

# 白鷺公民館発行

第464号



松江市白鷺公民館発行  
令和8年3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  
「松江市白鷺公民館」  
でご検索また  
は、QRコード  
よりご覧ください。



## 報告 松江市市民憲章かるた中央大会 総合第2位

1月24日(土)松江市総合体育館を会場に「松江市市民憲章かるた中央大会」が開催されました。12月に開催した地区予選を勝ち抜いた6名の代表選手が朝日・白鷺地区の合同チームとして出場しました。大会の結果は、個人戦、高学年の部で三島なのはさんが第1位、団体リレーの部第3位、総合で第2位と素晴らしい成績でした。チームワークの良さで勝ち取れた総合2位でした。応援してくださった保護者の皆さん、お世話いただいた役員の方々ありがとうございました。



出場者の皆さん

## 募集 歴史講座「写真でたどるハースの1年2ヶ月」

【公民館 市民憲章推進部】

松江市には僅かな滞在期間でも多くの足跡を残し、八雲文学を生んだ小泉八雲、そして妻となっていくセツ。富田旅館、船着き場、第2の家から見た大橋川・・・株式会社江友の伊藤孝一氏に、その歩みを当時の写真でたどっていただきます。

日 時：3月25日(水) 13:30~15:00

場 所：白鷺公民館 3階 研修室

講 師：株式会社 江友 伊藤孝一 氏 参加費：無料

申込み：3月23日(月) 白鷺公民館まで TEL 22-7147 \*当日参加も歓迎します。



## 募集 ココロもカラダも整うお寺で朝マツチャ

【白鷺地区町内会連合会・白鷺公民館】

心癒されるご住職の講話、呼吸ストレッチ、盆手前でのお抹茶。日曜日の朝がさわやかに始まります!“整え”の口から教わる「朝マツチャ」企画は、これまで参加の皆様にもご好評いただいています。お誘いあわせご参加ください。

日 時：3月8日(日)8:00~9:30(集合7:50)

会 場：長満寺(北寺町)

講 師：講話(長満寺 小林正康さん)、お抹茶(富田茶舗 富田奈保子さん)  
呼吸ストレッチ(カラダLABO 矢田睦美さん)

参加費：1,200円(親子ペアなら 2,000円)

募集人数：20名(先着順)

申込み：白鷺公民館(Tel22-7147)または右のQRコードから



## 「白鷺まち歩き楽会」閉会のお知らせ

現在ほぼ松江市内各区域に設置されています「まち歩き案内板」は、平成21年度松江市で初めて白鷺地区に設置され、翌年には「街歩き あんない(マップ)」が発行されました。地域再発見の喜びを、まちづくりに繋げ活動してきた白鷺地区住民の皆さんや、その思いをつないで「白鷺まち歩き楽会」として活動された皆様の地域研究の成果と言えます。その「白鷺まち歩き楽会」が本年度末をもって閉会されます。これまで白鷺地区での歴史的資源の伝承・保全・活用の為に尽くされてきましたご功績に対し、心からお礼申し上げます。



R5 発掘現場の現地説明会  
和多見町にて



## おだんごクラブ3月のお知らせ

【公民館 世代間交流活動部】

3月のおだんごクラブは今年度の「終わりの会」を行います。フォトフレームに飾りつけをします。保健師さんによる身体測定や茶話会も行います。参加希望の方はご連絡ください。白潟公民館 TEL22-7147

- ◆日 時：3月18日（水）10：00～11：15
- ◆会 場：白潟公民館 3階 学習室 ◆内 容：フォトフレームづくりと終わりの会
- ◆持ち物：飲み物、タオル、母子手帳

## おだんごクラブ～令和8年度参加者募集～

おだんごクラブは、0歳～幼稚園入園前までの乳幼児親子を対象とした月1回の楽しい乳幼児学級です♪令和8年度も、4月から開講いたします。参加には申込みが必要ですので、新規加入についてのお問い合わせは、白潟公民館（電話22-7147）までお願いいたします。



## 3月 しらかたしじみおサロン

【白潟地区社会福祉協議会・白潟公民館】

◆日時：3月11日（水）11：00～12：00 ◆会場：白潟公民館・3階 研修室

- ・コーヒー+和菓子（200円）
- ・ワンコイン野菜市
- ・福祉なんでも相談
- ・健康チェック
- ・にっこり文庫による移動図書館



### 骨密度測定開催！

骨密度をチェックしよう！  
骨密度測定開催



※3月は白潟保育所の子どもたちとの交流はお休みです

### “ばけばけ”にハマる人たち

“ばけばけ”を「朝の7時半からBS（NHK）で見て、8時から総合で見て、それからお昼にも見ている。」という知人や、年賀状に「今すっかり“ばけばけ”にハマっています。」と書いていた知人がいます。連続テレビ小説“ばけばけ”が話題となって以降、スティックビルに置いている白潟街歩きあんない（マップ）を手にされる方が増えて、何度か連絡をいただき追加分を届けました。多くのメディアで（NHKが大方ではありますが）、改めて小泉八雲の生い立ちや、この山陰での二人の暮らしぶり、全国に広がるその小泉八雲の足跡など、多くの話題が取り上げられているので、きっと舞台となる地元以外の視聴者、そして松江市を訪れる方も多いのだと思います。

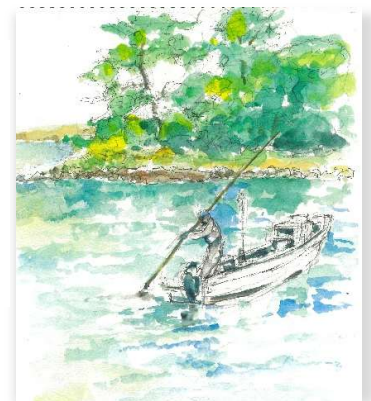
連続テレビ小説の王道を行く夫婦の物語なので、番組の中では期待しつつも描かれないのかも思っていたこと。散歩好きの八雲さんが一人で、あるいは公私で支えた西田千太郎と一緒に訪ね歩いた白潟地区内の寺や神社、彫刻家荒川亀齋が彫った地蔵に感銘を受けて亀齋の工房を訪ねたこと、天神裏辺りで見えた相撲や天満宮横の芝居小屋のこと、等々。ただ、蕎麦屋から眺めたという宍道湖の夕日は、昨年末最後の番組の中で、蕎麦屋ではなくて湖岸で、西

田千太郎がモデルの錦織先生とではなくて主役の二人で、それは見事な美しい宍道湖の夕日の中に写し出されました。高い湿度に辟易するのですが、南北の山々と平地に囲まれた宍道湖畔松江の風土が、得も言われぬ宍道湖の夕日を生むのでしょうか。特にこの時は最終回かと思うような顛末に、感動が高まり映像に浸った感はありましたが。

さて、知人のことを挙げましたが、放映日は必ず録画で字幕の助けも借りながら、静かで時に感情豊かに繰り広げられる会話に耳を傾けています。“ばけばけ”にハマる人たちの一人となりました。そんな番組も残り少なくなりました。熊本編にはウン？と思いながらですが。（M・M）

### 【シジミ漁と嫁ヶ島】

嫁ヶ島や湖岸近くで見かけるのは冬に多いのかな・・と。



## 有害図書類回収用「黄色いポスト」1基設置廃止のお知らせ 【白湯地区青少年健全育成協議会】

これまで白湯地区に設置してある有害図書類回収用「黄色いポスト」の3基うちの1基を道路拡張に伴い廃止されることとなりました。廃止するポストは「大橋南詰八軒屋バス停前」に置かれていたものです。よって、白湯地区の黄色いポストは「天神町 JR 高架下」と「市民活動センター（ステックビル）東側駐輪場側」の2基となりますのでお知らせいたします。

長年ポスト回収にご協力いただきました平田昭雄様（北寺町）には大変お世話になりました。ありがとうございました。

**確定申告は  
e-Tax で完了!**

**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、給与、年金のほか、▲「確定申告書等作成コーナー」はこちら

---

**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。

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**

友だち追加はこちら▼

松江税務署 国税庁 検索

## 公民館図書購入のお知らせ

- 第174回 芥川賞受賞作
- ◆ 叫び 島山丑雄
  - ◆ 時の家 鳥山まこと
- 第174回 直木賞受賞作※
- ◆ カフェーの帰り道 嶋津 輝
- 2025年 本屋大賞受賞作
- ◆ カフネ 阿部暁子
- 小泉八雲関連本
- 思い出の記 小泉節子
  - 小泉セツ 写真、イラスト集



第174回 芥川賞受賞作 直木賞受賞作、本屋大賞(2025年)受賞作、小泉セツさん手記「思い出の記」、写真イラスト人物伝を購入しました。ぜひ公民館事務室前の図書コーナーへお越しください。

貸出もいたします。公民館事務室にお声がけください。

平日9時～17時  
一人5冊まで  
貸出期間2週間

※カフェーの帰り道

流行りに乗りきれない、閑な「カフェー西行」。穏やかな店主が淹れるコーヒーの香りがただよう店で、女給たちは朗らかに働き、何気ない日々を大切に生きて。

時代を映す鏡であった仕事「女給」を通し、大正から昭和を生きた市井の女性の人生を描き出す。毎日かといとおしくなる。第一七四回直木賞受賞作です。

発行所 東京創元社紹介

## フレイル測定会の結果報告 【白湯地区社会福祉協議会・白湯地区健康まつえ21推進隊】

7月29日に開催した「フレイル測定会」の中で参加者に「フレイル予防のための15の質問」にご回答いただきました。回答結果から見えてきた傾向についてご報告します。

【フレイルとは…要介護状態と健康な状態の間の状態のこと】

- ★以前に比べ、歩く速度が遅くなった。      ★6カ月で2～3kg体重減少があった。
- ★週に1回以上、ウォーキング等の運動を行っていない。
- ★今日が何日かわからない時がある。

以上の項目について日常生活の中で **感じておられる方が多い** 傾向にありました。国民健康保険の健診でも生活習慣の聞き取りがありますが、今回と同様の項目が白湯地区は松江市よりも高くなっています。

白湯地区は **65歳以上の約5～6人に1人** が要支援・要介護状態!

フレイルに早く気づき、フレイル予防に取り組むことが大切です。

### フレイル予防に大切な三本柱「栄養」「身体活動」「社会参加」を意識しよう!

#### 栄養

毎日3食の食事を摂ろう  
いろいろな食品を食べる  
口の中はきれいに健康に保つ

#### 身体活動

家事だって大事な運動です  
毎日の生活にプラス10分の  
ウォーキングをしてみよう

#### 社会参加

誰かと一緒に食事や運動  
ボランティアやサークル活動、  
講座など集まりへ参加しよう

自分の健康状態を知ることが健康づくりの第一歩です

「**る・る・く・る**」を活用して健康な身体へと変身しましょう。

- るるくる  
とは

- ① 血圧や体重を毎日**はかる**      ② 計測した記録を**つける**
  - ③ 体調の変化や生活習慣の問題点に**気づく**      ④ 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。



## 3月の行事予定

パは青パトの日です。(2/20現在)

日	曜日	主催行事・諸団体行事等	サークル(施設利用)
1	日		島根の社会教育を振興する会
2	月	あいさつの日	ドリーム、ごぶさた会
3	火		3B体操、ツボ・ケイラク、ごぶさた会
4	水	なごやか寄り合い(寺町四町)、中央小学校見守り活動感謝の会 世代間交流活動部会、教養文化健康部会、ジャガジャガ交流会反省会	パ
5	木	リノベーション店舗巡り	安来節保存会、からだ元気塾、松江絵手紙サークル
6	金	白鷺女性の会、友愛訪問事業準備会	パ さざなみ教室、白鷺レイク
7	土	第三中学校卒業証書授与式	放課後デイサービスりあん2 山陰合同銀行混声合唱団
8	日	お寺で朝マッチャ、なごやか寄り合い(横浜町)	山陰フィル
9	月	地区人推協三役会、地区青少協役員会	
10	火	民生児童委員・福祉推進員合同研修会及び友愛訪問	
11	水	しじみサロン、なごやか寄り合い(北寺町)	パ
12	木	公民館運営協議会理事会	アスキ高等学院、レイフラワー白鷺、からだ元気塾
13	金	地域安全推進員(伊勢宮繁華街パトロール) なごやか寄り合い(幸町)	パ さざなみ教室、白鷺レイク、ききょう会(生け花)
14	土		しらかたハンドベルサークル、情脈短歌会 島根ビデオクラブ
15	日	まつえレディースハーフマラソン	安来節保存会、山陰合同銀行混声合唱団
16	月		ごぶさた会、ドリーム
17	火	中央小学校卒業証書授与式、なごやか寄り合い(和多見町)	3B体操
18	水	おだんごクラブ、中央幼稚園終了証書授与式	パ 難町町内会
19	木	公民館運営協議会	からだ元気塾
20	金	春分の日	
21	土		KSS
22	日	第3回ベンチがたくさんあるまちづくりワークショップ、町内会長・ 自治会長会	
23	月		
24	火	地域安全推進員(通学路パトロール・下校見守り活動) 中央幼稚園・中央小学校・第三中学校修了式	パ
25	水	歴史講座「写真でたどるハーンの1年2ヶ月」、白鷺保育所了式	安来節保存会
26	木		レイフラワー白鷺、からだ元気塾
27	金	地域安全推進員会(駅前交番との懇談会)	さざなみ教室、白鷺レイク
28	土		
29	日		
30	月		南寺町町内会
31	火		

※日時・内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

まつえレディースハーフマラソン  
3月15(日)開催!  
声援をよろしく願います。

白鷺公民館ホームページのトップ画面から「施設予約状況」をクリックすると施設予約状況をご覧いただけます。空き状況の確認に、ぜひご利用ください。(サイトからの予約は出来ません)

つながろう 地域の絆 輪になって白鷺地区町内会連合会