

雑賀公民館だより



ハツラツさいか バレンタインコンサート



～勾玉オールドサウンズinさいか～

3年振りに勾玉オールドサウンズがやってくる!!

70年代前後に流行ったグループサウンズやフォークソングの名曲の数々を演奏していただきます。
青春時代にタイムスリップしませんか?!なつかしくて楽しいひとときを過ごしましょう!!

日時 2月11日(土) 14:00~15:00 (開場13:30~)

会場 雑賀公民館 若槻ホール

参加費 100円(お菓子・飲み物代)

定員 30名(先着順)※1月30日(月)~受付開始

申込み 2月8日(水)までに申し込みください。 雑賀公民館 ☎23-8179



2月の学び塾

『コラム歳時記Ⅲ』に学ぶ

日時:2月16日(木) 13:30~15:00

場所:雑賀公民館 若槻ホール

説明:雑賀公民館長 赤木直行

定員:先着36名 ※2/1(水)から受付開始

申込み:雑賀公民館(23-8179)へ申し込みください

令和3年12月に『コラム歳時記Ⅲ』を発刊しました。ここでは、毎月公民館だよりに連載している「新話のくずかご」のNo.132~239までと、福岡修之さんの書かれた「雑賀の今昔」のNo.73~104、内村豊さんの書かれた「さいかまち歩き歌留多」のNo.1~23までを載せています。

今回は、『雑賀の今昔』と『コラム歳時記』から、興味あるお話を選んで読んでいきます。きっと視野を広げてくれる新たな発見があるはずです。みなさんのご参加をお待ちしています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、常時換気を行います。寒くない服装でお出かけください。



ハツラツさいか 『味噌づくり』

味噌づくりを体験します。作った味噌は1kgずつお持ち帰りいただけます。

日時 3月2日(木) 13時30分~15時

講師 みさか よりえさん

場所 雑賀公民館 調理室

参加費 1,000円(材料代)

定員 先着8名 ※2/1から受付開始

(定員になり次第、締め切ります。)

持ち物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル、マスク着用



「憩い館」開催のお知らせ

2月の憩い館は理学療法士さんに転倒予防についてお話しとアドバイスをいただきます。みなさんで楽しい時間を過ごしましょう。マスク着用でご参加ください。

- ✿ 日時 2月9日(木) 13:30~15:00
- ✿ 参加費 100円(お茶・お菓子代) ✿ 場所 雑賀公民館 若槻ホール
- ✿ 内容 理学療法士さんの転倒予防についてのお話しなど
- ✿ 定員 24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 1月30日(月)から2月7日(火)までに雑賀公民館へ Tel.23-8179



2月の健康まつえ21『いき★いきウォーキング』お休みです。

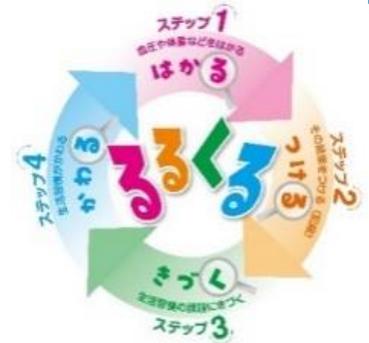
3月のウォーキングは3月13日(月)です。詳しくは来月号のたよりをご覧ください。



～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



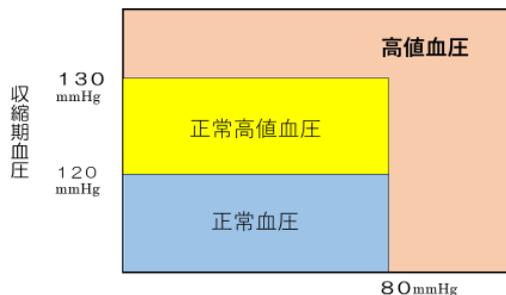
習慣づいてきたら朝晩
2回ずつはかり、その
平均を記録しましょう

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

新・話の

くずかご

(262)

節分の「豆まき」

節分には、福を呼び込むように優しい声「豆まき」を行います。豆まきが終わりますが、これと、残りの福豆は、家族揃って年の数だけいただきます。

このような豆まきの行事が続いているのは、翌日から春が始まる（立春）区切りの日に、悪いものを追い払い、幸運を呼び込むという私たちの願いが込められているからです。

昔は、災害や病気などの悪いことが起きるのは鬼の仕業と考えていました。そこからすべての災いのもと鬼にあるようになってしまったようです。

しかし、最近では、神社や家で豆まきをする人が減っただけでなく、肝心な「豆まき」よりも、「恵方巻」の方に関心が向くようになりました。

私の育った町では、節分の朝に、鬼の嫌う鯛の頭（焼くと臭いが強い）や柀の葉（トゲが目を刺す）を麦藁に挟んで門口に挿し、鬼を家に入らせないようにします。

このような状況が続く中、私たちの周りには、人を傷つけたり嘘をついたりする人間の顔をした鬼がたくさん現れてきました。節分にはそんな鬼に大きな声で豆を投げつけ、懲らしめてやりたいですね。

夕方になると、神棚に供えた炒った豆（福豆）を柀に入れたれ、神社や家で、「鬼は外、福は内」と唱えながらまきまします。「鬼は外」は、追い払うような大きな声で、「福は内」は

（元）

にこにこクラブ

（公民館乳幼児学級）

★とき 2月7日（火）
10:00～11:00



★ところ 雑賀公民館澤野の間

★内容 リトミック

会員募集中ですので雑賀公民館へ申し込みください。（残り1組）

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：2月28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♪



感染防止のためにも

確定申告はご自宅から スマホでe-Tax

確定申告書等作成コーナーに今すぐアクセス！！



自動計算
自動入力

既に**80%**以上の方が、確定申告会場に
来場することなく確定申告されています。

申告書も！決算書も！スマホで可能に！

New 青色申告決算書、
収支内訳書が
スマホで
作成可能に！

不要

24時間
いつでも

税務署への持参
※メンテナンス時間を
除きます

TEL0852-21-7711(代表)

松江税務署

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。

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。

- ★令和4年度 島根県社会福祉協議会会長表彰
民生委員・児童委員功労 **實重 勲 様** (栄 町)
永年勤続表彰 **内田 広平 様** (栄 町)
- ★令和4年度 松江市社会福祉協議会会長表彰
福祉団体役員功労者 **谷本 敏 様** (雑賀14区)
民生児童委員功労者 **西田 司 様** (雑賀15区)
辻 佐和子 様 (雑賀14区)
福祉推進員功労者 **清水 陽子 様** (サーパスII)

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)

- 井上 顕 様** (雑賀町)
- 目次 斐子 様** (本郷町)
- 松原 昌利 様** (南田町)

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

水道管への防寒対策はしていますか

気温が-4℃以下になると、水道管の凍結・破裂事故が多発します。-4℃に達しなくても風の強いときは、凍結・破裂しやすくなります。まだまだ寒い日が続きますので給水装置に対策をしましょう。

むき出しの水道管・蛇口には、保温材を巻く。
代用品として、布・毛布等を巻きビニールで覆う。

-メーターボックス内の保温-
メーターボックス内に保温材を入れて、
外の空気が入らないようにする。

日	曜日	2月の予定行事・事業	1月24日現在
4	土	松江市民憲章かるた中央大会 松江市総合体育館	
6	月	子ども広場 14:30~	
7	火	にこにこクラブ 10:00~澤野の間	
9	木	憩い館 13:30~若槻ホール	
11	土	バレンタインコンサート 14:00~若槻ホール	
13	月	子ども広場 14:30~	
14	火	寺子屋「雑賀塾I」 15:10~澤野の間	
16	木	学び塾 13:30~若槻ホール	
20	月	子ども広場 14:30~	
27	月	子ども広場 14:30~	
28	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