

# 雑賀公民館だより

## 認知症見守りの会“ほっとさいか”研修会

- とき：3月11日（火）10：00～11：30（受付 9：45～）
- 場所：雑賀公民館 若槻ホール
- 内容：認知症予防研修



\*これからの自分と向き合おう

松江市介護保険課 認知症地域支援推進員・看護師 大藤 恵里さん

\*楽しく認知症予防『回想法 ～昔の松江の写真を振り返ろう～』

松江市社会福祉協議会 地域福祉課 コミュニティワーカー 安部 遼人さん

- 問合せ：雑賀公民館 Tel 23-8179 ※参加費・申込みは不要です。



## 「憩い館」開催のお知らせ

3月の憩い館は、ボランティアの会手作り花もちと“漫才ショー”です。

- ☆ 日時 3月13日（木）13:30～15:00
- ☆ 場所 雑賀公民館 若槻ホール
- ☆ 参加費 100円（飲み物・お菓子代）
- ☆ 内容 漫才コンビ「よしこじゅんじ」漫才ショー
- ☆ 問合せ 雑賀公民館へ Tel23-8179



## 健康まつえ21『いき★いきウォーキング』

3月は、城山 椿谷・梅林コースです。

3月10日（月）※雨天中止

雑賀公民館9：00集合・出発



★4月は4月7日(月)に開催予定です



- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物・帽子・タオル
- 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

## ご卒業・ご卒園おめでとうございます

【第三中学校】  
3/8(土)

【雑賀小学校】  
3/18(火)

【雑賀幼稚園】  
3/14(金)



# 松江市シルバー人材センターからのお知らせ

## 【仕事内容】

障子・ふすま・網戸の張替、草刈り、剪定など各種行っています。どうぞご利用ください。

## 【会員募集】

健康で働く意欲と能力のある60歳以上の高齢者を募集。

ぜひ、お待ちしております。



詳細は、松江市シルバー人材センターの HP (ホームページ) をご覧ください。

## 【問合せ先】

シルバー事務所 TEL 0852(27)0888

# 書かない確定申告

スマホとマイナンバーカードで確定申告

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」なら金額等を入力するだけで自動計算で申告書が完成!

申告書の作成はこちらから



作成できる申告書等

- ・所得税の申告書
- ・青色申告決算書
- ・収支内訳書
- ・消費税の申告書
- ・贈与税の申告書



マイナンバー連携でさらに便利に!

詳細はこちらから



控除証明書等のデータが自動入力できる♪

確定申告書の作成時間が短縮!

医療費やふるさと納税のデータが自動で連携されて楽!

松江税務署

国税庁

検索



## ~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こトです。



☞ 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



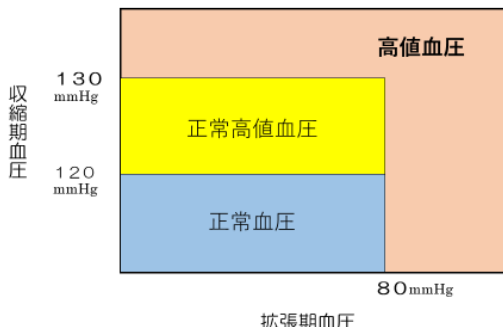
習慣づいてきたら朝晩2回ずつはかり、その平均を記録しましょう

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

(287)

## 我が家のお雛様事情

三月三日の  
「桃の節句」  
(我が家は月

遅れの四月三日)には、女の子の健やかな成長を願ってお雛様を飾ります。

数年前のことですが、店のお雛様コーナーを覗いてみると、

「親王飾り」だけが並び、「段飾り」は見当たりませんでした。段飾りが流行ったのは昭和の時代までで、最近は大きな部屋のないことや数の多いお雛様を飾るゆとりが無くなり、おしゃべりでコンパクトな親王飾りが喜ばれているそうです。

さて、我が家のお雛様ですが、長女の桃の節句のお祝いに段飾りももらいましたが狭いアパートに飾れなくて、実家に持って帰って飾りました。でもみんなの目にとまりやすい居

間や床の間のある客間など、飾る場所が決まらなかつたりする一方、雛飾りも小さなものが多くて時間がかかるなど大変でした。それでもみんなで飾り、三代揃ってお祝いをしたことは家族の思い出として今でも残っています。

しかし、子どもが大きくなるにつれ、実家に帰ってお雛様を飾ったり納めたりすることができなくなり、孫のことを考えた父母が代わりに飾ってくれました。その父母も亡くなり、今に至ってはお雛様はしまったままです。

ここ数年、桃の節句が近づくと、実家に帰り、大きな段飾りをみんなで飾ろうという話にはなりますが、なかなか実現できないのが現状です。(元)

## にこにこクラブ

(公民館乳幼児学級)

★とき 3月4日(火)  
10:00~11:00

★ところ 雑賀公民館 澤野の間

★内容 お別れ会

会員募集中です。雑賀公民館へ申し込みください。

今年度登録された方には、別途ご案内いたします。



## わいわいサロン

★日 時 3月18日(火)  
10:00~11:30

★場所 雑賀公民館 澤野の間

★持ち物 母子手帳・バスタオル

※事前の申し込み等は必要ありません。お気軽にお越しください。

松江市こども家庭支援課

子育て保健係 60-8155



## おひさま文庫

○日 時: 3月25日(火)  
10:00~11:00

○場 所: 雑賀公民館 澤野の間

★絵本の貸し出しや読み聞かせを行っています。

★大人への本の貸し出しも行います。ぜひお立ち寄りください。

★随時貸し出しも行っています。



## 生活環境保全推進員から

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。

・ **持参に使われた袋**は**お持ち帰り**ください。

ご協力よろしく申し上げます。



# 春の全国火災予防運動

【実施期間】

**3月1日（土）～7日（金）**

【全国统一防火標語】

『**守りたい 未来があるから 火の用心**』

【火事を起こさないための4つの習慣】

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



## 公民館からのお知らせ

下記の日程で事務室を閉鎖します。  
公民館を利用される団体は、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。

運協連研修会のため

**3月6日（木）13：00～**

## 松江市 PR キャラクターデザイン 投票受付中！

公民館でも“シール投票”を受付中です。ぜひ、投票に参加してください。（3/9まで）

松江市公式 LINE から投票できますので、そちらもご確認ください。

シール投票(公民館ロビー) LINE 投票こちらから



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。

日	曜日	3月の予定行事・事業	2月21日現在
4	火	にこにこクラブ 10：00～澤野の間 寺子屋「雑賀塾Ⅰ」15：10～澤野の間	
5	水	ハツラツさいか料理教室 10：00～調理室	
6	木	松江市公民館運営協議会連合会研修会	事務室閉鎖 13：00～
10	月	ウォーキング	
11	火	ほっとさいか研修会 10：00～若槻ホール	
13	木	憩い館 13：30～	
16	日	まつえレディースハーフマラソン	
19	水	公民館運営協議会 18：30～若槻ホール	
25	火	おひさま文庫 10：00～澤野の間	

【問合せ先】松江市雑賀公民館 TEL23-8179 FAX21-8120