

雑賀公民館だより

3月の学び塾

『「ばけばけ」を支えた雑賀の先人たち』

松江にスポットを当ててくれた NHK 朝ドラ「ばけばけ」も3月で終了します。このドラマでは、雑賀出身の先人たちが様々な登場人物のモデルとなっています。史実を踏まえながらもドラマでは違う形で表現された雑賀の先人たちの素顔について、紹介します。改めて、雑賀の先人たちについて学んでみませんか？

- 日時 3月24日(火) 13:30~15:00
- 説明 雑賀公民館 館長 赤木 直行
- 会場 雑賀公民館 若槻ホール
- 定員 30名 (定員になり次第締め切ります)
- 申し込み 雑賀公民館(23-8179)



「憩い館」開催のお知らせ

3月の憩い館は、中屋ごんべえさんによる“落語”です。

- ✿日時 3月12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 中屋ごんべえさんによる『落語』
- ✿問合せ 雑賀公民館へ Tel.23-8179



ボランティアの会
による手作り
「どら焼き」
を出す予定です



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9日(月) ※雨天中止

雑賀公民館9:00集合・出発



★4月は4月6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

ご卒業おめでとうございます

【第三中学校】
3/7(土)

【雑賀小学校】
3/18(水)

卒業
おめでとう!



確定申告は e-Taxで完了!



国税庁 検索
税 松江税務署



マイナンバーカードで自宅から!

▶国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、スマホ等で申告書を作成し、マイナンバーカードでオンライン提出!
▶マイナポータル連携で、控除証明書等のデータが自動入力!



▲1 確定申告書等作成コーナー



e-Taxのメリット



- ▶自宅から申告可能
- ▶24時間利用可能 ※メンテナンス時間を除く
- ▶申告書がデータで確認可能
- ▶添付書類提出不要 ※一部書類は除く
- ▶早期還付(3週間程度で還付)

マイナンバーカード、電子証明書の有効期限にご注意を!

▶有効期限を過ぎた場合、e-Tax 手続きが利用できません。
▶確定申告期は、窓口(市区町村)の混雑が予想されます。お早めに更新手続きを。



▲詳細はこちら「デジタル庁公式note」

確定申告会場をご利用される方へ

▶会場への入場には「入場整理券」が必要です。
▶入場整理券の配付方法は2通り。

友だち追加はこちら▼

①オンライン事前予約
国税庁 LINE 公式アカウントを友だち追加してください。



②各会場で当日配付

申告と納付の期限

【所得税および復興特別所得税、贈与税】令和8年3月16日(月)
【消費税および地方消費税(個人事業主)】令和8年3月31日(火)

~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



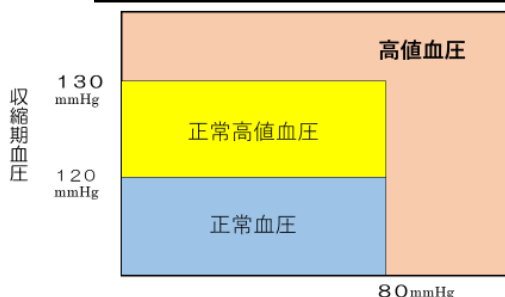
習慣づいてきたら朝晩2回ずつはかり、その平均を記録しましょう

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。

体重も毎日をはかってみよう

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

冬の受験はつらい

受験期、毎年思うことがある。雪で交通機関が混乱。空の便、電車やバスが止まったり大きく遅延したり。雪国の受験生の負担は大きい。「風雪で飛行機が飛ばず陸路に変更した。もし陸路もだめだったら…」と、知人が息子の受験時をふり返ったことがある。

この不公平をなくす方策の一つが、秋入学であると思う。以前東大が導入を検討したが、各界の反対で頓挫した経緯がある。5月から6月に受験、9月入学。7月20頃に卒業式。入学前の一か月余りは、旅行や社会体験、ボランティアなどで見聞を広げるといい。就職の場合はさてどうするか。7月末から研修期間とするか、9月1日入社とするか。

雪の降らない地域の受験生と雪国の受験生。受験環境に大きな差がある。最近では地方受験の機会が増えたようだが、それでも同じ試験を受ける不公平感は否めない。天候に冷や冷やし、交通情報とにらめっこしながら受験地に向かう。インフルエンザの心配もある時季。慣れないホテル宿泊も。心身ともに疲労した状態

様々な課題があるだろうが、秋入学は検討に値すると思う。
(修)

にこにこクラブ

(公民館乳幼児学級)

★とき 3月10日(火)
10:00~11:00

★ところ 雑賀公民館 澤野の間

★内容 お別れ会

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17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。

松江市子ども家庭支援課

子育て保健係 60-8155



おひさま文庫

○日 時: 3月24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。



公民館図書コーナーからの お知らせ

☆新しい本が入ります☆

- ・ゾウとクジラがともだちになった日
 - ・ほしじいたけ ほしばあたけシリーズ
 - ・パンどろぼうシリーズ など
- 準備ができた本から配架します。ぜひ読みに来てくださいね。

☆絵本の寄贈がありました☆

- ・やなせたかしのあんぱんまんシリーズ
- ・アンパンマンのぼうけんシリーズ

地域の方から寄贈していただきました。大切に読ませていただきます。ありがとうございました。

春の全国火災予防運動

【実施期間】

3月1日（日）～7日（土）

【全国統一防火標語】

『**急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし**』

【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。



市民憲章かるた中央大会に 参加しました

1月24日（土）に雑賀地区から代表が6名参加しました。

個人戦と団体戦があり、選手全員が精いっぱい頑張りました。



雑賀地区子ども会育成会連絡協議会

令和8年度 「島根県交通事故相談所」 の開設について

島根県交通事故相談所では、交通事故の損害賠償に関するいろいろな悩みごとなどについて無料相談を行っています。（面談又は電話）



○常設相談○

名称	所在地	開設日	相談時間	電話・FAX
島根県交通事故相談所	島根県庁南庁舎別館1階	月曜日～金曜日	午前9時～正午 午後1時～4時	0852-22-5102 (FAX) 22-6509
// 浜田相談室	浜田合同庁舎1階	毎週水曜日	午前11時～正午 午後1時～4時	0855-29-5563

※ 祝休日及び年末年始は除きます。

○巡回相談○

出雲・大田(要予約)・益田(要予約)・隠岐(要予約)

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)

稲田 政雄 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

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20日現在
3	火	寺子屋「雑賀塾Ⅰ」14:50～澤野の間	
6	金	町内会連合会理事会 18:30～岸ホール	
9	月	いきいきウォーキング 9:00 集合	
10	火	にこにこクラブ 10:00～澤野の間	
12	木	憩い館 13:30～若槻ホール	
19	木	寿会文化部(健康マージャン・将棋) 13:00～17:00 澤野の間	
23	月	社会福祉協議会理事会 10:00～岸ホール	
24	火	おひさま文庫 10:00～澤野の間 学び塾 13:30～岸ホール	
25	水	公民館運営協議会 18:30～若槻ホール	
26	木	和菓子作り教室 13:30～15:30 調理室	