

10月の行事予定 パは青パトの日です。(9月18日現在)

日	曜日	主催行事・諸団体行事等	サークル（施設利用）
1	木	あいさつの日、館長・職員研修、事務室閉室（15時～）	いけばな池坊、フラダンス教室
2	金	パ	さざなみ教室、ききょう会、白湯レイク
3	土	なごやか（県営）	ステップ21、情脈短歌会、ハンドベル、ラージボール同好会
4	日		島根クイズサークル
5	月		安来節保存会
6	火		銭太鼓かよう会
7	水	パ	
8	木	スポレクひろば	
9	金	パ	さざなみ教室、白湯レイク
10	土	なごやか見守り配食事業（県営）	ハンドベル、ステップ21、ラージボール同好会
11	日		
12	月	公民館長会専門委員会、事務室閉室（10時～12時）	
13	火		
14	水	パ	いけばな池坊
15	木	おだんごクラブ	フラダンス教室、安来節保存会
16	金	松江市公民館長会	パ さざなみ教室、ききょう会、白湯レイク
17	土	白湯保育所ふれあい運動会	ステップ21、ラージボール同好会
18	日	クリーンまつえ	
19	月		
20	火	町内会連合会三役会、なごやか（和多見）	銭太鼓かよう会
21	水	パ	生協中央支部
22	木	スポレクひろば	
23	金	パ	さざなみ教室、白湯レイク
24	土	白湯地域歴史再発見楽習会	ステップ21、ラージボール同好会
25	日	白湯地区グラウンド・ゴルフ交流会	安来節保存会
26	月	町内会長・自治会長会	
27	火		
28	水	松江市原子力防災訓練	パ
29	木	アートプロジェクト巡りウォーキング	
30	金	パ	さざなみ教室、白湯レイク
31	土		ハンドベル、ステップ21、ラージボール同好会

※日時・内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

＝ 事務室閉室のお知らせ ＝

研修のため、下記の日程で事務室を閉めさせていただきます。
 10月 1日（木）15:00～17:15
 10月12日（月）10:00～12:00
 ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願い申し上げます。

『新型コロナウイルス感染症拡大防止対策』等による、公民館事業等の延期・中止、また公民館貸館利用方法に関しては、白湯公民館ホームページ（<http://matsue-city-kouminkan.jp/sirakata/>）からご確認ください。白湯公民館へお問い合わせください。

つながろう 地域の絆 輪になって 白湯地区町内会連合会

白湯公民館だより



松江市白湯公民館発行第399号
 令和2年10月1日 発行
 松江市灘町1-57
 TEL: 22-7147 FAX: 21-7572
 E-mail: sirakatak@mable.ne.jp
 ホームページ: 「松江市白湯公民館」で
 ご検索ください



白湯地区 アートプロジェクト巡りウォーキング

昨年度好評だった健康まつえ21推進隊と公民館成人学習部と共催でのウォーキングを今年度も開催いたします。湖畔公園のたくさんのパブリックアートに目で見ても手で触れて！五感で松江の芸術を体感しましょう。是非お誘いあわせの上、ご参加ください。

- ◆日時: 10月29日（木）9:00～11:30（少雨決行）
- ◆集合場所: 白湯公民館 3階 研修室
- ◆コース: 白湯公民館～山陰合同銀行本店前～宍道湖岸～白湯公民館（約2km）
- ◆講師: 堀江一夫さん（まつえ・まちづくり塾理事、幸町在住）
吉岡利夫さん（松江ウォーキング協会 会長）
- ◆参加費: 無料
- ◆定員: 15名（先着順）
- ◆申し込み: 10月15日（木）までにお申し込みください。
- ◆服装・持ち物: 動きやすい服装・履き慣れた靴・マスク・帽子・タオル・飲み物
※荒天などの場合は、屋内で出来る簡単な運動を行います。



予告
 12月に白湯地区内を歩く別コースのウォーキングを企画予定です。

主催: 白湯地区健康まつえ21推進隊・白湯公民館 成人学習部
 お問い合わせ・お申込み: 白湯公民館 TEL22-7147

紅葉を見ながら楽しく歩く会（出雲市鰐淵寺）

白湯地区社会福祉協議会では、今年度もウォーキング事業を企画しました。かつては修験道の霊地として広く知られ、あの武蔵坊弁慶も修行したと言われる出雲市鰐淵寺です。11月中旬に紅葉の見頃を迎える時期の鰐淵寺を歩いてみませんか。是非お誘いあわせの上、ご参加ください。

- ◆日時: 11月16日（月）8:30～12:30ごろ
※雨天決行・・・雨天時は距離を縮めて開催いたします。
- ◆集合場所: スティック前（8:30集合・12:30頃解散）
- ◆行先: 出雲市平田町鰐淵寺（大型バス）
- ◆講師: 吉岡利夫さん（松江ウォーキング協会 会長）
- ◆参加費: 無料
- ◆定員: 20人（先着順）
- ◆申し込み: 10月28日（水）までにお申し込みください。
- ◆服装・持ち物: 動きやすい服装・履き慣れた靴・マスク・帽子・タオル・飲み物



コース等、詳しい内容については今月回覧するチラシをご覧ください。

この事業は、松江市社会福祉協議会から配分を受けた篤志寄付金（香典返し等寄付金）を財源として行っています。

主催: 白湯地区社会福祉協議会 【事務局（白湯公民館内） TEL22-7147】

＜事業にご参加いただく皆様へ＞

○体調の悪い方、過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬をした方、新型コロナウイルス感染症陽性とされた方と濃厚接触をした方、過去2週間以内に政府から入国制限・入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航並びに当該在住者と濃厚接触をした方は参加出来ません。
 ○事業参加当日は、各自で必ず検温を行い、原則マスクの着用をお願いいたします。
 ○公民館側で撮影した写真は、ホームページや広報誌等に使用させていただく場合がございます。ご了承ください。また、個人で撮影された写真や動画のデータにつきましては、ほかの方が写りこみ、個人が特定できるものについては、その取扱いに十分にご注意いただき、SNS等のインターネットサイト、新聞や雑誌・情報誌等への投稿はご遠慮ください。

【第1回 白鷺地域歴史再発見学習会】

白鷺公民館・白鷺歴史まち歩き楽会

演題「松江城大解剖—城郭そして城下町」

○日時 10月24日(土)
13:30~15:00

○場所 白鷺公民館3階研修室
○講師 松江歴史館学芸係長
木下 誠氏

○参加料 500円
○定員 先着15名
○申込み

10月19日(月)までに
白鷺公民館まで(電話22-7147)

平成27年7月に松江城天守が国宝に指定されて、今年で5年目を迎えたことを記念し、最新の調査研究で明らかになった松江城と城下町の魅力や謎に迫ろうと、この夏、松江歴史館を会場に、～松江城天守国宝指定5周年記念～特別展「松江城大解剖—城郭そして城下町—」が開催されました。

この度、松江歴史館学芸係長の木下誠氏をお迎えし、特別展で展示された多くの遺物や文献等の解説をしていただきます。また、堀尾吉晴は徳川家康の居城でもあった浜松城主となります。浜松城の石垣を築き天守等を建てた吉晴の城づくりが、後の松江城の城づくりにどう受け継がれたのか等々、この特別展には展示できなかったパネルとあわせ、興味深いお話もお聞きすることができます。奮ってご参加ください。



松江城天守雛形
松江歴史館蔵
松江市指定文化財

<主催:白鷺地区体育協会>

「白鷺地区グラウンド・ゴルフ交流会」開催のお知らせ

日時:10月25日(日)9:00~12:00頃
場所:松江市ニュースポーツ公園グラウンドゴルフ場
(松江市東長江町927番地(花木公園花冠の里併設))

参加費:無料 ※用具をお持ちでない方はレンタル品を用意します。
対象者:白鷺地区内の町内会・自治会会員で、小学生以上
申込み:10月9日(金)までに公民館内事務局へ
(電話22-7147)



詳しくは各町内会・自治会体育委員もしくは、公民館内体協事務局へお問合せください。ご参加お待ちしております。

<主催:世代間交流部>

おだんごクラブ

会員制乳幼児学級
日時:10月15日(木)10:00~11:00
場所:県立美術館 宍道湖湖畔
会員の方には、別途詳細を連絡します。

<白鷺地区市民憲章推進協議会>

秋季クリーンまつえ

～青い海と湖、緑あふれる美しい
自然のめぐみを大切に、きれいなまちにしましょう～

10月18日(日)7:30~8:30

悪天候等の場合の実施については、各町内会・自治会で個別にご判断ください。(市の収集作業は行われます)
詳しくは、今月配布の回覧チラシをご覧ください。

<主催:松江市ボランティア連絡協議会>

わたしにもできる「おもてなし」
松江城・街美化ウォーク

◆日時 11月14日(土)7:30~9:00
◆集合場所 JR松江駅北口
◆申込 10月30日(金)までに下記事務局へ
◆留意事項 当日各自で検温し、マスク・手袋着用
◆お問い合わせ【事務局】松江市ボランティアセンター
TEL27-8388 FAX24-1020

残暑とは、猛暑か・・・

お盆が終わり、これから暑さ本番と言わなければならない、残暑という言葉がはばかれるような暑い毎日が続きました。ある町内会長さんが公民館に見えられ、用事を済まされた後しばらくエアコンの効く事務室で涼をとられながら、「こんなに暑い毎日は、初めての経験だ。昔は30度で暑いと言ってたのに・・・」とあきれ顔で語られました。わが家にエアコンを取り付けたのも、職場によりやく取り付けられたのも、平成になってしばらく経ってからでした。学校では今や各教室にエアコンが付き、そうでもしなければ子どもたちの熱中症が心配です。市内の気温表示盤の「35」～「37」という数字は、これからの当たり前ではなく、やはり今年の異常気象と思いたいものです。

猛暑も収まり始めたと思う間もなく、9月に入って台風を心配しなければならなくなりました。やはり温暖化の影響で、台風は強大化しました。どうか、日頃からの備えを怠りなきようお願いいたします。感染症対策も引き続きですので、気の休まることはありません。



陽が沈み裏庭の草むらから虫の鳴き声が聞こえるようになったある夜、狭い玄関のどこかで、コオロギの鳴き声がしていました。昼間の暑さは続いて、ゆっくりと季節はめぐっていくのだなと、改めて感じ入った夜でした。そのコオロギが、翌朝私が家を出ようと玄関で靴に手をやると、靴の脇からのろのろと出てきました。可哀そうに水もなくて弱ってしまったのかと、指でつまんで逃がしてやろうとすると、そそくさと家の中から飛び出してくれ、やれやれと・・・

【売布神社 本殿裏から】

境内に植えられた黒松の大木群。鳥が大きく羽を広げたような枝ぶりに圧倒されます。「めふ」は海藻や草木の豊かに生い茂るところを指すと伝えられることに納得です。ところで、幣殿では小林如泥、拝殿前では荒川亀斎作の龍の彫刻が見ることができますが、本殿裏でも龍の彫刻を見ることができますと聞きました。先日初めて本殿裏を見上げた時、その迫力にしばらく立ちすくみました。何度もお参りしていて初めての事です。まだの方、必見です。(M・M)

<白鷺地区人権教育推進協議会> — 新役員のお知らせ

任期:令和2~3年度

先般、書面議決による総会を行い、新役員が決定いたしました。よろしくお願いいたします。

会長 檜物 ひろ子 副会長 安藤 哲夫 副会長 景山 祐子

<成人学習部> メンズクッキング

講師:みさかよりえ先生より

生姜パワーで体の末端の血行を良くし、体の免疫を高めてくれます。ぜひ作ってみてください。



☆生姜ご飯【4人分】エネルギー320kcal・食塩相当量1.1g

＜材 料＞			
米	2合	水(①+炊飯器の目盛まで)	
新生姜	20g	うすくちしょうゆ	大さじ2
①水	400ml	みりん	〃
だし昆布4cm角	1枚	酒	〃
薄揚げ	1枚	塩	ひとつまみ

<使用器具>

ボール、炊飯器、しゃもじ、ザル

<作り方>

- ①・新生姜→3cm長さの千切りにし、①に浸し、炊く前にザルにあげる。
・薄揚げ→3cm長さの千切り。
- ②米を洗い水をきり、炊飯器に入れ、aの調味料を加え順に炊飯器の2合の水分目盛に①と水を入れ、薄揚げを加え、ひと混ぜして①の昆布をのせて炊く。
- ③炊きあがったら、昆布を除き、生姜を混ぜ込み少しむらす。
- ④器に盛り付けいただく。

シニア
のあなたも

コロナに負けない! 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

4×3のポイント



- | | | | |
|---------|---|--|--|
| 運 動 | 1座っている時間を減らす
体操や足踏み、掃除など、まず10分体を動かすことから始め、1日40分を目安に。 | 2毎日筋トレとストレッチを
イスを使った筋トレの他、ラジオ体操等も。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。 | 33密を避けて散歩を
日にあたれば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。 |
| | 食 事 | 1しっかり食べて低栄養を予防
いろいろな食品を組み合わせ、毎食欠かさず食べることが大切。 | 2毎食、たんぱく質のおかずをとる
毎食、肉、魚、卵、大豆製品を1品。たんぱく質で筋力アップ。乳製品もおすすめ。 |
| 口 腔 ケ ア | 1食事の前にお口の体操
食前に顔や舌の体操と唾液腺のマッサージ。
唾液を増やし誤嚥防止。 | 2毎食後、寝る前に歯磨き
誤嚥性肺炎の予防。
入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。 | 3水分補給もお口の手入れ
こまめな水分補給は口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。 |
| 心 の 健 康 | 1人とのつながりを大切に
人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどでおしゃべりを。 | 2心のリフレッシュを
日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。 | 3困ったときは支え合い
お互いに声をかけ合い、助け合いましょう。
みんなの心の健康につながります。 |

<出典 公益社団法人 地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センターより一部抜粋>

大雨&台風への備え 2020年版

自分にあった避難を考えよう

コロナ禍でも
すぐできる



- | | | |
|---|---|--|
| <p>□避難のタイミング</p> <p>いつから危険な雨風になりそうか、すぐに近くで災害が発生していないか</p> | <p>家族や身の回りの状況をチェック</p> <p>□家のタイプ</p> <p>上層階に避難できるか
停電時に移動に困らないか</p> | <p>□備蓄の充実度</p> <p>在宅避難できる食料などが十分か</p> |
| <p>□住まいの危険を考える</p> <p>ハザードマップで水害リスクを確認
ほかに用水路などの危険箇所をチェック</p> | <p>□自分や同居人の体調や特性</p> <p>乳幼児、妊婦、高齢者、基礎疾患や障がいがある方がいる場合、どこへの非難が安全か</p> | <p>□心の状態</p> <p>一人で精神的に不安にならないか
親戚・知人宅の方が不安は小さいか</p> |
| <p>□ライフラインの状況</p> <p>在宅避難のための水道、電気、ガスは使えるか</p> | <p>□ペット</p> <p>避難所はペットの受け入れ可能か
ペットと共に避難できるか</p> | |

避難する場所をきめる

- 松江市が用意する指定避難場所
- 在宅避難 □親戚・知人宅
- ホテル・旅館などの宿泊施設

コロナ禍では重症化に注意!

高齢者や基礎疾患のある方は重症化に要注意です。避難所が混んでいないか確認しましょう。

出典

コロナ禍でもすぐできる!
大雨&台風への備え2020年版より一部抜粋

