

# 雑賀公民館だより

## ハツラツさいか秋の日帰り研修 『秋の鰐淵寺と木綿街道を散策しよう』

今回のハツラツさいかでは、出雲市にある鰐淵寺と木綿街道へ出かけます。  
きれいな紅葉で有名な鰐淵寺へ行き、秋の自然を感じながら気持ちをリフレッシュしに出かけませんか。昼食後は平田の木綿街道の散策をします。

日時：11月17日(水) 9:00(出発)～14:30頃(到着)

定員：20名

※定員を超えた場合は抽選となります。結果は後日お知らせします。

行程：雑賀公民館→鰐淵寺→昼食(木綿街道交流館)→木綿街道→雑賀公民館  
(鰐淵寺の駐車場から山門までの坂道約1kmと石段を登って本堂へ上がります)

服装等：マスク、歩きなれた靴、タオル、水分補給に必要なもの、雨具。

参加費：1,500円(昼食代含む)

申込み：11月1日(月)～11月10日(水)の期間中に公民館窓口にて申込み用紙に必要事項をご記入ください。なお、電話・FAXでの受付はいたしません。



### 11月の学び塾

今月の学び塾は、少しテーマを変えて、「終活」について学習していきたいと思います。

### 「終活を活かす」

日時：11月18日(木) 13:30～15:00

場所：雑賀公民館 若槻ホール

定員：先着25名 ※11/1(月)から受付開始

講師：終活コンサルタント ENGAWA 代表 小汀泰久氏

<終活>とは自分の死と向き合い生前準備をすることです。配偶者や身近な人が亡くなった時に、あるいは大病などを患うと将来への不安や残された人に、「精神的かつ金銭的な負担をかけたくない」という思いから具体的に考えることとなります。生前整理や財産の確認、相続、葬儀やお墓のことなどです。

私がお伝えしたいのは、「終活」を活かして家族の絆を深め、相続が<争続>にならないようにすることです。



### マイナンバーカード出張申請受付を行います

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：11月29日(月) 14時～16時

場所：雑賀公民館 2階 岸ホール

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 市民課 ☎55-5560



## 健康まつえ 21 『いき★いきウォーキング』

11月は、紅葉の松江城コースです。  
ご参加お待ちしております。

**11月8日(月) ※小雨決行**  
**9:00 雑賀公民館 集合**



- コース：雑賀公民館～松江城周辺
- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物・帽子・タオル・マスク
- 服装：歩きやすい服装、履きなれた靴
- 申込み：不要
- 問合せ：雑賀公民館Tel 23-8179

主催：雑賀地区健康まつえ21・雑賀地区社会福祉協議会 共催：雑賀公民館

## 生活習慣病予防講座「薬との正しい付き合い方」



- ★日時 11月9日(火) 10時～11時30分
- ★場所 雑賀公民館 2階若槻ホール
- ★内容 『薬との正しい付き合い方』
- ★講師 松江市薬剤師会 会長 秦 浩司 先生
- ★参加費 無料
- ★持ち物 お薬手帳 ※お持ちの方はご持参ください
- ★定員 20名(先着順)
- ★申込み 雑賀公民館Tel23-8179へお申込みください

飲み薬の正しい使い方や外用薬の使い方など、薬について、丁寧にわかりやすくおはなしさせていただきます。



## “憩い館” 開催のお知らせ

- ❖ 日時 11月11日(木) 13:30～15:00
- ❖ 場所 雑賀公民館 若槻ホール
- ❖ 参加費 100円(お茶、お菓子代)
- ❖ 内容 漫オコンビ「よしこじゅんじ」漫オショー
- ❖ 定員 20名(先着順) ※感染症対策のため、申込み制での参加となります。
- ❖ 申込み 11月1日(月)から11月9日(火)までに雑賀公民館へ Tel23-8179



## 松江市総合計画に関するタウンミーティングの開催について(中央ブロック)

日程：令和3年11月21日(日) 14:00～16:00

会場：市民活動センター 5階交流ホール

※詳しくは回覧チラシをご覧ください。

## 高齢者による高齢者のためのスマホ教室

シニアの方で、スマホを持っているがなかなか使いこなせない方、ご相談ください。同世代のシルバー人材センター会員がお悩みにお答えします。

日時：11月25日(木) 14:00～15:30

会場：雑賀公民館 若槻ホール

内容：初心者向けスマホ教室

- ・メールの使い方
- ・アプリの使い方
- ・マイナンバーカードの申請等



持ち物：ご自分のスマホ

定員：先着15名

申込み：11月18日(木)までに雑賀公民館(23-8179)へお申込みください。

※松江市内にお住まいの65歳以上の方で、スマホをお持ちの方が対象です。

※参加無料です。

新・話の  
**くずかご**

十月半ばのこと  
です。コロナが少し  
(247)  
収まり、「たまには  
歌など」とお風呂  
で歌いだした途端、

シヨックを受けました。声はでない、リズムはとれない、時には声が裏返る。とどのつまりは歌詞さえ出てこないのです。「下手の横好き」と言いますが、歌うことが大好きで、家では、子や孫とカラオケに行ったりテレビの歌番組を見ながら歌ったり。一方、外では、公民館

行事の「憩い館」などのコンサートや二次会のスナックなどで歌っていました。ところがコロナの流行に伴い、この一年半の間、心が塞いだり歌う場がなくなったりして、歌うことが減ってきていたのです。

歌うことの良さには、大きな声で歌うと気持ちがあつたりすると、人と歌い合うと、なんともいえない一体感を感じることができるところなどがあります。この他に

も、心や体にとつて次のような良さがあると言われていきます。ストレスがたまらない(大きな声で歌う)・脳の老化が起きにくい(歌詞を読んだり情景を思い浮かべたりする)・誤嚥が起きにくくなる(喉の力・腹筋を動かす)・口や喉がスムーズに動く(口の周りの筋肉を使う)などがあるようです。私がシヨックを受けた時には、これと反対の症状が出ていたかもしれません。

**歌を忘れたカナリア**

このように、歌うことの良さは分かっていのですが、今はコロナのことがあり、自分から出向いて歌う気分になれないのです。そこで最近、皆さんと楽しく歌える日を夢見て、散歩の時や入浴の時に大声で歌う、口や喉の運動をするなどを行っています。

コロナ禍の中で、「歌を忘れた皆さん!」自分でできる方法で「歌うこと」に挑戦されてはどうでしょう。(元)

**にこにこクラブ**

(公民館乳幼児学級)

★とき 11月9日(火)  
10:00~11:00

★ところ 雑賀公民館



定員になりましたので今年度の募集は終了いたしました。状況が変わった時には再度募集しますのでご了承ください。

今年度登録された方には、別途ご案内いたします。

**おひさま文庫**

○日時: 11月30日(火)  
10:00~11:00

○場所: 雑賀公民館 澤野の間

★随時貸し出しも行っています

★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♪



**わいわいサロン**

★日時 11月16日(火)  
10:00~11:30

★場所 雑賀公民館 澤野の間

※母子手帳をお持ちください。

※事前に予約が必要です。



予約フォームからご予約ください。予約受付期間は、1週間前迄です。(電話も可【60-8155】)

**手づくり行灯コンテスト入賞!**

7月29日に開催した手づくり行灯教室の作品がコンテストで入賞しました!

『優秀賞』中村 音寧さん  
おめでとうございます!



**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。

## がん検診のお知らせ

検診の内容や料金などは6月に全戸配布された「令和3年度版けんしんのお知らせ」に詳細が書かれていますのでご確認ください。

【乳がん、子宮がん検診】

日時：11月15日(月)  
13:30~15:30

会場：雑賀公民館  
問合せ：松江市健康推進課  
(☎60-8174)



※乳がん検診は予約が必要です。(10/1 開始)

予約先：島根県環境保健公社  
(☎61-8077)



## 高齢者の交通事故防止運動

【運動の期間】

11月1日(月)~11月21日(日)

【一斉行動日】

11月1日(月)、11月18日(木)

【運動の重点】

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



雑賀地区交通安全協会・雑賀地区交通安全対策協議会

## 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)

木村 登子 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

## 公民館からのお知らせ

館内ワックスがけの為、下記の日程で公民館の利用ができません。予めご了承ください。

11月8日(月)：終日

ハツラツさいか秋の日帰り研修のため下記の日程で事務室を閉鎖します。

利用される団体は、予め鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。

11月17日(水)：終日

日	曜日	11月の予定行事・事業	10月22日現在
2	火	寺子屋「雑賀塾Ⅰ」15:10~澤野の間	
4	木	さいかキッズクラブ 秋のおでかけ9:00 集合	
8	月	ウォーキング9:00 集合 子ども広場14:40~	※館内ワックスがけ
9	火	にこにこクラブ10:00~ 健康まつえ21推進隊 健康講座10:00~若槻ホール 寺子屋「雑賀塾Ⅰ」15:10~澤野の間	
11	木	憩い館13:30~若槻ホール	
12	金	人権教育推進協議会 視察研修8:30 出発	
13	土	岸清一ウォーク	
15	月	ほっとさいか研修会10:30~ 乳がん・子宮がん検診13:30~15:30 子ども広場14:40~	
16	火	わいわいサロン10:00~澤野の間	
17	水	ハツラツさいか「秋の日帰り研修」9:00 出発	※事務室閉鎖日
18	木	学び塾13:30~若槻ホール	
22	月	子ども広場14:40~	
25	木	高齢者による高齢者のためのスマホ教室14:00~若槻ホール	
29	月	マイナンバーカード出張申請受付14:00~岸ホール 子ども広場14:40~	
30	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	

問合せ先：雑賀公民館 TEL23-8179 FAX21-8120