

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：城北地区社会福祉協議会

## 講話「難病ALSに理解と愛を

### ～伝わるよろこび、理解するよろこび～」のご案内

東奥谷町南区にお住いの中永秀繁さんのお話を、奥様の智恵さんからお聞きします。  
ご友人の玉野二三男さんのギター演奏と歌も聞きます。  
ご参加希望の方は下記の時間にお出かけください。

日時 11月9日(金) 11:00～12:00

場所 城北公民館 研修室

※なお、当日は2班のヘルスプラン(10:00～開始)と合同で開催しています。

主催：城北公民館、城北地区社会福祉協議会

松江市在宅医療・介護 市民講座

## 「城北地区でこれからも あんしんしてくらすために」

### ～城北地区のいま・これからと医療・介護について～

地域みなさんと一緒に考えてみませんか？

下記の日程で市民講座が開催されますので、皆様お誘い合わせてどうぞご参加ください。

日時 11月29日(木) 14:00～15:30

会場 城北公民館 研修室

内容 在宅医療と介護について 寸劇「家で暮らそう」  
地域のお医者さまや、皆さんよくご存じのあの方が出演されます。

参加費 無料

申込み 城北公民館(26-4437)まで

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

## 城北地区防災訓練のお知らせ

訓練日程をお知らせします。

今年の訓練内容は、各町内会・自治会で行う避難訓練と視察研修です。

日時 11月18日(日) 7:30～13:50

内容 ① 避難訓練 7:30～9:00

- ・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 原子力発電所視察 9:00～13:50

(バス移動含む)

城北防災会議メンバーで視察します。この時間の中で、意見交換を行う予定です。



※【駐車場について】

車でお越しの方のうち、福祉推進員の皆さまは、みしまや北堀店駐車場をご利用ください。  
みしまや北堀店駐車場を利用できる時間は、朝7～9時の間です。

～今年度後半です～

10月、秋が深まりつつあり、時には西高東低の冬型気圧配置で冷たい風が吹いて肌寒い日もあるようになりました。

私にとって、あつという間の半年間。ここまではこれまでの流れに合わせて進め、いろんな方の声や意見を伺いましたし、記録に残していることもあります。「敷居の低い親しみやすい公民館」などを方針に掲げて取り組んでいますが、皆さんいかがでしょうか。

10月前半、市の地区対抗大運動会や城北ペタンク大会が計画され、市の運動会に向けて総勢85名の選手団を編制しましたが、残念ながら台風の影響で中止になりました。ペタンク大会は、昨年までの3年間雨天中止が続きましたが、今回久々に開催できました。

さて、改めて気づいたことが一つ。9月下

旬から10月末までの間の土日祝日、水燈路が開催されています。市の要請を受けて城北地区の皆さんの協力を得、交替で行燈を設置（塩見縄手の川沿い。1回5名で実施。）しています。夕方、設置した行燈の灯りをつけていると、観光客の方がお蕎麦屋を探しておられ「この周りのお店はもう閉まっているし、娘が怒ってしまい…」との声。一緒に行燈に灯りをつけていた方が心当たりのところに確認したけど紹介するには至りません。私たちは、紹介できず、トボトボと家路を辿りました。

これから3月までもいろんなことがあります。多くの方に来ていただけるよう頑張らなくては。天候は、これから冬に向かってますます寒さが厳しくなります。体調には十分気をつけましょう。 K

## 11月 ひよこ学級

### 「 歯のおはなし 」



今月のひよこ学級は、歯科衛生士さんによる「歯のおはなし」です。親子のブラッシング指導がありますので、ぜひご参加ください。

日時：11月2日(金) 10:00～11:30  
※9:50までに受付をすませてください

会場：城北公民館 研修室

講師：松江市健康推進課  
歯科衛生士 小村正子さん

内容：★本の読み聞かせ  
★歯のおはなし(ブラッシング指導)  
★お誕生日紹介  
★茶話会 など

持ち物：親子の歯ブラシ・コップ・タオル・  
子どもの飲み物 など

申込み：10月29日(月)までに城北公民館へ

## 包丁研ぎ ※原則 家庭用包丁のみ

日時：11月9日(金)  
10:00～14:00

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。

主催：文化部 歴史ゼミ <3回シリーズ>  
「東京オリンピックへの道」  
～ 修練から楽しむ技能へ～

<第1回>

日時：11月15日(木) 10:00～11:30

場所：城北公民館 研修室

内容：オリンピック参加を開いた人  
— 明治から大正の動き —

講師：松原 高廣さん

参加費：1,000円(初回受付で徴収)

申込み：11月12日(月)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。

## 『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(火)  
(受付 13:00～) 13:30～15:45

場所：松江市総合福祉センター

内容：【説明】

松江市人権施策推進課  
「松江市人権施策推進基本方針の改定について」

【講演会】

講師：渡辺真由子さん  
(メディア学者、ジャーナリスト)

演題：ネット社会との上手な付き合い方  
～いま身につけたいネット・リテラシー～

申込み：11月5日(月)までに城北公民館へ

ともに支える城北の会・プロジェクトゆうあい

## 「フックカフェ・おれんじ」

& 古本販売同時開催



日時：11月9日(金) 9:00~12:00

場所：オレンジハウス

メニュー：コーヒー(オリジナルブレンド) 150円

セット(コーヒー+パン&ゆめ) 300円

※お車でお越しの方は、城北公民館駐車場にお停めください。

※詳しくは、城北公民館に掲示してありますチラシをご覧ください。

城北地区社会福祉協議会・ともに支える城北の会

## 「オレンジキッチン」

1人より大勢でご飯を食べるとおいしいですね。一緒にご飯を作って食べませんか？

日時：11月12日(月) 17:30~19:00

場所：オレンジハウス(北堀町)

参加費：500円

定員：15名(65歳以上の方)

申込み：11月6日(火)までに  
城北公民館(26-4437)へ

※送迎あります。ご希望の方は、申込み時にその旨お伝えください。

## 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(水) 10:00~11:30

場所：東湊北台集会所(※現地集合)

内容：3B体操、茶話会

参加費：100円

申込み：参加希望の方は、11月9日(金)までに  
城北公民館(26-4437)へ

※現地集合が難しい方はご相談ください。

## 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22日(木) 10:00~11:30

場所：城北公民館 研修室

内容：★アロマでリラックス  
ハンドマッサージ

★茶話会

対象者：城北地区にお住まいの高齢者の方

申込み：11月20日(火)までに  
城北公民館(26-4437)へ

## 香典返し御礼

岩本	慶一様	(石橋町)
永田	仁三様	(東奥谷町)
加藤	邦子様	(石橋町)
亀井	宏子様	(湊北台)

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

平成三十年十月

こすもすのピンク濃淡風にゆれ

植田こうこ

やや寒に起きかねている布団かな

音田るり

向日葵や紙ひこうきの消へし空

郷原 亜紀

小鳥来てほつと一息ティータイム

佐川美枝子

## 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：11/2(金)、9(金)、16(金)、30(金)  
10:00~11:00(60分)

場所：城北公民館

受講料：1回(60分) 500円

## 11月 小・中学生対象 お助け勉強会



地域の方が丁寧に教えてくださいます。受講料無料。申込み不要。問合せは城北公民館まで。

日時：11/2(金)、9(金)、30(金)  
16:00~17:00

場所：城北公民館

対象：小学生・中学生



- 1日(木) 秋みつけ(城北幼稚園)
- 2日(金) ひよこ学級  
小・中学生対象「お助け勉強会」  
にぎわい元気塾
- 6日(火) わいわいサロン  
女性部主催「視察研修in忌部」
- 7日(水) 秋の日帰りバス旅行in神戸方面  
さわやかクラブ(2班)
- 9日(金) ブックカフェ・おれんじ、包丁研ぎ  
小・中学生対象「お助け勉強会」  
「中永さんの講話」(2班ヘルスプラン)  
にぎわい元気塾
- 11日(日) 健康づくり部主催「卓球/バレー体験会&大会」
- 12日(月) オレンジキッチン
- 13日(火) じゃがいも大作戦「観察会」
- 14日(水) さわやかクラブ(3班)  
お出かけ健康教室(in東淞北台集会所)
- 15日(木) 歴史ゼミ「東京オリンピックへの道」(第1回)
- 16日(金) にぎわい元気塾
- 17日(土) 中央ブロック学習発表会(in市福祉センター)  
「千手院の森」整備
- 18日(日) 防災訓練
- 19日(月) 事務室閉室(11/17学習発表会振休日)
- 20日(火) 人権を考える市民の集い(in市福祉センター)
- 21日(水) さわやかクラブ(4班)
- 22日(木) お楽しみサロン
- 25日(日) 地区卓球大会(in海洋センター)
- 28日(水) さわやかクラブ(1班)  
城北・雑賀地区人推協共催視察研修
- 29日(木) 市民講座「寸劇・在宅医療介護」
- 30日(金) 小・中学生対象「お助け勉強会」  
にぎわい元気塾



### わたしの考えたこと

#### 「人がいない場所の電気をけそう」

みなさんは、人のいない場所の電気消していますか。ぼくは、人のいない場所の電気を消した方がいいと思います。

そう考えた理由は、2つあります。1つは、電気代が安くなると思うからです。もう1つは、エネルギーのせつやくになるからです。

ぼくが、このことを考えたきっかけは、この前、北海道じしんで、電線とかがきれたりして、てい電になった家がいっぱいあるのをテレビで見て悲しくなったからです。

もう1つの理由は、先生が今、人のいない場所の電気を消していたからです。たとえば、女子トイレとか給食室の近くの電気を消していて、ものすごいエネルギーせつやくになると思いました。

ぼくは、自分の家のむだに電気がついている部屋を消しています。

みなさん、人のいない場所の電気を消してエネルギーのせつやくをしましょう。しかも電気代も安くなりますよ。

どうぞ、このことをやってみてください。

### 松江市公民館中央ブロック市民学習発表会

(雑賀・白湯・城東・城西・朝日・城北)

#### 「どまんなか！あっぱれフェスタ2018」

「どまんなか！あっぱれフェスタ」は、中央ブロックの各公民館で活動しておられるサークル・教室の皆さんの発表会です。

城北地区からは、「城北空手道」「城北&城東カンフークラブ」「城北太極拳同好会」の皆さんが出演されます。

ご来場の皆さんとともに深まる秋の一日を楽しく過ごしましょう！お楽しみイベント、軽食コーナーもあります。ぜひお出かけください。

日時：11月17日(土)

開会 9:30～ 閉会 15:00

会場：松江市総合福祉センター4階 大ホール

※詳しくは、回覧チラシ及び公民館窓口においてあるチラシをご覧ください。

### 城北公民館 事務室閉室のお知らせ

※11月19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、16日(金)17時までに鍵を取りに来てください。

主催：城北地区に子どもの遊び場をつくる会 後援：城北公民館・城北地区子ども会育成協議会  
(松江市共創のまちづくり事業) 「千手院の森」整備ボランティア活動のお知らせ

日時：11月17日(土) 8:30～10:00頃

※小雨及び曇り予報なら決行ですが、前日の予報で雨予報の場合は中止します。

活動場所：千手院(石橋町)裏山

集合場所：千手院様本堂の奥広場(※回覧添付地図参照)

服装等：長袖、長ズボン、長靴、手袋

持参物：竹の伐採用ノコギリ等お持ちの方は持参ください。

申込み：不要 ※ご都合のつく方は気軽にご参加ください。

その他：怪我のないよう保護者・地域の大人を中心に活動したいと思います。

問合せ先：<遊び場をつくる会> 代表 中田 (TEL:080-1916-2895)

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。