

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。

城北地区防災訓練のお知らせ

訓練日程が決まりましたので、お知らせします。
今年の訓練内容は、各町内会・自治会で行う避難訓練と防災研修です。**日時 12月3日(日) 8:00~12:00****内容 ① 避難訓練 8:00~10:00**

- ・大規模地震を想定した災害対策本部設置訓練
- ・外部スピーカーによる広報、通報訓練
- ・町内会・自治会の一時避難所への避難訓練

② 防災研修 10:00~12:00

- ・避難所運営ゲームを城北公民館で行います。
- ・参加は自由です。希望者は11月17日(金)までに城北公民館に申し込んでください。



主催：女性部 「講座」のご案内

第1回「歴史と食を学ぶ会」(※文化部共催)

日時：11月7日(火) 9:00~14:00
行程：城北公民館発 9:00 → 清水寺 →
→ 柴田家・昼食 → 公民館着 14:00
講師：樋野 俊晴さん
(美保神社執事、柴田家文書研究)
上田 淳さん
(お食事処うえだ、フードチャレンジやすぎ代表)
参加費：1,500円(昼食代含む・当日徴収)
定員：20名
申込み：11月1日(水)までに城北公民館へ



第2回「おしゃれな寄せ植え」

日時：12月1日(金) 10:00~11:30
場所：城北公民館
講師：はなワールド 玉木さん
参加費：1,500円(材料代含む・当日徴収)
定員：15名
持ち物：エプロン、ゴム手袋、移植ごて
申込み：11月20日(月)までに城北公民館へ

<今後の予定>

第3回「自分でできるハンドマッサージ&フットケア」
日時：平成30年1月12日(金) 10:00~11:30

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

『人権を考える市民の集い』

/ 松江市人権教育推進大会』のご案内

日時：11月20日(月)

(受付 13:00~) 13:30~15:45

場所：松江市総合福祉センター

内容：○実践発表

松本宏之さん(市男女共同参画センター所長)
「地域のつながりを男女の視点で考える
~ゲームで学ぶ避難所運営~」

○講演会

講師：矢崎由美子さん
(阪神・淡路大震災の語り部 骨髄バンクボランティア)演題：「命の重みと人のやさしさ
~阪神大震災を実際に被災して
わかったこと、教えてくれたこと~」

申込み：11月8日(水)までに城北公民館へ

『市民人権講座』のご案内

日時：12月15日(金) 13:30~15:15

場所：市民活動センター(スツィックビル)5階交流ホール

内容：【テーマ】高齢者の人権

演題：「すこやかに生きる
~高齢者の人権を考える~」講師：金山千夜子さん
(出雲医療看護専門学校講師)申込み：12月5日(火)までに
城北公民館へ

この機会にぜひご聴講ください



「城北地区防災訓練」

城北地区の防災訓練は12月3日、日曜日に行います。朝8時から10時が避難訓練、10時から12時までが防災研修です。

防災訓練に関してこれまでの経過を簡単に述べます。平成25年度までは「松江市防災訓練城北地区訓練」というように松江市が主催して訓練が行われてきました。松江市の行う訓練の一環で地区訓練が実施するので、同じ日に市内1/3の地区が参加していました。城北地区でも3年に1度訓練が行われてきました。しかし、東日本大震災の経験から、こんなユルい訓練では役に立たない、毎年、地域自らが組織的に訓練をしないと、災害時に効果がないということになりました。

そこで、平成26年度から各地区が自ら企画して、実施しています。

平成26年度の城北地区の訓練は公民館に災害対策本部を置き、城北小学校を避難所にして実施しました。数町内が体育館まで、1町内が地域の一時避難所まで避難しましたが、実施後のアンケートでは一斉放送が聞こえない、こんな訓練では意味がない...などの意見をいただきました。

訓練の意味がないというのは、災害発生から指

定避難所（城北は公民館、北高、城北小、付属小）に避難するまでの過程で、危険を回避しつつ避難する行動パターンを描いて、共有しておく必要があるということだと理解しました。

そこで、平成27年度から各町内会・自治会で災害時要配慮者を支援する体制を整えるとともに、城北地区町内会連合会では町内会での防災マニュアルと、防災マップの作成を奨励してきました。基本は、災害が発生したら要配慮者はじめ、お互いに声掛けしながら町内の一時避難所に集合し、安否確認をしようということに尽きます。

従って、今回の訓練の狙いは、町内のプランやマップはできたが、実際に一時避難所まで避難してみて、想定したように動けるかどうかを確認するものです。

なお、町内に視覚障がいのある方があれば訓練参加を呼び掛けてください。

10時から行う防災研修は、「避難所運営ゲーム」です。これは指定避難所で一時的に生活するための机上訓練です。避難者同士の思いやり、助け合い、工夫が必要になります。こちらは自由参加で、場所は公民館です。

by H.Onda

11月 ひよこ学級のご案内 「お母さんのための健康教室」

普段健康チェックを受ける機会のないお母さん。この機会にぜひ、家族やご自分のために受けてください。乳がん触診モデルもありますので、自己触診に役立ててください。

日時：11月9日(木) 10:00~
※受付は、9:45~10:00

会場：城北公民館

内容：○「本SOGOぬくぬく」さんの読み聞かせ
○健康チェック（骨密度、血圧、握力、足指力測定、乳がんモデル触診など）

持ち物：子どもの飲み物、タオル(手ふき)など各自必要なもの

申込み：11月6日(月)までに城北公民館へ。
※連絡がない場合は、欠席とします。

主催：文化部 歴史講座 <全6回> 「島根の明治維新」(第5回)

日時：11月17日(金) 10:00~11:30

場所：城北公民館 研修室

内容：「島根の文明開化
(電信・新聞・郵便・鉄道・電灯・教育)」

講師：安部 登 さん(元松江郷土館館長)

“今でしょ！講座” <全5回> 「これを知れば、家での介護も楽になるかも」 (第2回)

「あなたの歩き方大丈夫ですか？ フロが教えるリハビリ」

日時：11月16日(木) 10:00~11:00

場所：城北公民館

講師：リハビリ職員 松尾さん・川本さん・岩谷さん

参加費：無料

申込み：11月13日(月)までに城北公民館へ

主催：健康づくり部(ニュースポーツクラブ) 「カローリング大会 & ニュースポーツ体験会」

子どもから高齢の方まで気軽に楽しめるスポーツです。
大会と体験会を同時開催！

日時：11月25日(土)
9:00~11:00頃(受付8:45~)

場所：城北小学校体育館

内容：カローリング大会
体験会「ラダーゲッター&スカットボール」

対象：城北地区の方

参加費：大人200円、子ども100円

持ち物：体育館シューズ、飲み物

申込み：11月17日(金)までに城北公民館へ
(当日参加もOK)

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

香典返し御礼

大木 聡 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

平成二十九年十月

ぶどう狩り粒の大きさ違う味

植田(う)こ

種とばしあけびのくちやり山道

音田 るり

ぼっぺんを吹き旅しのぶ月の夜半

北村 米子

これしきの段差躓くそぞろ寒

郷原 亜紀

遠き日の湯で栗升で計り売り

佐川美枝子



モーニングブックカフェ

& 古本販売同時開催!

日時: 11月8日(水) 9:00~11:30

場所: 城北公民館

<メニュー>

コーヒーセット 250円

(パンフェール特製パン&たなべの玉子のゆで卵
& 焙煎したてのコーヒー)

11月のコーヒーは“グアテマラ セレノ”です。
中煎りのグアテマラをお楽しみください。

包丁研ぎ

※原則 家庭用包丁のみ

日時: 11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。

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。

日時: 11月10日(金) 10:00~11:30頃

場所: 城北公民館

内容: ★にぎわい元気塾 (※合同開催)

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう

★茶話会

対象者: 城北地区在住の高齢者

※会員募集は随時行っております。

申込み: 11月7日(火) までに城北公民館へ

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: 11月14日(火)

14:00~15:30

場所: シニアコート石橋町 (※現地集合)

内容: 3B体操、茶話会

参加費: 200円

申込み: 参加希望の方は、11月10日(金)までに
城北公民館 (26-4437) へ

Ａコープ「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: 11/10 (金)

10:00~11:00 (60分)

場所: 城北公民館

受講料: 1回(60分) 500円

松江北道路だより

松江北道路だより第7号が発行されました。
各地区で行われた地元説明会において出された
主な意見がまとめられています。

たよりは城北公民館にありますので、必要な方はお持ち帰りいただけます。

<内容に関する問合せ先>

松江県土整備事務所都市整備課 ☎32-5747

11月 小・中学生対象 お助け勉強会

宿題や課題、問題集などを持ってきてください。
アドバイスをしてくださる先生がいらっしゃいます。
一緒に考えて答えを見つけましょう◎

日時: 11/10(金)、17(金)、24(金)

16:30~17:30

場所: 城北公民館

対象: 小学生・中学生

受講料: 無料



- 1日(水) さわやかクラブ(2班)
秋みつけ(城北幼稚園)
- 2日(木) 城北防災会議
城北地区民生児童委員・福祉推進員研修会
- 7日(火) 女性部・文化部共催「歴史と食を学ぶ会」
わいわいサロン
- 8日(水) ブックカフェ、包丁研ぎ
さわやかクラブ(3班)
- 9日(木) ひよこ学級
城北町民体育祭実行委員会反省会
- 10日(金) お楽しみサロン(※にぎわい元気塾共催)
小・中学生対象「お助け勉強会」
- 12日(日) 防災研修
- 14日(火) お出かけ健康教室(シニアコート石橋町)
- 15日(水) 秋の日帰りバス旅行(in尾道)
さわやかクラブ(4班)
- 16日(木) 今でしょ!講座「家での介護も楽になるかも」(第2回)
- 17日(金) 歴史講座「島根の明治維新」(第5回)
小・中学生対象「お助け勉強会」
- 18日(土) 中央ブロック学習発表会(in市福祉センター)
- 20日(月) 事務室閉室(11/18学習発表会振休日)
人権を考える市民の集い(in市福祉センター)
- 21日(火) じゃがいも大作戦「観察会」
- 22日(水) さわやかクラブ(5班)
- 24日(金) 小・中学生対象「お助け勉強会」
- 25日(土) カローリング大会&ニュースポーツ体験会(in城北小体育館)
あったかスクラム「秋のお楽しみ会」
- 26日(日) 地区卓球大会(in海洋センター)
- 29日(水) さわやかクラブ(1班)
ともに支える城北の会ボランティア研修会

どう行列

今日、わたしは、どう行列で笛やどうやチャンガラをしました。

私は、最初笛の音が出るのかなぁと置いていたけれど、いつも通りに笛の音が出てうれしかったです。

私が一番上手くできた楽器はどうです。みんなからも、「どう上手いね。」と言われたので、とてもうれしくなりました。

着いた後は、パンとジュースを飲んだので、体もスッキリしました。また来年は、石橋二丁目で私は出たいと思いました。

水質調査をふりかえって

北田川と宍道湖に水質調査に行きました。

CODを調べたら、宍道湖の方がきたないと分かりました。透視度を調べたら、宍道湖の方がにごっていると分かりました。生物調査では、北田川は貝だけでしたが、宍道湖では魚も貝もとれ、生物がたくさん住んでいるということが分かりました。

全体を通して、北田川の方がきれいだと分かりました。きれいな川や湖を守るために、ジュースとかをこぼさないようにし、ごみを見つけたら絶対に拾おうと思います。

ごみ処理場を見学して

わたしは、「エコクリーン松江」はごみを捨てるしせつだと思っていました。でも、全ぜんちがいました。ごみを燃やすだけではなく、他にもいろいろなことをしていました。リサイクルプラザも、私が思っていたことよりもっとすごいことをしていました。どちらも、かんきょうを守るために様々な工夫をしていました。リサイクルもその工夫だと思います。ごみを少なくすると、かんきょうにいい、ということを知ったので、ごみをへらせるようにわたしもがんばりたいです。

城北公民館 事務室閉室のお知らせ

※11月20日(月)は、中央ブロック市民学習発表会振替休日のため、事務室を閉室します。公民館を使用される方は、17日(金)17時まで

※12月4日(月)は、城北地区防災訓練の振替休日のため、事務室を閉室します。公民館を使用される方は、1日(金)17時まで

※12月6日(水)~7日(木)は、中央ブロック公民館人権同和教育視察研修のため、事務室を閉室します。公民館を使用される方は、5日(火)17時まで

お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

松江市子ども会育成協議会連合会主催

第23回

松江市少年・少女グラウンド・ゴルフ大会

<報告>

10月14日(土)、標記大会が松江市ニュースポーツ公園で開催されました。城北は2チーム出場し、元気にプレーしました。

☆城北Aチーム(第12位)

坪内友平さん(小6) 高見奏良さん(小6)
平塚陸斗さん(小6) 土江朔人さん(小3)

☆城北Bチーム(第15位)

桑原唯花さん(小6) 金坂幸依さん(小6)
曾田梨帆さん(小6) 桑原祥太さん(小4)

