

# 雑賀公民館だより

新しい暮らしを祈念して



令和三年も新型コロナウイルス感染症の影響で、さいかまつりや雑賀地区体育祭、雑賀文化祭を中止せざるを得ませんでした。また、日々の公民館での活動も、人数制限が必要となり、規模を縮小したり、中止したりせざるを得ませんでした。

そんな中でも、公民館では、活動場所を考えたたり、活動内容を工夫したりしながら、「学び塾」や「ハツラツさ

いか」、「健康ウォーク」、「健康教室」、「子ども縁日」、「キッズさいか」 「ここにこクラブ」「歴史まち歩き」などの活動に取り組んできました。

とは言え、コロナ禍での活動であり、地域のみなさんが「集う・結ぶ・学ぶ」場としての公民館の役割が十分に果たせない一年となってしまいました。

幸い十一月あたりから日本では新型コロナウイルス感染症の拡大が収まってきました。新しいオミクロン株の脅威も叫ばれてはいますが、新しい治療薬の開発や新しいワクチンの開発も進んできているようです。

令和四年は「寅年」です。「寅年」は、新しいことが始まる年、生れたものが成長する年とも言われています。この言葉通り、新型コロナウイルス感染症が収束して、以前の日常生活を取り戻し、希望をもって新しい暮らしが営める日が訪れてくれることを祈念しています。

この一年、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。

松江市雑賀公民館運営協議会

会長 竹内 保雄

松江市雑賀公民館

館長 赤木 直行

職員 一同

## 表彰おめでとうございます

長年にわたる活動の功績が認められ、下記のとおり受賞されました。

- ★健康長寿しまね推進会議 会長賞 雑賀ボランティアの会様
- ★島根県老人クラブ連合会 会長表彰 佐々木 和子 様 (雑賀15区)
- ★松江市高齢者クラブ連合会 会長表彰 狩野 彦 様 (雑賀14区)  
小谷 喜久雄 様 (雑賀11区)  
鈴 木 一 男 様 (美月)

～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



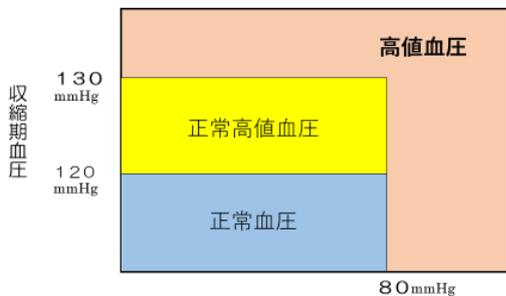
習慣づいてきたら朝晩  
2回ずつはかり、その  
平均を記録しましょう

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

## 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。

- ・ **飲み物・食べ物が入っていたもの**に限り出すことができます。
  - ・ **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。
  - ・ 早朝・深夜の持ち出しは、**近隣の迷惑**になることがありますのでご注意ください。
- ご協力よろしく申し上げます。

缶(飲食用)



このマークが目印です

- ★ 軽く水ですすいでください。
- ★ 汚れが落ちない缶や油が入っていた缶は、**金属ごみ**で出してください。

びん(飲食用)



このマークが目印です



※一升瓶・ビール瓶等は、**くり返し使える瓶**です。できるだけ販売店にお返しください。

- ★ キャップを外し、軽く水ですすいでください。
- ★ コップや陶器、割れたびんは紙や布などに包んで**もやせるごみ**で出してください。

ペットボトル(飲食用)



このマークが目印です

- ★ キャップを外し、軽く水ですすいでください。
- ★ キャップ・ラベルは、**プラスチック製容器包装**として出してください。



新・話の

# くずかご

(249)

## 二〇二二年の新しい年に

二〇二二年  
の新春を迎え  
ました。

新春を祝う植物の代表には、  
松・竹・梅の名が上ります。

我が家では、晩秋の頃より  
庭や敷地内で彩りを添えて  
いるのが、ナンテンやセンリ  
ヨウの赤い果実です。

センリヨウは、マンリヨウ  
とアリドオシを加え、「千両  
万両有り通し」と語呂を合わ  
せて、縁起担ぎにもされます。

我が家の千両は、野鳥の贈  
り物ならぬ落物<sup>おとしもの</sup>で、敷地のあ  
ちこちで芽生えるのですが。

果実が黄色く熟すキミノセ  
ンリヨウもあって、庭の敷石  
をはさんで、赤色と黄色が対  
峙し、美しい色どりを見せて  
くれています。新春を祝う、  
野鳥からの贈り物です。

そうして新しい年を迎えた  
時、私が必ず目を通す詩が  
あります。平成十二年に新聞  
の投稿詩欄で出会った秀作で、

水のきもち

ばら色の  
紅茶に

なるのもいいし

ふかみのある  
コーヒーに

なるのもいい

でもいまは  
すきとおった

水のまま  
いたい

あたらしい

とだから

内田毅

月刊賞と

年間賞を

受けてい

る詩です。

昨今、

心乱され

る世相が

続きます

が、私は

(智)

## おひさま文庫

○と き： 1月25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月の憩い館は

おやすみ

させていただきます。



## ご自宅から確定申告

申告書の作成・送信は  
国税庁ホームページから！



確定申告書等作成コーナーなら自宅でいつでも申告♪

- 書き方や計算が分からない・・・
- 画面の案内に沿って入力すれば税額  
まで**自動計算**
- マイナンバーカード  
とスマホで**e-Tax**



## わいわいサロン

★日 時 1月18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】)



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。



松江税務署 TEL0852-21-7711(代表)

## 飲酒運転根絶作戦

### 【運動の期間】

12月1日(水)～1月31日(月)

### 【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」



の飲酒運転追放三ない運動の徹底

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(金)

※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

## 松江先人記念館・雑賀教育資料館 からのお知らせ

1月は**11日(火)**から開館する予定にしています。(場合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)



### 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)

日高 学 様 ( 堅町 )

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

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(火) 午後

～令和4年1月4日(火)

いきいきウォーキング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。

1月12日(水)：終日

松江市公民館研修会参加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。

1月20日(木)：14:00～

| 日  | 曜日 | 1月の予定行事・事業                            | 12月23日現在   |
|----|----|---------------------------------------|------------|
|    |    | 閉館～1/4 休館                             |            |
| 12 | 水  | いきいきウォーキング in 出雲                      | 休館         |
| 17 | 月  | 子ども広場 14:40～                          |            |
| 18 | 火  | わいわいサロン 10:00～<br>寺子屋「雑賀塾Ⅰ」14:20～澤野の間 |            |
| 20 | 木  | 松江市公民館研修会 14:30～くにびきメッセ               | 休館(14:00～) |
| 24 | 月  | 子ども広場 14:40～                          |            |
| 25 | 火  | おひさま文庫 10:00～澤野の間                     |            |
| 31 | 月  | 子ども広場 14:40～                          |            |