



2022

宍道公民館だより

◆編集・発行

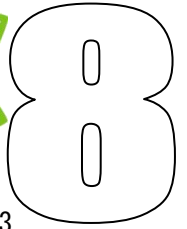
松江市宍道公民館

〒699-0401 松江市宍道町宍道 885-3

TEL66-0811 FAX66-0303

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

E-mail:sinjik@mable.ne.jp



高砂祝いについてのお願い

夫婦おそろいで結婚 65 周年を迎えられる方々をお祝いいたしたく存じます。

該当者の方は松江市社会福祉協議会までご連絡いただきますようお願いいたします。併せて、該当の方を把握しておられる方は情報を提供いただきますようお願いいたします。

なお、情報提供いただく際に、高砂祝い以外にその情報を使用することはない旨をご説明いただき、ご本人の了解の上ご提供いただきますようよろしくお願いいたします。

※「松江市高齢者福祉大会」において記念品を贈呈させていただいておりましたが、新型コロナウイルス感染症対策のため、本年は大会が開催されません。情報の集約後、本会より該当の方々に連絡させていただき、記念品を贈呈させていただきます。

○高砂祝い該当者
昭和 32 年 1 月 1 日から同年 12 月 31 日までに結婚された夫婦

○受付締め切り
令和 4 年 8 月 19 日 (金)

【連絡先・問合せ先】

松江市社会福祉協議会 総務課

TEL 21-5773

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



8月の「瑞風」の停車ありません。

NEW ポロシャツ&マスク販売中!



マスクセット 3,000円~

TWILIGHT EXPRESS 「瑞風」と「瑞風バス」に



出逢えるまち

しんじ
宍道
Two shot station Shinji

「宍道太鼓」メンバー募集!



「宍道太鼓」本格始動します!

「和太鼓を打ってみたい!」「日本の伝統文化に触れてみたい!」「宍道町を盛り上げたい!」などメンバーを募集します。

体験や見学などお気軽にお問い合わせください。

活動: 毎週月曜日

時間: 19:00~20:30

場所: 宍道町佐々布 太鼓道場

対象: 小学 1 年生~



【問合せ先】宍道太鼓振興会

永原 TEL 080-6328-5523

宍道公民館休館のお知らせ



◆休館いたします。◆

★令和 4 年 8 月 13 日 (土)

14 日 (日)

15 日 (月)

※12 日 (金) は警備対応しています。

注: 学校施設利用団体で小中学校等のカギを借りられる方はご注意ください。

注: 死亡届、婚姻届等戸籍の届出について公民館の休館に伴い、8 月 13 日 (土) ~ 14 日 (日) については、死亡届、婚姻届等戸籍の届出は市役所本庁の休日・夜間受付に提出をお願いいたします。

【お問い合わせ】市民課戸籍グループ

(代表電話 55-5555)

【問合せ先】宍道公民館 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 月		
2 火	体験まなび塾/生花サークル	因
3 水	体験まなび塾/健康麻雀	因
	からだ元気塾	因
4 木	ぷらっとさろんカフェ	因
	手ならひ塾/フササークル	マケ 因
5 金	体験まなび塾/大正琴 D/手芸教室/好気心 lab	因 健康体操サークル 因
6 土	楽健サークル/健康麻雀	因
7 日	Porいのお絵描き教室/パソコン研究会/カオカ	クル 因
8 月	みんなで歌おう/フルトサークル	因
	うりぼうず広場とえほんの時間	因
	まほうのはなし	因
9 火	行政相談	因
10 水	健康麻雀	因
	からだ元気塾	因
11 木	山の日	
	はじめての一步	因
12 金	健康麻雀/詩吟サークル/好気心 lab /写楽会	因
13 土	休館日	
14 日	休館日	
15 月	休館日	

日	行	事
16 火	生花サークル	因
17 水	健康麻雀	因
	からだ元気塾	因
18 木	ぷらっとさろんカフェ/レッツ! 3B 体操/からだ	元気塾 因
	フササークル	マケ 因
	まめなか相談	因
	子育て&子育て支援のための講座	因
19 金	大正琴 D/haru パン教室/出雲弁保存会	因
20 土	健康麻雀	因
	宍道の歴史を楽しむ教室	因
21 日	Porいのお絵描き教室/パソコン研究会/カオカ	クル/迷木盆栽会 因
22 月	みんなで歌おう/フルトサークル	因
23 火		
24 水	健康麻雀/haru パン教室	因
	からだ元気塾	因
25 木	ぷらっとさろんカフェ/コールそれいゆ/絵手紙	教室/楽健サークル/レッツ! 3B 体操/からだ元気
	塾 因	はじめての一步/まほうのはなし 因
	健康診査結果報告会 (宍道健康センター)	因
26 金	詩吟サークル/好気心 lab	因 健康体操サークル 因
	健康診査結果報告会 (宍道公民館)	因
27 土	楽健サークル/健康麻雀/人形教室	因
28 日	塔短歌会	因
29 月		
30 火		
31 水	健康麻雀	因
	からだ元気塾	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

子	子育て支援センター	66-1428
因	宍道体協	66-0811
包	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
25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!

図書館コーナーからお知らせ!

図書館コーナーの本は、誰でも借りることができます。皆さんが気持ちよく読書ができるよう、本は大切に扱ってください。汚れたり、破れたりした時は、職員にお声がけください。返し忘れの本がありましたら、公民館窓口までお返しく下さい(^_^)/

編集後記

8月13日から広島市で開催される第36回小学生バレーボール中国大会に「ビリーヴ宍道」のみなさんが出場されるとい嬉しいニュースが舞い込んできました。コロナ禍で思うような練習ができない事もあったでしょう。まさに逆境をものともせず掴んだ栄光と云えますね。ほんとうにおめでとございます! 心よりご健闘をお祈りいたします。

「フレイ!! フレイ!!」
ビリーヴ宍道!!
(中村)

日時 8月9日(火)
9時30分~12時
場所 宍道公民館

★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	8,364人	(前月比-2)
男	4,037人	(±0)
女	4,327人	(-2)
世帯数	3,258世帯	(+6)

穴チャレ！メイシコウカンカイ **報告！**

「宍道のみなさん、温かい心をお貸しください！名刺交換チャレンジ」略して「穴チャレ！」が、宍道高校 OB 主催で開催されました。11名の地域の方と13名の宍道高校生が名刺交換をしながら趣味の話やボランティアなどやってみたくらいについて話をしました。

一生のうちに何らかの接点を持つ人が3万人だそうです。これを思うと1日1人の人と出逢っていることになるのでしょうか？「穴チャレ！」企画はこの日たくさんの方と出逢うことが出来ました。一生付き合う可能性も秘めています。今日の出会いかから何かが始まるかも・・・出逢いを大切にしたいですね。



時計回りに名刺交換！



楽しそう～！

宍道中学校 2年生さんとの「生き方トーク @宍道」は11月20日予定です。地域の皆様ご協力、よろしくお願ひします。

島根県初！公園協議会設立！ **おしらせ！**

島根県初の都市公園協議会「宍道総合公園協議会」の第1回会合が7月20日（水）に宍道公民館において開催されました。協議会は総合公園の社会実験を踏まえ、公園利用者の利便性の向上や魅力的で持続可能な公園であるために必要な事項について協議することを目的に、島根県では初めての設立となりました。この日は、公園の概要及び古墳の森の社会実験の状況や予定について協議されました。

現在古墳の森は、「宍道サバゲー-PARK DANDAN」として社会実験中。週末はたくさんの方であふれています。夏休みに入り子どもたちも増えてきています。これからも、自然の中での遊べる場所として広く皆様にご利用いただけるよう協議してまいります。

【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

夏休み最後の夜のお楽しみ！ **おしらせ！**

「宍道夏夜祭 in 宍道サバゲー-PARK DANDAN」が開催されます。謎解きゲームやミニ四駆のコースにてスピードを競い合い！また、ナーフ戦もあります。「謎解き脱出ゲーム」の申し込みは公民館までお願いします。

【期日】 8月27日（土）
【時間】 16：00～21：00
【場所】 宍道サバゲー-PARK DANDAN

この夏最後の夜を楽しもう！

宍道夏夜祭

8/27(土) in 宍道サバゲー-PARK DANDAN
16:00～21:00 親子で参加してね！
場所：宍道サバゲー-PARK DANDAN

謎解き脱出ゲーム
1組 ¥500-(税込)
①18:00～19:00
②19:00～20:00
要申込
（申し込みは事前にお電話ください）
インジラだけのサバゲー場から脱出せよ！
サバゲーフィールドを利用した巨大特設コースで、サ大生先生！謎を解きながら、やっほ！ホスから逃げろ！

ルローハン キーマカレー
各 ¥600-(税込) 他各種販売中
大山たかはし農園オリジナル
フード＆ドリンクメニュー

ナーフ サバゲー体験
（ナーフは小学2年生以上に限ります）
①16:00～
②16:20～
③16:40～ } 各部 ¥500-(税込)
スポンジ弾で相手のヒット！を取りまくれ！

ミニ四駆体験 持ち込み可 常時体験可
コース使用 ¥100-(税込)
四駆マシンレンタル ¥100-(税込)

主催：宍道サバゲー-PARK DANDAN・宍道公民館
お問い合わせ：0852-66-0811

夏休みの「まなび塾」開校！ **募集！**

夏休みの宿題を公民館で集中して片付けちゃおう！下記の日程で3日間集中勉強会を開催します。小学生などなたでも参加できます。残った宿題を持って来てください。

【夏休み集中勉強会！】
8月2日（火）9：00～11：30
8月3日（水）9：00～11：30
8月5日（金）9：00～11：30
場所 宍道公民館 会議室

※参加申し込みは必要ありません。
※水筒（お茶）をお持ちください。
※保護者による送迎を確実にお願いします。

★宍道公民館では「学生応援プロジェクト」として、普段から空き部屋を学習のために開放しています。ご利用ください。

宍道子育て支援センターより **お知らせ**

8月のつどい ※場所 宍道公民館 大会議室

うりぼうず広場とえほんの時間

日時：8月8日（月）11:00～11:30

定員：18人（要予約）

申し込み期間 7月19日（火）～8月5日（金）

子育て&子育て支援のための講座

「親子で楽しむミニコンサート」

日時：8月18日（木）10:30～40分程度

定員：28人（要予約）

予約開始 8月1日（月）9時から

予告 うりぼうず広場とえほんの時間

日時：9月9日（金）11:00～11:30

定員：12人（要予約）

申し込み期間 8月16日（火）～9月8日（木）

子育て&子育て支援のための講座

「親子運動あそび」

日時：9月15日（木）10:30～40分程度

定員：18人（要予約）

予約開始 9月1日（木）9時から

【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 啓発活動 **報告!**

7月1日（金）には宍道駅前、ベル店頭など4か所において啓発活動のティッシュ・ウエス配布を実施しました。保護司会・青少協・民生委員・更生保護女性会・人推協・地区社協・公民館・支所の代表者の皆さんにお世話になりました。

のべ
様ル
子で
の活
動



【お問合せ】 宍道公民館 66-0811

宍道中学校生徒会より **お知らせ**

【体育祭スローガン発表、色決め】

今年の体育祭のスローガンは「炎 joy! ～楽しみ勝負の世界～」です。このスローガンに込めた思いは炎が燃え盛るように、意気盛んにがんばろう！そして、がんばりながらも、しっかりと一人一人が楽しもう！！というものです。

色決めは、今年は赤組と青組の2色で赤組が、3年1組、2年2組、1年1組で、青組が、3年2組、2年1組、1年2組になりました。昨年よりも良いものになるように頑張ります。

【お問合せ】 宍道中学校 66-0854

宍道支所 保健師より **お知らせ**

～レンジで簡単！夏野菜をたっぷり食べて
猛暑をのりこえましょう～

暑い日が続き、疲れが抜けにくいという人が多いのではないのでしょうか。今回は、食生活改善推進員さんから火を使わず短時間でできる夏野菜レシピを紹介してもらいました。タンパク質、ビタミン、ミネラルが含まれたバランスの良い食事は疲労回復につながりますので、是非、作ってみてください。

★ささみと蒸しなすときゅうりの中華和え

【材料】（2人分）

ささみ・・・1本	ごま油・小さじ1/2
塩・・・少々	
酒・・・少々	酢・・・小さじ1
なす・・・1本	しょうゆ・小さじ1/2
きゅうり・・・1本	砂糖・・・小さじ1/2
白髪ねぎ・・・適量	おろしにんにく小さじ1/4

【作り方】

①耐熱容器にささみを入れ、塩、酒をふり、ふんわりラップをする。なすは縦に切り込みを入れてラップで包む。ささみとなすをレンジ（600w）で1分30秒ほど加熱し、それぞれ粗熱をとってから細長くほぐす。なすは大きければ長さを半分にする。

②きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。

③ボウルにAを合わせ、①、②を和える。

④③を器に盛り、白髪ねぎをのせる。

<一人分栄養量>

エネルギー64kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.3g 食塩相当量 0.9g



◆7月号の内容訂正のお知らせ◆

胃がん・大腸がん・肺がん検診について、日程が間違っておりました。正しくは、以下の通りです。

・10/5（水）10:30～11:30 宍道健康センター

・10/5（水）13:30～15:00 宍道公民館

◆「まめなか相談」に来てみませんか◆

宍道支所保健師による健康相談を実施しています。血圧測定もできます。

【8月の日程】

日時：8月18日（木）8:40～9:40

場所：宍道支所・宍道公民館談話スペース

【お問合せ】 宍道支所 市民生活課 55-5806

宍道体育協会ニュース！ **お知らせ**

【大会結果】 第18回宍道町民ゴルフ大会

優勝 佐々布OM

準優勝 佐々布支部

第3位 南城支部

【行事予定】 9月25日 町民ソフトボール大会

10月2日 松江市民大運動会

【お問合せ】 宍道体育協会 66-0811