

# 城北公民館だより

No.381

発行日 平成27年11月1日

発行 城北公民館(☎26-4437)

城北地区の人口2015. 9月末現在

3,403世帯、7,524人  
男3,509人、女4,015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。

## 文化部主催 八雲の“Kwaidan”散歩 参加者募集

文豪・小泉八雲ゆかりの7カ所を巡る「八雲の“Kwaidan”散歩」を開催します。  
はかま姿の観光ガイド・ちどり娘さんが、八雲が再話した怪談や松江に伝わる怖い話を交えながら廻るツアーです。  
6月に開催した際「紫陽花の咲く月照寺、ちどり娘さんの語る少し切ない怪談話と日本の風情を楽しめました」と感想をいただきました。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

日時： 11月13日(金) 14:00~16:30 ※集合時間 13:50

集合場所： ぶらっと松江観光案内所(松江城山公園内)

参加費： 大人 800円(通常料金1,800円)、子ども 400円(通常料金900円)

定員： 8名(先着順)

コース： 観光案内所出発(徒歩5分) ⇒ 松江城のギリギリ井戸(徒歩5分) ⇒ 城山稲荷神社(徒歩10分)  
⇒ 小泉八雲記念館(徒歩1分) ⇒ 小泉八雲旧居(レイクラインバス5分) ⇒ 月照寺(徒歩4分)  
⇒ 清光院(徒歩7分) ⇒ 大雄寺(タクシー10分) ⇒ 観光案内所 解散

申込み： 11月9日(月)までに城北公民館(26-4434)へ



## 平成27年度 城北歴史ゼミ 「真田一族の知恵と自尊心」 —「真田丸」からうかがえる今日への教訓—

今年もいよいよ城北歴史ゼミが始まります。3回シリーズです。皆さまのご参加お待ちしております。



初回日時 11月19日(木)

受付開始 13:15 ~

講義 13:30 ~ 15:00

場所 城北公民館 第1、第2研修室

講師 松原 高廣 先生

テーマ 「真田丸について」

会費 1,000円(初回に受付へお願いします)

申込み 11月12日(木)までに城北公民館(26-4437)へ

### <今後の予定>

第2回 12月17日(木)

『なぜ徳川と闘うのか』

第3回 平成28年1月21日(木)

『世の趨勢に抗して、なぜ「真田丸」か』

※時間はいずれも初回と同じです

※ 詳細は回覧チラシをご覧ください。

## 子育てママの リラックス講座♪のご案内

日頃の育児から少し離れて、もの作り・軽い体操など、自分のための時間を過ごしてみませんか。**託児あります。**  
お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

### ○第1回 「自分でできる骨盤矯正法」

日時：11月14日(土) 10:00~11:00

参加費：500円

申込〆切：11月6日(金)

### ○第2回 「コットンパールネックレス作り」

日時：11月26日(木) 10:00~11:00

参加費：1,000円

申込〆切：11月20日(金)

### ○第3回 「3B体操」

日時：平成28年1月28日(木)

参加費：500円 10:00~11:00

申込〆切：1月21日(木)



※会場は研修室です。

※申込みは城北公民館(26-4437)へ

★託児をご希望の方は申込みの際にお知らせください。

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

## 子育てママの リラックス講座♪ 託児スタッフ募集

講座開催時に、子どもたちの面倒を見てくださるスタッフを募集しています。日時等は下記のとおりです。



講座日時： 第1回 11月14日(土)

第2回 11月26日(木)

第3回 1月28日(木)

託児をお願いする時間：9:45~11:15(約1時間半)

ご協力いただける方は、城北公民館(26-4437)までお知らせください。詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

## 第36回 城北文化祭の御礼

第36回城北文化祭も盛会裡に終了することができました。

実行委員の皆様はじめ、出演、ご来場、ご協力いただきました皆さまに厚くお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

第36回城北文化祭実行委員会

## 「介護-描けない明日」

母、昭和4年生、86才。デイサービス通いを始めました。平素母を監護するのは父で、遠くにいて監護責任の一端を担っているのが私です。施設を利用するようになって気がついたのは雑事も増えるということです。施設はリスクを避けるためか母の身体上のことでよく電話連絡があります。そういう時に限って母は父や私に迷惑をかけたくないから仕方なく通っていると訴えます。利用し始めたばかりですが、制度があったよかったと思う反面、必要以上の心配ごととも雑事も増えました。

さて、以下は私の世代の心配です。統計によると団塊の世代は75歳に向かって、落ちこぼれることもなく突き進んでいるようです。そうするとこの塊りが後期高齢者になる10年後の2025年には、様々な社会的影響が生じるということで、2025問題と呼ばれています。

介護保険が始まった21世紀初頭、保険料の基準額は3000円を切っていました。それが今では6000円レベル（市町村によって差があります。）になっています。収入のある方の多くは月8000円以上になります。

心身ともに自立が困難になってくる後期高齢者にとって最後に頼るのは特養など入所型の施設です。しかし施設は欲しいが施設をつくと保険料が上がりすぎるを得ないというジレンマに陥ることになるのです。

そこで、保険料を抑制するために施設を作らない、ベッド数を減らすという選択をせざるを得ません。そうすると高齢者ができるだけ自宅で自立し、地域の支え合いの中で生活できるようにする（**その一助になるように「へるぶ城北」を始めました**）、ということになります。健康維持に気をつけてもらい、行政は介護予防事業を一層充実する。それでも倒れた場合は訪問型の在宅医療・看護・介護サービスを一体的に提供するという青写真（包括ケアシステムといいます。）が示されています。

ここまで述べてきて、深い溜息を禁じえません。改革の方向が対症療法的すぎるように思えるからです。施設を作らないで認知症患者が地域で暮らせるのか？訪問型のサービスをするにしろ家族か第三者で常時見守るものがないと不安だ、というようなことが気になります。簡易なグループホームのような場所をたくさんあればいいな、家族の介護（介護保険が始まる前は家族介護手当を出す村もありました）にもっと光を当てて欲しいなど、そんなことを思いながらも10年後の自分の青写真が描けません。

by H.Onda

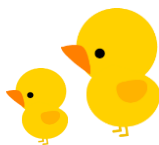
## 11月 ひよこ学級のご案内 『健康講座』

日時：11月12日(木)  
10:00~11:30

場所：城北公民館 研修室

持ち物：子どもさんの歯ブラシ、コップ、  
タオル、飲み物

申込み：城北公民館 (26-4437)へ



※会員さんへは、別途お知らせします。

※会員さんは随時募集しています。お気軽に城北公民館  
(担当：山部)までお問合せください。

## 11月の 算数・数学質問室

宿題や課題などでわからない問題があったらもってきて  
ください。一緒に考えて、答えを見つけましょう😊

日時：11/6(金)、13(金)、20(金)  
16:30~17:30

場所：城北公民館 図書室

対象：小・中・高校生

指導者：安達伸次 先生

受講料：無料



## “今でしょ！講座 終活編” <全5回> 第4回 「知っておきたい相続と贈与」

終活とは人生の終わりに向けて、前向きに準備をすることで、今をよりよく生きる活動です。  
皆様一緒に学びましょう！ぜひご参加ください。

日時：11月12日(木) 13:30~15:00

場所：城北公民館

講師：行政書士 富田 直明 氏

申込み：11月9日(月)までに城北公民館 (26-4437)へ

共催：城北公民館、城北地区社会福祉協議会 他

## 国宝 松江城歴史探訪ウォーク ～堀尾公築城へのみち～

日時：11月28日(土) ※雨天決行  
受付時間 8:30~9:00  
出発式 9:00~ スタート 9:30

受付・集合場所：道の駅「広瀬・富田城」

コース：A・駒返峠コース(7キロ)  
B・松江城コース(25キロ)

定員：200名程度

参加料：<事前受付・振込> 一般 1,500円  
小・中学生 800円  
<当日受付> 一般 1,800円  
小・中学生 1,000円  
※未就学児はいづれも無料

事前受付〆切：11月13日(金)

★申込み・お問合せ先★

松江ウォーキング協会 (0852) 60-5206

※実施要項は城北公民館にもあります。



# モーニングブックカフェ & 古本販売同時開催!

日時: 11月11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**  
(パネール特製パン・たなへの玉子のゆで卵・焙煎したてのコーヒー)

11月のコーヒーは、“パナマゴールデンビートル”です。  
まろやかな甘みと爽やかな香味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11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。

## 第6回 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: 11月17日(火) 10:00~11:30

場所: 城北公民館

内容: 国際交流員のお話、茶話会

ブリタニー・パーティンさんから  
アメリカ合衆国のお話や、子どもの  
遊びや歌も紹介してもらいます。

対象者: 城北地区にお住いの高齢者

\*出欠を11月13日(金)までに  
城北公民館(26-4437)へお知らせください。  
\*新規会員様の募集も随時行っています♪

## 人権を考える市民の集い/松江市人権教育推進大会 講演会のご案内

日時: 11月28日(土)  
13:30~15:45(開場13:00)

会場: 松江市総合福祉センター

演題: 「ひとりひとりが輝くために」  
講師: 笹岡 郁子さん  
(有限会社 ノモ・ソリューション 取締役社長)

申込み: 11月19日(木)までに  
城北公民館(26-4437)へ

## 香典返し御礼

曾田 真喜子 様 (法吉町)  
橋本 和子 様 (うぐいす台)  
岩崎 登 様 (淞北台)  
高木 晃 様 (東奥谷町)  
和田 邦孝 様 (神戸市西区)  
<故人 和田 嘉夫 様 (北堀町) >  
長田 匡弘 様 (奥谷町)  
岩田 幸治 様 (法吉町)

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した。  
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

平成二十七年十月

ずつと好き曲り広がる赤まんま	風邪心地ゆるりと歩む落葉道	鉦叩調子合わせる部屋の中	コスモスの咲けば裏庭はなやかに	今年一輪亡父残せし秋明菊
佐川美枝子	郷原 亜紀	音田 るり	植田こうこ	泉 早苗

## 健康づくり部(ニュースポーツクラブ) ダイヤゾーンボール大会のご案内

気軽に楽しめる島根発のニュースポーツです。ダイヤ型のゾーンやコの字型のゲートを通過して得点を競う競技です。

5人編成で行います。年齢を問わず楽しめるので、この機会にチャレンジしてみませんか♪

日時 11月15日(日) ※小雨決行  
<予備日 11月21日(土)>  
受付9:30 競技9:45~

場所 城北公民館 館庭

参加対象 城北地区にお住まいの方(小学4年生以上)

定員 20名 (1チーム5名×4チーム)  
※チーム編成につきましては当日抽選

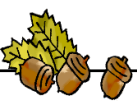
参加費 大人200円 子ども100円

申込み 11月11日(水)までに城北公民館へ

皆さまのご参加お待ちしております♪



- 1日(日) 地区スポンジテニス大会
- 4日(水) さわやかクラブ(4班)
- 5日(木) 秋の日帰りバス旅行(in宮島)
- 6日(金) 算数・数学質問室
- 9日(月) さわやかクラブ(5班)
- 10日(火) 今!タイムリーな歴史講座  
わいわいサロン
- 11日(水) ブックカフェ、包丁研ぎ
- 12日(木) ひよこ学級(健康講座)  
今でしょ!講座「終活編」第4回  
じゃがいも大作戦「観察会」
- 13日(金) 算数・数学質問室  
八雲の“kwaidan”散歩  
城北地区社協理事会
- 14日(土) 第1回 子育てママのリラックス講座
- 15日(日) ニュースポーツクラブ ダイヤゾーンボール大会
- 17日(火) お楽しみサロン
- 18日(水) 中央ブロック人権同和教育視察研修in京都(~19日)  
さわやかクラブ(1班)
- 19日(木) 歴史ゼミ「真田一族の知恵と自尊心」第1回  
子宮がん検診
- 20日(金) 算数・数学質問室
- 21日(土) ニュースポーツクラブ ダイヤゾーンボール大会予備日
- 24日(火) 松江市社会福祉大会
- 25日(水) 九日会
- 26日(木) 第2回 子育てママのリラックス講座  
島根県公民館東部研究集会(~27日)
- 28日(土) 松江城歴史探訪ウォーク  
人権を考える市民の集い
- 29日(日) 地区卓球大会(海洋センター)
- 30日(月) さわやかクラブ(2班)



宿泊研修で学んだこと

宿泊研修でサンレイクに行きました。ロープワークではしごをつくったり、サバニで声を合わせてこいだり、オリエンテーリングでスタンツをひろうしたり、すべてが班の友達との協力が必要でした。

また、他の団体も研修をしておられたので、ろう下の歩き方や食堂での食事など、みんなが気持ちよくすごせるように、マナーを守ることの大切さを学ぶことができました。

サンレイクで学んだこと

宿はく研しゅうでサンレイクに行きました。動きをそろえてサバニをこいだり、はんに分かれてオリエンテーリングをしました。

この二日間は、いつもより時間を意識したり、友達と相談して行動したり、身の回りの整理、整とんをしました。印象的だったのは、時間よりおそく来るとみんなにもめいわくがかかることです。先生の力をかりずにごすことができたので学校でも友達と協力していきたいです。

サン・レイクで学んだこと

10月15日・16日にサン・レイク宿はく研修に行きました。

最初の研修はサバニでした。大事なめあては安全と協力です。ぼくは前から9番目で、一番注意されました。自分だけ軽くこいだらみんなに負担をかけるから、ずーっとこいで疲れました。けど、みんなで声を合わせたらスピードも速くなりました。

これからもみんなと協力していきたいです。

『こころの講演会』のご案内

松江市公民館全体事業として、「サザエさん一家は幸福みつけの達人ぞろい」をテーマに、講演会を開催いたします。ぜひご参加ください。

日時 12月11日(金) 14:00~15:30  
 会場 くにびきメッセ「国際会議場」  
 講師 声優・俳優 増岡 弘 氏  
 申込み 城北公民館 ☎26-4437  
 締切り 11月20日(金)

☆11月の図書室の閉室  
11月24日(火) 9:00~12:00 (インターネットクラブ)

~がん集団検診のご案内~  
 【子宮がん検診】  
 日時: 11月19日(木) 9:30~11:00  
 場所: 城北公民館

松江市子ども会育成協議会連合会主催  
平成27年度(第21回) 松江市少年少女グラウンドゴルフ大会

10月10日(日) 表記大会が松江市ニュースポーツ公園(東長江町)で開催されました。

絶好の秋晴れのなか、A・B2コースにわたり熱戦が繰り広げられました。城北子ども会チームも健闘しました。

- ◇城北Aチーム 15位(260点)  
高見凌丘さん 松本想太さん 森耀慧さん 門脇海斗さん
- ◇城北Bチーム 10位(243点)  
漢東真央さん 高見泰良さん 藤井悠仁さん 山根蒔仁さん

