での初詣ウォークを実施します。

- コース：売布神社・阿羅波比神社・末次神社・白湯天満宮の四社を巡ります(約7km)
- 服装：歩きやすい服装、履きなれた靴 ※防寒対策をしっかりとってください。
- 持ち物：飲み物・帽子・タオル・マスク ●参加費：無料 ●申込み：不要
- 問合せ：雑賀公民館Tel 23-8179

☆新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、少しでも体調の良くない方は、参加をお控えください。

★2月のいきいきウォーキングはお休みです

～健康まつえ21推進隊からお知らせ～

## 『るるくる』を大切にしよう!

- ★血圧や体重を毎日**はか**る
  - ★計測記録をつ**け**る
  - ★体調の変化や生活習慣の問題点に**気**づく
  - ★生活習慣が**変**わる
- の4つのステップをキャッチフレーズにした健康づくりの事です。



☞起床して1時間以内  
排尿後・朝食・服薬前に測定

☞就寝前に測定

静かで適温の部屋で測定

- ・上腕に腕帯(カフ)を巻く
- ・タイプの血圧計を使用
- ・カフは心臓の高さに巻く

- ・背もたれのある椅子に足を組まず座る
- ・1～2分安静にしてから測定

記録は健康手帳を活用しましょう



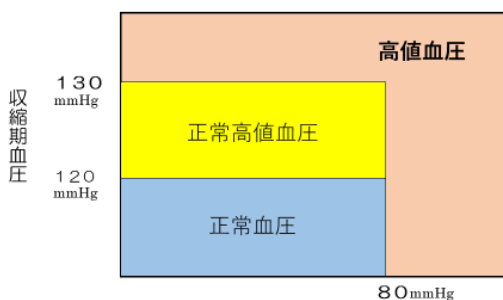
習慣づいてきたら朝晩  
2回ずつはかり、その  
平均を記録しましょう

1. 毎日血圧を**はか**る

2. はかった測定値をつ**け**る

3. 測定値の変化に**気**づく

4. 生活習慣が**変**わる



1週間、計測・記録をして高血圧に該当する場合はかかりつけ医に相談しましょう。

体重も毎日はおはかってみよう

1日プラス10分歩こう

麺類の汁は残そう

お酒やたばこ以外のストレス解消法を見つけよう



松江市作成「高血圧対策チラシ」参照

新・話の  
**くずかご**

(237)

あけまして

おめでとー

ございませ

令和三年は延

期になった東京オ

リンピック開催の

年です。コロナウ

イルスの感染が治まり、無事開

催されることを願っています。

お正月には、多くの人が初詣に

出かけ、昨年を無事に過ごせた

感謝とともに新しい年の幸せを

願って祈願しますが、

おそらく今年にはコロナ

に関するものが多く

なると予想しています。今や、私

たちの前に立ち塞がり、生活を

脅かすものになっているからです。

売豆紀神社境内の右側に、き

わめて希少な形をもつ四頭の唐

獅子(狛犬)が担う灯籠がありま

す。これは、「病氣平癒・諸災祓

除の唐獅子灯籠」といわれ、そこ

に立てられた看板には、「当神社

の御祭神、下照比売命(したてる

ひめのみこと)の御霊力(みちから

を表象するとされ、古来、病氣

平癒・諸災祓除の御霊験あらた

かであると伝承されている。祈

願時には銀紙を貼り、成就時に

は金紙を貼って報謝する習わし

がある」と書かれています。昨年

の秋季大祭には、「新型コロナウイ

ルス封じ破い」も行われています。

新年には神様に祈願をするこ

とも、神様に誓ったことを行動

に移しながら、災いを切り抜け

たいと思います。

今年の干支は二番目の丑(牛)で

す。ある説によると、

歩みの遅い丑(牛)の年

は、先を急がず一歩

一歩着実に物事を進めることが

大切な年と言われています。コロ

ナに関しては、基本的な手洗い、

嗽の励行、三密を避けるなど、牛

の歩みのように「一歩一歩着実」

に進めることが大事になるよう

に思います。

今年の終わりにには、コロナに打

ち勝ち、その証として「唐獅子灯

籠」に金紙がたくさん貼られるよ

うに、努力を重ねながら、乗り

切って行きましょう。(元)

**新年を迎えて**

**おひさま文庫**

○とき：1月26日(火)  
10:00~11:00

○ところ：雑賀公民館 澤野の間  
★随時貸し出しも行っていきます  
★乳幼児とその保護者を対象に  
絵本の貸し出しや読み聞かせを  
しています。  
気軽に参加して下さいね♪



**「憩い館」よりお知らせ**

1月と2月の憩い館は  
**おやすみ**  
させていただきます。



**表彰おめでとうございます**

さいかまちあるきガイドスキルアップ  
検討委員会(代表:安川智登さん)が、  
令和2年度健康  
づくり活動表彰  
(継続賞)を受賞さ  
れました。



**わいわいサロン**

今月のわいわいサロンはお休みします。  
乳幼児の健康について相談したい方、体重測定を  
希望される方は、下記までご連絡ください。  
(0852) 60-8155 (子育て支援センター)  
(0852) 60-8154 (健康推進課)

**松江先人記念館・雑賀教育資料館からのお知らせ**

1月は**19日(火)**から開館する予定  
にしています。(今後の情勢によっては変更  
する場合がありますので予めご了承ください)



**バレンタインコンサート中止について**

例年2月に開催をしており今年度も開催  
を予定していましたが、新型コロナウイルス  
感染拡大防止の観点から中止すること  
としました。楽しみにしておられた皆さんに  
は申し訳ありません。次回開催までお待ち  
くださいますよう、よろしく願いいたし  
ます。  
雑賀公民館

**お願い**

公民館事業での写真を広報誌やホームペー  
ジ等に掲載させていただく場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

# 飲酒運転根絶作戦



## 【運動の期間】

12月1日(火)～1月31日(日)

## 【運動の重点】

「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」「乗るなら飲ませない」  
の飲酒運転追放三不運動の徹底

※年末年始でお酒を飲む機会が増えると思いますが、飲酒運転は重大事故につながる恐れがありますので絶対にやめましょう。

雑賀地区交通安全協会・雑賀地区交通安全対策協議会

## 正月しめ飾り回収について

雑賀小学校体育館南側の外階段下に  
臨時の収集かごが設置されます。

必ず「もやせるごみ指定袋」に入れて出  
してください。

収集日 1月7日(木)

※8:30 迄に出してください



◆問合せ 松江市リサイクル都市推進課  
TEL55-5281

## 生活環境保全推進員より

いつもリサイクルステーションをきれいに  
ご利用いただきありがとうございます。

・ビンのふたやペットボトルのキャップ・ラベ  
ルは外してから持ってきてください。

・ビニール袋などは必ずお持ち帰りください。  
ご協力よろしく申し上げます。



## 公民館からのお知らせ

年末年始休業のため以下の期間は公民  
館の利用ができません。

12月28日(月)午後  
～令和3年1月4日(月)

連休となるため以下の日は公民館の利  
用ができません

1月10日(日)～11日(月・祝)

松江市公民館研修大会参加のため下記  
の日は公民館事務室を閉鎖します。

1月21日(木) 終日

ご迷惑をおかけしますがよろしく申し上げます。

研修参加のため下記の期間門脇主事が不在と  
なりますのでご承知おきください。

1月28日(木)～2月10日(水)

## 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)

福岡 広之 様 (山代町)

古津 恵子 様 (雑賀町)

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

日	曜日	1月の予定行事・事業	12月24日現在
5	火	仕事始め ※12/28～1/4休館	
12	火	寺子屋「雑賀塾Ⅰ」15:10～澤野の間	
14	木	ウォーキング9:00 集合	
18	月	子ども広場 14:40～体育館	
21	木	松江市公民館研修大会 13:15～くにびきメッセ ※事務室閉鎖日	
25	月	子ども広場 14:40～体育館	
26	火	おひさま文庫 10:00～澤野の間 寺子屋「雑賀塾Ⅰ」15:10～澤野の間	