


## 女性教室予定

**募集**


いつまでも健康で美しくありたい、みんなと一緒に生涯学習を楽しみたい女性向けの教室です。新規会員も募集中です。

開催月	内容
6月	体を動かそう ストレッチ
7月7日(木) 7月8日(金)	～1泊研修～ ・醒井トラウトファーム ・彦根城 ・近江八幡 
9月	ピザ作りに挑戦
10月	～松江散策～ ・松江歴史館 ・中村茶舗見学 ・堀川遊覧
12月	クリスマスケーキ作り
1月	もの作り体験レザークラフトに挑戦

## 男性教室予定

**募集**

今年度から新たに始めた男性教室。こだわりの料理教室やアウトドアなど、みなさんと一緒に楽しくチャレンジしてみませんか。

開催月	内容
6月	サビキ釣りまたは山登り
7月7日(木) 7月8日(金)	～1泊研修～ ・醒井トラウトファーム ・彦根城 ・近江八幡 
9月	きのご栽培
10月	そば打ち
12月	炊飯器料理教室
1月	パン作り

## 宍道トレッキングクラブ

**お知らせ**

### 参加者募集！！

今年度から自主サークルへと移行しました。今年も5回登山を予定しています。山登りを始めたい方、興味をお持ちの方のご参加お待ちしております。

日程	内容
5月28日(土)	高瀬山(出雲市斐川町)
7月16日(土)	玉峰山(奥出雲町)
8月11日(木)	三瓶山(大田市)
10月16日(日)	八重山(宍道町)
11月12日(土)	広島県民の森(広島県庄原市)

## 宍道リーダーズクラブ歓迎会

**報告**

5月15日(日)に、宍道公民館で宍道リーダーズクラブ歓迎会を開催。今年度は中学1年生7名が新たに加わり総勢27名になりました。当日は、28℃になる炎天下の中でしたがバーベキューをみんなで食べました。肉を焼けば焼くほど食べる食欲旺盛な中学生にビックリ！これからが楽しみな中学生たちです。



## 公民館本の貸出について

宍道公民館ロビーに置いてある本の貸出を行います。お一人様3冊まで、貸出期間は2週間です。宍道地区更生保護女性会・JA島根しんじ支店より寄贈して頂いた本もたくさんあります。どうぞご自由にご覧ください。貸出もいたします。

## ゴーヤの苗配布しました！

**報告**

5月20日(金)に、ゴーヤの苗を地域の皆様に配布。予定していた300株はあっという間になくなりました。どんなグリーンカーテンができるか楽しみです。おいしいゴーヤもできるといいですね！



## ふれあい会食サービス会員

**募集**

地区社協では年に8回、一人暮らしの高齢者の方に会食サービスを行っています。エプロンの会のみなさんに食事作りのご協力をいただいています。ただいま、会員を募集しています。参加希望の方は、宍道地区社協(66-0811)までご連絡ください。

次回開催 6月10日(金) 宍道健康センター

## 子育て支援センターより

子育て&子育て支援のための講座【6月】

### 乳幼児期に大切なこと ～心と体の基礎づくり～

心と体が豊かに育つには、どんなことに気をつけたら良いのでしょうか？乳幼児期に大切なことや基本的な生活習慣、子育てのポイントなど講師の話の聞きながら一緒に考えてみませんか？

日時 6月2日(木)

10:30~11:30

場所 宍道子育て支援センター

講師 しまねのふるまい推進指導員

井上 恵美子氏

内容 乳幼児期の基本的な生活習慣

育てたいモラルやマナー

子どもとの関わり方など

対象 乳幼児をもつ保護者

子育てに関心のある方

地域で子育て支援をしている方



【お問合せ】 子育て支援センター 66-1428

## ウォーキング&モーニング開催

### 健康ウォーキング参加者募集!

①(来待)健康センター玄関前をスタート

(宍道)宍道公民館をスタート

1時間程度のウォーキング

②参加者みんなでモーニングを楽しみます!

※モーニングは、宍道開催のみです。

参加料 100円(当日集金します)

※パン・サラダ・飲み物など

初回開催日 5月21日(土)AM6時~

集合場所 宍道公民館西側玄関前

※飲み物・タオル・履きなれたシューズなど運動ができる服装でご参加ください。

※当日参加も可能ですが、前日までに申し込みをお願いします。

※詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください。



開催日	集合時間	備考
6月4日(土)	AM6:00	来待 ストーンコース
6月18日(土)	AM6:00	宍道 牛市場コース
7月2日(土)	AM6:00	来待 菅原コース
7月30日(土)	AM6:00	宍道 佐々布コース
8月20日(土)	AM6:00	来待 岩屋寺コース
9月3日(土)	AM6:00	宍道 宍道湖コース
9月17日(土)	AM6:00	来待 大野原コース
10月1日(土)	AM6:00	宍道 みずうみ学園コース
10月15日(土)	AM6:00	来待 ストーンコース

【お問合せ】 健康まつえ21しんじ推進隊 66-0811

## 宍道健康センターより

### ☆集団健康診査

7月27日・28日に集団健康診査を実施します。申し込みを6月24日(金)までに受け付けています。ご希望の方は、宍道健康センターへお早目に申し込みください。

### ☆ふれあいの会 研修会

開催日時 6月20日(月)

13時30分~14時30分

場所 宍道健康センター

講演内容 糖尿病と腎臓の関係について

講師 松江市立病院 内科・内分泌内科

科長 佐々木基史 医師

※どなたでも自由に参加できます。お誘い合わせ、お出かけください。



【お問合せ】 宍道健康センター 55-5811

## 宍道体協年間行事予定と大会結果

### 行事予定

☆松江市ソフトボール大会(6月12日)

☆宍道町民野球大会(6月19日)

・湖西一中来待

・南城-北津

・白石-佐々布

☆松江市バレーボール大会(6月26日)



### 大会結果

☆宍道町民野球大会(5月15日)

・中来待 11-2 昭和

・東来待 1-3 南城

・西来待 6-6 白石

※西来待・白石戦は同点により、ジャンケンで白石体協の勝ち。



【お問合せ】 宍道体協 66-0811

## 須田裕貴の釣行日記! vol.2

今春の磯からのヒラマサは釣れませんでした。対馬海流の影響もあったのかもしれませんが。九州から流れてくる対馬海流は浜田沿岸に当たり、隠岐の島付近へ流れていきました。島根半島付近へ流れてくると釣れたのかもしれませんが。最近では、ヒラマサをあきらめ、メバル釣りをしています。メバルはいろいろな条件がそろわないと釣れません。月の明かりがあると釣ることは難しく新月の日が釣りやすいです。30センチを超えるメバルを尺メバルと言います。なかなか釣れませんが、なんと今年は友達二人と二回の釣行で6本取れました。刺身や干物にして、おいしくいただいています。

上が31センチの尺メバル→

