

# 城北公民館だより

No.396

発行日 平成29年2月1日  
発行 城北公民館(TEL26-4437)

城北地区の人口2016.12月末現在

3,411世帯、 7,509人  
男 3,508人、女 4,001人

城北公民館情報を詳しく知りたい方は、HPをご覧ください。「城北公民館公式HP」で検索。

主催：城北地区健康まつえ21推進隊、共催：城北地区社会福祉協議会

## 《城北ミニ健康まつり》 ～ ストッフ！認知症 ～

身体を動かしたり、ゲームをして、認知症を予防し健康寿命を伸ばしましょう！

日時：3月3日(金) 10:00～12:45

場所：城北公民館

内容：★3B体操 ★認知症予防グッズ 展示・体験

★ヨシエとタカケンの「ゲームで遊ぼう」

★アロマでリラックス（自分でできるハンドマッサージ）

★相談コーナー

★自分で詰めて美味しく食べよう「まめな弁当」（おかずは用意してあります）  
などなど...



参加費：500円

申込み：2月15日(水)までに城北公民館(26-4437)へ

※詳しくは回覧チラシをご覧ください。

## 『大処分市！』

主催：城北健康長寿プロジェクト、協力：城北公民館

## ～フリーマーケット出店者募集～

●3月12日(日)、城北公民館において、へるぷ城北の感謝祭と合わせフリーマーケットを行う予定です。何でもお売りください！

フリーマーケットへの出店希望者は城北公民館(26-4437)までご連絡ください。

※申込み〆切 2月28日(火)

●これを期に、家の中や倉庫、蔵の整理、掃除などをされる方、1時間あたり500円で作業を応援する有償ボランティアを手配いたします。

※お問合せ・申込み：へるぷ城北コーディネーター福岡(090-7591-4717)まで

※随時受付。

## 平成28年度 市民人権講座のご案内

今年度施行「(略称)松江市障がい者差別解消条例」の趣旨を踏まえて、障がいのある人の人権について学ぶ講座です。皆様ぜひご参加ください。

日時：2月16日(木) 13:30～15:30

(受付 13:15～)

場所：松江市市民活動センター 5階交流ホール

内容：テーマ「障がいのある人の人権」

＜演題＞「共に生きる

～人は支え合って人になる～」

＜講師＞NPO法人プロジェクトゆうあい

理事長 三輪 利春 さん

申込み：2月7日(火)までに城北公民館へ



## 外国人のための防災訓練 (参加者募集)

外国の方と地域住民が協働する防災訓練が下記により行われます。日ごろ外国の方と接する機会のある地域の皆さんに積極的に参加していただきたいという要請がありました。

希望される方は、2月8日(水)までに城北公民館(26-4437)へご連絡ください。

日時：2月11日(土)

9:00～14:00

場所：松江市国際交流会館(川津公民館)

主な内容：防災講座、起震車体験、  
非常食試食、避難所体験

# 「ゾーン30って?」

「ゾーン30」って...何? その前に、地域の安全、安心を考えると、交通安全は防災と並ぶ大きな課題です。内中原と比津交番の所長さんから聞くところによると、ニュースで話題にならない程度の交通事故は毎日のように発生しているそうで、意外なほど件数が多いと驚きます。マナーの面でも車を運転しているときは歩行者や自転車が邪魔だなと思いますが、歩行者の立場になって雨の日に歩いているとひっきりなしに泥はねされて不快になります。

皆さんは気がついているかどうかわかりませんが、公民館の前の通りは20キロ規制になっています。20キロ規制自体が今どきや現実離れしていて、殆どの車が20キロ規制をまもる気はなく、おおむね40キロ以上で疾走し、水たまりがあろうが、高齢者や子どもが歩いていようが、車同士の交差時であろうがお構いなし、スピードを落としません。まずは無視されている20キロ規制を何とかしないと...

交通規制実施基準では現実離れした20キロ規制をなくして速度基準30キロに見直されると聞いています。そこで、実情に合うよう速度標識を変えてくださいとお願いしてみました。すると、「すぐにはできないが全体的な地域の道路環境を考慮して検討します」

というよく分からない回答でした。実はこれがゾーン30を念頭に置いた含みある回答だったのです。

そこで、「ゾーン30」とは何?というのですが、これは速度規制を線(路線)ではなく面(ゾーン)でやろうというものです。ゾーン内では一律30キロ規制になります。現在県内では13ゾーン、松江市では6ゾーン指定され、近くでは田町通り東側や城山西側などが指定されています。ゾーン30の30には経験的な根拠があります。速度30キロを超えたあたりから交通事故の致死率が急上昇するのです。また、住宅地の静穏確保、加えて狭い裏道をショートカットしていく車の牽制にもなります。いいことの多いゾーン30ですが難点は予算です。面的に一切の標識をやりかえるので市の道路管理当局は相当な負担になるでしょう。ですが、諸外国でも日本で俗にいうショートカットをラットランニングと言って、墓地などを横切っていく悪質なドライバーを規制するためゾーニングが積極的に進められています。県警では予定していたゾーンの整備は一応終わったと聞きましたが、城北の旧市街、20キロ規制区域を中心にゾーン指定されるよう、地域の皆様とともに県と市当局に要望していきたいと考えています。

by **H.Onda**

## 2月 ひよこ学級のご案内 「節分で鬼は外と3B体操」

鬼は外! 福は内! 今月は鬼たいじと親子で楽しく3B体操を行います♪



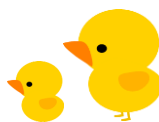
日時: 2月9日(木)  
10:00~11:30頃  
(9:45までに受付を済ませてください)

場所: 城北公民館 研修室

持ち物: 子どもの飲み物、タオル  
(運動のできる服装でお越しください)

申込み: 2月2日(木)までに  
城北公民館(26-4337)へ

※会員さんへは、メール又はお手紙でお知らせします。ご不明な点等ありましたら、城北公民館までお問合せください。



## 2月 初心者 の 古文書講座 (第11回)

日時: 2月28日(火)  
10:00~12:00  
※毎月第4火曜日が定例日

場所: 城北公民館

講師: 松本美和子さん

参加費: 1回 500円

携行品: 鉛筆、ノート

申込み: 城北公民館(26-4437)へ (※随時受付)



## 2月 算数・数学質問室

2月はお休みさせていただきます。

# モーニングブックカフェ

& 古本販売同時開催！

日時：2月8日(水) 9:00~11:30

場所：城北公民館

コーヒーセット 250円



(パンフェール特製パン・ゆで卵・自家焙煎コーヒー)

2月のコーヒーは、“グアテマラ アンティグア”  
です。スターバックスでよく使うコーヒーです。

## 包丁研ぎ

※原則 家庭用包丁のみ

日時：2月8日(水) 10:00~14:00頃

場所：城北公民館 調理室

料金：ステンレス300円～、和包丁400円～

※刃の欠けや研ぎ直しが必要なものは、時間もかかるので相談してください。

## 城北公民館「お出かけ健康教室」

フロアをお借りして開催します。

お茶を飲みながら楽しくお話をしたり、体を動かしてみませんか。ご参加お待ちしております！！

日時：2月17日(金)

14:00~15:30

場所：シニアコート石橋町(※現地集合)

内容：竖琴と健康体操、茶話会

参加費：200円

申込み：参加希望の方は、2月15日(水)までに  
城北公民館(26-4437)へ

## お楽しみサロン♪

皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。  
お待ちしております。

日時：2月23日(木)

10:00~11:30頃

内容：ニュースポーツ体験

～身体を動かして温まりましょう～  
茶話会

対象者：城北地区にお住いの高齢者

※出欠を事前に城北公民館へご連絡ください。  
※新規会員様の募集も随時行っています。

## 香典返し御礼

武田 友秀 様 (法吉町)

奥名 敏子 様 (石橋町)

田中 さとみ 様 (淞北台)

佐名木 波枝 様 (石橋町)

(故)田島 幸枝 様 (石橋町)

上記の方々からご厚志をいただきました。  
誠にありがとうございます。  
故人のご冥福をお祈りいたします。

— 城北地区社会福祉協議会 —

城北公民館吾亦紅句会

平成二十九年一月

お年玉届いて電話はつむ声

植田こう子

雪の上足跡一番産土さん

音田 るり

曾孫より鏡文字なる賀状来る

北村 米子

日だまりにいのち委ぬる冬の蝶

郷原 亜紀

うす陽差す野道にそいし枯尾花

佐川美枝子

## Aコーズ「介護予防教室 にぎわい元気塾」

「歌と音楽」に合わせて、踊ったり体操したり、  
歌ったりする楽しい健康教室です。

日時：2/10(金)・24(金)

10:00~11:00(60分)

場所：城北公民館

受講料：1回(60分) 500円

## 松江市公民館中央ブロック

(雑賀・白湯・城東・城西・朝日・城北)

## 「市民学習発表会」

中央ブロック各公民館で活動しておられるサークル・教室の皆さんが、日ごろの成果を発表されます。城北地区からは、「城北ひなげし」「城北空手道」「3B体操サークル」「城北公民館太極拳同好会」の皆さんが出演される予定です。

お楽しみイベントあり。また、喫茶コーナーでは、城北公民館オリジナル『まこもドーナツ』があります。皆様ぜひお出かけ下さい。

日時：2月4日(土)

9:30~15:30

会場：松江市市民活動センター5階  
(スティックビル)



- 1日(水) さわやかクラブ(1班)  
 4日(土) 中央ブロック「市民学習発表会」(nスティックビル)  
 6日(月) 事務室閉室  
 8日(水) ブックカフェ、包丁研ぎ  
 さわやかクラブ(2班)  
 九日会  
 9日(木) ひよこ学級「節分で鬼は外と3B体操」  
 10日(金) にぎわい元気塾  
 11日(土) 市民憲章かるた中央大会 (in市総合体育館)  
 外国人のための防災訓練 (in市国際交流会館)  
 12日(日) 遊び塾「雪遊び」  
 15日(水) さわやかクラブ(3班)  
 あったかスクラム定例会  
 16日(木) 島根県公民館研究集会(県民会館)  
 市民人権講座(inスティックビル)  
 17日(金) お出かけ健康教室 (in シニアコート石橋町)  
 19日(日) まちづくり総合戦略意見交換会  
 市民体育祭卓球大会  
 22日(水) さわやかクラブ(4班)  
 23日(木) お楽しみサロン  
 24日(金) にぎわい元気塾  
 28日(火) 古文書講座



## 「新年の決意」

(4年男子)

ぼくの今年の決意は、人にやさしくすることです。なぜかという、去年人に考えずに物事を言ってしまったからです。

今年は、だれにでもやさしく人をいやな気持ちにさせないように行動したいです。それに外に出たときは礼儀正しくしていきたいです。

ぼくの今年の決意をちゃんと思いだしながら人にせつして、頭の中で考えてから人に言葉をかけていきたいです。

この決意を守ってぼくも友達もいい一年をすごせるようにしたいです。

(4年女子)

わたしの新年の決意は、大きな声であいさつをすることです。大きな声であいさつをするといいいことが、二つあるからです。

一つ目は、気持ちがいいことです。大きな声であいさつをすると、相手も気持ちが良くなるしあいさつした方も気持ちが良くなるからです。二つ目は、コミュニケーションをとれることです。大きな声であいさつをすると、その後、おたがいに話やすくなるからです。

今までは、はずかしかったりあいさつを返してくれないかもしれないと思いなかなか大きな声であいさつをできなかったけど、これからは積極的に声を出していきたいです。

城北地区市民憲章推進協議会・城北地区子ども会育成協議会

## 市民憲章かるた城北地区大会 ～報告～

1月8日(日)開催の市民憲章かるた城北地区大会成績上位者は下記のとおりです。

【高学年の部】 林原 和喜さん(小6) 土江 涼太さん(小5) 平塚 陸斗さん(小5)

【中学年の部】 来海 洪貴さん(小4) 平塚 留奈さん(小3) 荒河万優子さん(小3)

【低学年の部】 土江 朔人さん(小2) 来海 花香さん(小1) 飯塚菜々子さん(小1)

上位者の皆さんは、松江市市民憲章かるた中央大会に城北地区代表として出場します。応援よろしくお祈りします。

## ＜松江市市民憲章かるた中央大会＞

日時：2月11日(土) 9:00～12:45頃

会場：松江市総合体育館



## 事務室閉室のお知らせ

2月6日(月)は、中央ブロック市民学習発表会振替休日のため、事務室を閉めさせていただきます。

4日(土)、5日(日)、6日(月)に公民館を使用される方は、3日(金) 17:00までに鍵を取りに来てください。よろしくお祈りいたします。