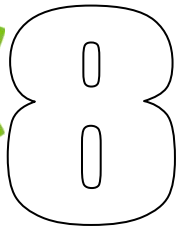




2019

宍道公民館だより



◆編集・発行

松江市宍道公民館

〒699-0401 松江市宍道町宍道 885-3

TEL66-0811 FAX66-0303

HP <http://matsue-city-kouminkan.jp/sinji/>

宍道ルーマロン 参加チーム募集！第1回大会を制するのは？

募集！

令和から始まる！新たなきずな。

第1回 宍道ルーマロン大会

チームで参加！1周1kmのコースをたすきリレーで42周！

令和から始まる！新たなきずな。

第1回 宍道ルーマロン大会

10月27日(日)

■会場/宍道総合運動公園特設コース(1周1キロ)

4名以上~20名まででメンバー構成されたチームが、タスキをリレーしながら1周1.0キロの特設コースを42周し、42.195キロを走るリレーマロンです。選手は1人1周以上走らなければなりません、何周走ってもかまいません。タスキリレーは決められたピットゾーンで行います。競技は午前9時30分スタートし、制限時間5時間の午後2時30分で競技終了します。参加者は最低1kmを走り切れる方。メンバー1人が複数周回しても構いません。1人で走ることが不安な選手にはチームメイト1人が伴走することができます。

■申込期間/2019年(令和元年)9月20日(金)必着

大会スケジュール

- 7:50 受付開始(本部テント)
- 8:30 代表者ミーティング(本部前)
- 8:45 開会式
- 9:20 スタートライン前整列
- 9:30 スタート(全部門一斉スタート)
- 13:30 先頭グループ予定
- 14:30 競技終了
- 15:00 閉会式

競技部門

- 職場対抗部門 (同じ団体・企業に所属する方で構成されたチーム)
- 一般部門 (性別年齢不問のチーム)
- ファミリー部門 (親族・血縁者チーム 2~3家族合同チーム可) 【参加条件】各競技部門に無関係なく全参加チームの上限を12チームとし抽選にて決定とする。また、チーム員は全員宍道町民または、宍道町に職場があり勤務されている方に限る。

大会ルール

- ◆コースについて 大会コースは、宍道総合運動公園内の道路も利用し、同じ道を周回(42周)します。コースはコーンやマーカー等で区切っていますので、必ずコース内を走行してください。
- ◆タスキリレー タスキは決められたピットゾーン(リレーゾーン)においてのみ受け渡しが可能です。コースの途中で選手交替することはできません。
- ◆周回チェック 周回毎の経過を本部前にて速報として掲示しますが、各チームもピットにて集計ください。
- ◆伴走 1人で1kmを走ることが不安な選手にチームメイト1人が伴走することができます。伴走を希望するチームは、他のチームに迷惑がからないように走行して下さい。伴走者が、コース途中で選手と交替し競技に参加することは認められません。伴走者は受付テントにて伴走者用の白タスキを用意しますので必ず着用して走ってください。
- ◆ピットゾーン ピットゾーンにランナーが近づく際にナンバーカード番号をアナウンスでお知らせしますが、各チームでしっかりと状況を把握して、タイムロスがないように早めに準備ください。ピットゾーンは各チーム3m×3mでテントを設けることが出来ます。チーム待機場所として利用します。テントを設置する場合は強風対策としてウエイトなどもご準備いただき、周囲の迷惑にならないようにご注意ください。
- ◆観護 大会本部に教団職員が待機していますが、あくまで応急手当の対応のみとなります。必要以上の責任は負いかねますので、当日はくれぐれも体調を整えてご参加ください。
- ◆競技時間 競技は9時30分スタートし、14時30分に終了とします。(制限時間5時間)。この時間までゴールしたチームが正式な完走と認められます。

2019年 10月27日(日) 午前 9:30 Start Goal 制限時間5時間

参加チーム 大募集 応募締切 9月20日

- 参加料 1チーム 5,000円
- 場所 宍道総合運動公園特設コース
- 募集チーム数 12チーム(1チーム 4名~12名)
- 競技方法 最低1km(1人)を各チームピット前にてタスキリレーします。
- 表彰 総合部門1位 部門賞1位 その他特別賞など
- 主催 宍道体育協会
- 後援 NPO法人しんじ湖スポーツクラブ・宍道公民館・NCF

職場チームやサークルチーム 団体チーム ファミリーチームでの参加をお待ちしています

おしんじ!!! 風船マルシェも開催!

【問合せ先・申し込み】宍道公民館内 宍道体育協会 TEL 66-0811

トワイライトエクスプレス「瑞風」 8月の停車スケジュール

「瑞風」朝8時22分到着 8月カレンダー夏休み! 「瑞風」にアエルネ!

8月	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

TWILIGHT EXPRESS 「瑞風」と「瑞風バス」に 出逢えるまち 宍道 Two shot station Shinji

宍道中学生 第6次産業研修! 募集!

「農」と「食」を存分に楽しむことができるナチュラルリソース ライフキャリア教育! 第6次産業研修! 「大江ノ郷自然牧場」参加者募集! 8月21日(水) 夏休み日帰り研修!

- 【行き先】八頭町大江ノ郷自然牧場
- 【参加対象者】 宍道中学校生徒
- 【募集人数】 20名程度 (定員になり次第締め切ります)
- 【参加費】 一人2,000円(食料費)(当日朝集金)
- 【主催】 宍道町青少年育成協議会 宍道公民館運営協議会青少年部
- 【引率スタッフ】宍道町青少年育成協議会 宍道公民館職員
- 行程 8月21日(水) 8:00 宍道公民館出発(大型バス)→宍道 IC 山陰道 道の駅等の浦(休憩)→鳥取道 河原 IC→八頭町 10:50→大江の郷自然牧場(研修&若手社員との交流会)11:00~12:00→大江の郷テラス(昼食&買い物)→河原 IC 鳥取道・山陰道 道の駅等の浦(休憩)→宍道公民館着 17:00後 解散



【問合せ先】宍道公民館内 青少年育成協議会 TEL 66-0811

8月 主な行事予定

冷蔵庫に貼ってお使いください。
関係ある部分はマーカー等をしてお使いください

日	行	事
1 瑞風	木	コールそれいゆ/楽健サークル/レッツ 3B 体操/からだ元気塾 因 プメケ 因 うりぼうず広場 子 健脳教室 因
2	金	花はなクラブ/大正琴 D 因 健康体操サークル 因
3	土	パソコン研究会/健康麻雀/盆踊り保存会 因 W&M 因
4	日	
5	月	カラオケサークル 因
6	火	SJLC 事前研修/友達づくりサロン 因 栄養相談 因
7	水	安来節保存会/健康麻雀/楽健サークル 因 からだ元気塾 因 まめなか相談 因
8	木	コールそれいゆ/楽健サークル/からだ元気塾 因 プメケ 因 ほっと絵本タイム 子
9	金	夏休みチャレンジ研修 大正琴 C/詩吟サークル/写楽会 因
10	土	夏休みチャレンジ研修 塔島根歌会/健康麻雀/盆踊り保存会/ 楽健サークル 因
11	日	山の日 花はなクラブ/山陰らんちゅう愛好会 因
12	月	振替休日 みんなで歌おう 因
13	火	休館日
14	水	休館日
15	木	休館日

日	行	事
16	金	健康体操サークル 因
17	土	夏夜祭&盆踊り W&M 因
18	日	迷木盆栽会 因
19	月	やさしい大正琴 因
20	火	リフォーム手仕事の会 因
21	水	大江ノ郷自然牧場研修 健康麻雀/楽健サークル/空手道教室 因 からだ元気塾 因
22	木	コールそれいゆ/レッツ 3B 体操/楽健サークル/から だ元気塾 因 うりぼうず広場 子
23	金	大正琴 C・D/詩吟サークル 因
24	土	だんだん夏踊り パソコン研究会/健康麻雀/粘土教室/カラオケサ ル 因 宍道の歴史を楽しむ教室 因 栄養相談 因
25	日	
26	月	みんなで歌おう 因 やさしい大正琴 因
27	火	友達づくりサロン 因 おしゃべり広場 子 わいわいサロン 因
28	水	健康麻雀/生花サークル/空手道教室 因 からだ元気塾 因
29	木	コールそれいゆ/からだ元気塾 因 子育て&子育て支援のための講座 子
30	金	コールそれいゆ 因
31	土	健康麻雀 因 W&M 因

※詳細につきましては下記にお問い合わせください。

因	宍道公民館・社協	66-0811
因	きまち来楽館	66-3554
因	宍道支所	55-5800
因	健康センター	55-5811

子	子育て支援センター	66-1428
因	宍道体協	66-0811
因	湖南地域包括支援センター	24-1830
C	ギャラリーC	67-1166

因	しんじ幼保園	66-8008
因	宍道小学校	66-0352
因	来待小学校	66-0051
因	宍道中学校	66-0854
因	宍道高等学校	66-7577

★松江市立移動図書館車巡回日程(8月)

	宍道公民館	きまち来楽館
8日(木)	10:50~11:40	9:50~10:30
22日(木)	10:50~11:40	14:10~14:50

※一人10冊まで借りられます。
たくさん読書してくださいね!

新しい本が入っています♪

図書コーナーからお知らせ!

公民館の図書コーナーの本を借りることが出来ます。
ひとり3冊まで、期間は2週間です。
公民館窓口で手続きしてくださいね。

編集後記

夏休み真只中、皆さんいかに過ごして下さるか、私の子供の頃は、日焼けを気にせず過ごしていましたが、近年は紫外線を避け、汗もかかない不健康な生活を送っていました。が、宍道に異動してからは、地域の皆さんに感化されてジョギングを始め、今では大会にも参加しています。最近、毎日走らないと不安になり「松江城マラソン完走」を目指して練習に励んでいます。

来る十月二十七日(日)には「第一回宍道リレーマラソン大会」を開催します。走るのが苦手な方も、今から練習すれば間に合います。チームを組んでの参加お待ちしております。

(安達)

8月の行政相談

日時 8月13日(火)
9時30分~12時

場所 宍道支所

★宍道町の人口・世帯数

【6月30日現在】

※数値は住民登録者数と外国人登録者数の合計

人口	8,633人	(前月比-7)
男	4,184人	(-5)
女	4,449人	(-2)
世帯数	3,186世帯	(+1)

夏夜祭開催のおしらせ！



SHINJI NATSUYASAI BONODORI 2019



しんじ盆踊り

しんじ行燈展示

誰でも飛び入り参加大歓迎

宍道町民が作った
てつくりの行燈を展示



親子体験コーナー

フードコーナー

親子でできるピタゴラ装置作り体験
アクセサリー、ハーバリウム作り体験

フード＆ドリンクの
約20店舗が大集合

宍道夏夜祭

盆踊り

2019年

8月17日(土)

- ◆ しんじ盆踊り (19:00～21:00)
- ◆ しんじ行燈展示 (19:00～21:00)
- ◆ 親子体験コーナー (17:00～21:00)
- ◆ フードコーナー (17:00～21:00)



JR宍道駅より徒歩1分!!

松江駅 17:08 - 17:27	21:16 - 21:34	松江駅
出雲市駅 17:20 - 17:39	20:54 - 21:34	出雲市駅
本次駅 17:00 - 17:36	21:19 - 21:52	本次駅

主催: Newcalfesta-ニューカルフエスタ、町部自治会 協賛: 宍道町盆踊り保存会
後援: 松江市宍道公民館運営協議会・松江市宍道支所地域振興課・松江観光協会宍道町支部
問い合わせ: 松江観光協会宍道町支部 (松江市宍道支所地域振興課内) TEL 0852-55-5802

宍道公民館休館のお知らせ



◆休館いたします。◆

★令和元年8月13日(火)～15日(木)まで
(8月16日(金)からは通常通り開館します。)

★令和元年9月5日(木)～6日(金)まで
(全国公民館研修大会参加の為休館します。)

注: 社会体育で小中学校等のカギを借りられる方はご注意ください。

◆傘の忘れ物について◆

傘の忘れ物が多く今回処分します。お心当たりの方は8月31日までに引き取りにおいでください。それ以降は廃棄させていただきます。

「環境学習」の視察研修を開催!



7月2日(火)「エコクリーン松江・島根半島ジオパーク」の視察研修を開催し、29名の方が参加されました。職場体験中の中学生2名もスタッフとして一緒に参加しました。

島根半島の景勝「加賀の潜戸」を遊覧船で巡り、悠久の歴史と大自然を感じることが出来ました。

「エコクリーン松江と西持田リサイクルプラザ」では、リサイクルは、環境はもちろん家計にも影響し改めて家庭でのゴミの分別が必要だと認識しました。機会があれば皆さんも、施設見学に行ってください。



ペットボトルロケット宍道大会



6月29日(土) ペットボトルロケット製作・打上宍道大会を15名の小・中学生が参加しました。また、保護者の方や島根県立大学の学生スタッフなど26名の協力により宍道小学校で打ち上げました。森脇名人の指導のもと作成したロケットは、素晴らしい軌道を描き、すべてのロケットが青空へ向かって飛んでいきました。大学生の方は、受付から、記録、ポンピング、表彰式、片付けと頑張ってくれました。



宍道プレスルーム! あいちゃん企画



宍道れんげさん、フォトコン開催します。

7月26日～31日までの間に、Instagramへ投稿された「れんげ祭」写真の中から“宍道プレスルーム賞”を決定します。

応募方法は #れんげ祭 とハッシュタグをつけて投稿ください。

この企画は現役高校生の企画です。早朝宍道駅前でもチラシを配らせていただきました。



宍道子育て支援センターより **お知らせ**

子育て&子育て支援のための講座

親子でふれあいヨーガ

日時 8月29日(木)10:30~11:30
場所 宍道公民館 大会議室
講師 ヨーガ教師 岸本 節子氏
内容 親子ヨーガ・ストレッチ・呼吸法など
対象 乳幼児とその保護者
子育て支援に関心のある方
地域で子育て支援をしている方

*持ってくる物：タオル・飲み物

*動きやすい服装でお越しください。



【お問合せ】 宍道子育て支援センター 66-1428

社会を明るくする運動！

報告！

7月1日(月)ベル店頭など3か所において“第69回社会を明るくする運動”の街頭活動を実施しました。保護司会・青少協・民生委員・更生保護女性会・人推協・公民館・支所など22名の方にお世話になりました。



【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

報告！

子供学園 舞台編開催されました。

7月6日 旧南高校宍道分校(旧尋常小学校)講堂を舞台に「子供学園」が開催されました。「子供学園」は宍道で生まれ、今回の舞台も宍道で最後となりました。ワークショップでは、「愛と地球と競売人」初演の脚本・演出を手掛けられた、出雲市の馬庭悟堂さんに表現方法を学んだり楽しい1日となりました。宍道町では現在 WEB ドラマ「ジャスティス」を撮影中です。地域の皆様のご協力ですべて進んでいます。



【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

宍道健康センターより

お知らせ

～食中毒に気をつけましょう～

気温、湿度が高いこの時期は食べ物が腐りやすく、食中毒が起きやすくなります。食中毒予防の3原則は、食中毒菌を付けない・増やさない・やっつけるです！

①付けない＝洗う！分ける！

調理や配膳、食事の前、トイレや鼻をかんだ後などにはよく手を洗いましょう。焼き肉などは、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかんで食べる箸は分けましょう。

②増やさない＝低温で保存する！

肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

③やっつける＝加熱処理！

肉や魚などの加熱は十分に行いましょう。肉や魚は中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安です。また、肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗う、熱湯をかける等で殺菌しましょう。

体調が悪くなったら
すぐに医師の診察を
受けましょう！



【お問合せ】 宍道健康センター 55-5811

宍道体協からお知らせ！

お知らせ

【大会結果】

◆6月30日 第35回宍道町民綱引大会
男子の部 ①中來待 ②南城 ③湖西/東來待
混成の部 ①原津 ②中來待 ③白石
※本大会より導入したチーム代表者によるマイクパフォーマンスの気合入れで大変盛り上がりしました。ご協力ありがとうございました。

◆7月14日 第17回宍道町民ゴルフ大会
団体の部 1位 佐々布支部
2位 白石支部
3位 南城支部

※雨もなんとかもちいい大会となりました。

【大会予定】

◆9月1日 第50回宍道町民ソフトボール大会
場所：宍道総合公園 多目的広場
時間：開会式 8:30～

【お問合せ】 宍道体協 66-0811