

城北公民館だより

No.413

発行日 平成30年7月1日
発行 城北公民館(TEL26-4437)

城北地区の人口2018.5月末現在
3,369 世帯、7,363 人
男 3,462人、女 3,901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。

松江だんだん夏踊り出場決定、練習会のご案内

今年も「平成城北音頭」で参加します。また、城北夏まつりでも踊ります。みなさん、練習に来てください。

☆城北夏まつり 8月19日(日)
☆だんだん夏踊り 8月25日(土)

- 練習会は、8/7(火)、8/22(水)、いずれも19:00から1時間程度。
- 練習の服装は自由。携行品不要。
- 小学生以下の参加は保護者の方が同伴してください。
- その他、踊りに関して詳しいことは練習会でお知らせします。

※参加を希望される方は城北公民館にご連絡ください。最終練習日まで随時受け付けます。



夏休み企画①

主催：文化部 「松江藩ちゃのゆの学校」

小学生を対象とした夏休み企画「松江藩ちゃのゆの学校」を開催します。お茶の歴史と作法を学んだ後は、自分で点てた抹茶と和菓子をいただきます。

日時：7月23日(月)
10:00~11:30

場所：城北公民館
講師：田平 宗青 さん (裏千家)
対象：城北地区及び城北小学校学区の小学生
参加費：200円
定員：先着20名
申込み：7月13日(金)までに
城北公民館(26-4437)へ



本とあそぼう

「全国訪問 おはなし隊」がくるよ!

全国訪問「おはなし隊」とは、子どもたちを対象とした講談社さんの読書推進事業です。キャラバンカーに550冊以上の絵本を載せて、全国47都道府県を1ヵ月単位で巡回・訪問し、全国に“読み聞かせ”の輪を広げています。

日時：8月5日(日) 10:00~11:05

場所：城北公民館
内容：☆キャラバンカー見学
☆おはなし会(絵本の読み聞かせと紙芝居)
対象：子ども2才~8才(小学校低学年)とその保護者

定員：50名
参加費：無料(※子どもには、おはなし隊からおみやげがあります)

申込み：準備のため申込みをお願いします。
7月30日(月)までに城北公民館へ

夏休み企画②

主催：健康づくり部

親子・家族で

えんそく

「まち縁足」

今回は、北堀~松江城コースです。講師さんのお話を聞きながら歩きます。松江城天守閣にも入ります。秘密がいっぱい!新しい発見がいっぱいですよ。

日時：7月29日(日) ※少雨決行

8:45~受付<城北公民館>
9:00 公民館出発 → 松江城
11:00 現地解散<松江城天守閣前広場>

講師：穴道 正年 さん(松江歴史館専門官)
対象：城北地区 及び 城北小学校学区の小学生とその保護者(家族)
※お子さまだけの参加はご相談ください。

定員：先着30名

参加費：小学生100円、大人300円
(※おやつ代・松江城入場料含む)

申込み：7月25日(水)までに城北公民館へ



主催：石橋商店会&公民館いいまち振興部
石橋ビアどーむ

今年もやります!
李白のお酒、地ビールと石橋のうまい肴!

日時：8月25日(土) 18:30~

場所：そば処さがる横駐車場

※詳しくは、各店舗・公民館に掲示してありますチラシ・ポスターでご確認ください。



主催：文化部

<全3回シリーズ>

歴史講座「天皇の退位と元号」

講師：安部 登 さん（元松江郷土館館長）

場所：城北公民館 研修室

申込み：各講座の前日までに城北公民館へ

<第2回>

日時：7月6日(金) 10:00~11:30

内容：「元号の制定」

（新元号は「大化」以来248番目の元号となる）

<最終回>

日時：8月3日(金) 10:00~11:30

内容：「平成の足跡」

（平成時代の歩みを10大ニュースで辿る）

7月 ひよこ学級「七夕会」



今回は、季節の行事「七夕会」です。みんなで短冊に願い事を書いて飾りましょう。お家で作られた七夕飾りを飾ってもいいですよ。歌を歌ったりや手遊びをしたりと楽しい時間を過ごしましょう。

日時：7月12日(木)

10:00~11:30 (受付 10:00~)

場所：城北公民館 研修室

内容：☆七夕飾り、短冊作り

☆“本SOGO!ぬくぬく”さんの読み聞かせ

☆茶話会

持ち物：子どもの飲み物、タオル

申込み：7月4日(水)までに城北公民館へ

※会員の方は、メールまたはお手紙でもお知らせします。

包丁研ぎ ※原則 家庭用包丁のみ

日時：7月20日(金) 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。

主催：女性部 「講座」のご案内 <全3回>

第2回「家庭でできる介護予防・転倒予防」

長い人生を自分らしく楽しく過ごすために元気なうちから介護予防・転倒予防を始めましょう。

日時：7月26日(木) 14:00~15:30

場所：城北公民館

講師：内田 武 さん

（松江総合医療専門学校 理学療法士科）

参加費：無料

定員：30名

申込み：7月13日(金)までに城北公民館へ

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：7月5日(木) 10:00~11:30

場所：城北公民館 研修室

内容：ニューススポーツ体験、茶話会

対象者：城北地区にお住まいの高齢者の方

申込み：7月3日(火)までに

城北公民館(26-4437)へ

※ 会員募集は随時行っております。

城北地区社会福祉協議会・ともに支える城北の会

「オレンジキッチンのお知らせ」

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：7月9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：7月3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。

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：7月20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&ゆたま) 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。

城北公民館「お出かけ健康教室」

会場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たりしてみませんか。ご参加お待ちしております！

日時：7月20日(金) 14:00~15:30

場所：うぐいす台集会所(現地集合)

内容：3B体操、茶話会

参加費：無料

申込み：参加希望の方は、7月17日(火)

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)

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

「千手院の森」整備ボランティア活動のお知らせ (松江市共創のまちづくり事業)

日時：7月21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)広場から裏山の遊歩道周辺

集合場所：千手院本堂の奥広場(回覧添付地図参照)

服装等：長袖、長ズボン、長靴、手袋

持参物：下草刈をしますので、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 (080-1916-2895)

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

小学生プログラミング体験 講師研修会のご案内

松江市は、これからの時代に必要となる「プログラミング教育」に取り組んでいます。この度、「小学生プログラミング体験会」に合わせて、子ども達にプログラミングを教える講師の研修会を開催いたします。とても簡単なので、プログラミングの経験がない方でも大丈夫です。ぜひご参加ください。

日時：7月29日(日) 9:15~12:30
※プログラミング体験会(2時間)を見学したのち、研修会(1時間)を行います。

会場・申込先：城北公民館(26-4437)

問合せ先：松江市まつえ産業支援センター
<担当：本田>(60-7101)

特設人権相談所開設のご案内 (無料・秘密厳守・予約不要)

日時：8月2日(木) 13:30~16:00

場所：城北公民館

担当：人権擁護委員

主催：松江人権擁護委員協議会・松江地方事務局

その他：法務局人権擁護課において常設相談(平日 8:30~17:15)もしています。

問合せ先：松江地方事務局人権擁護課(32-4260)

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

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：7/13(金)、20(金)、27(金)
10:00~11:00(60分)

場所：城北公民館

受講料：1回(60分) 500円

香典返し御礼

小畑	勉様	(奥谷町)
横田	司様	(北堀町)
廣瀬	昌子様	(石橋町)
永妻	政代様	(北田町)

上記の方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

平成三十年六月

梅雨晴間グラウンドゴルフ雨具着け
植田こうこ

夏ぐみや糊つきのシャツ袖通す
音田るり

浮世絵の古りし湯呑に新茶くむ
郷原亜紀

夕まぐれどくだみ白き坂の下
佐川美枝子

城北体育協会からのお知らせ

第48回 市民体育祭 松江市ソフトボール大会
<開催日：6月10日(日)、会場：島根スポーツ広場>

城北チーム
<Aグループ>
優勝

おめでとうございます



島根県地球温暖化防止活動推進員より

夏のエコスタイル・・・

猛暑に備え 節電の勧め ~ 熱中症対策も

暑い夏がやってきた。高校野球が白熱した昼下りの14時頃が一番電力を逼迫させている。エアコンの停止は熱中症のためにしない。家の中でも熱中症は起こる。こまめに水分補給は必須。節電は様々な対策でこまめに積み上げ。例えば冷蔵庫の製氷機能と急速冷凍機能の夜間シフト。庫内への詰め込み過ぎも厳禁。

テレビのON/OFFは本体の主電源を切ること。温水洗浄便座は保温・温水機能などをタイマー節電機能の利用。すだれやよしずの利用などなどたくさんあるよ。

エアコン(冷房)の省エネは「室外機の温度」が省エネのポイント。直射日光が当たらないよう日よけを。10年前と今どきを比べると7%の省エネ。

冷蔵庫は10年前と今どきと比べると47%の省エネ。365日24時間働き者の冷蔵庫、詰め込み過ぎなど酷使していませんか。省エネ製品買換えナビゲーション「しんきゅうさん」も参考に。

大陽容器回収日時のお知らせ

日時：7月5日(木) 10:30~11:00

場所：城北公民館

- 1日(日) 地区バレーボール大会 (in城北小体育館)
- 3日(火) わいわいサロン
町内会・自治会長会
- 4日(水) さわやかクラブ(1班)
- 5日(木) お楽しみサロン
大腸容器回収
- 6日(金) 歴史講座「天皇の退位と元号」(第2回)
お助け勉強会
中央ブロック職員研修(※午後事務室閉室)
- 9日(月) オレンジキッチン
- 10日(火) 第1回城北町民体育祭実行委員会
- 11日(水) さわやかクラブ(2班)
- 12日(木) ひよこ学級
- 13日(金) お助け勉強会、にぎわい元気塾
- 15日(日) あそび塾サマースクール(～16日, in岡山)
地区スポンジテニス大会 (in城北小体育館)
- 18日(水) さわやかクラブ(3班)
- 20日(金) お出かけ健康教室 (inうぐいす台集会所)
ブックカフェおれんじ
包丁研ぎ、にぎわい元気塾
- 21日(土) 遊び場をつくる会「千手院整備活動」
- 23日(月) 「松江藩ちやのゆの学校」
- 24日(火) お助け勉強会 (会場: 淞北台ふれあい交流館)
- 25日(水) さわやかクラブ(4班)
- 26日(木) 女性部講座「家庭でできる介護・転倒予防」
- 27日(金) にぎわい元気塾
- 29日(日) 健康づくり部「まち縁足」
小学生プログラミング体験・講師研修会
- 31日(火) お助け勉強会



地域の子どもたち

しじみりょうをふりかえて

しじみりょうに行きました。しじみのことがよくわかりました。すなのところには黄色のしじみが多いことをはじめで知りました。

しじみりょうさんはすがたががっこよくて、わたしはそんなふうにとりたいたいと思いました。あんなに重いかごを持てるなんてすごいと思いました。やさしく教えてもらえてうれしかったです。

しじみのおみやげまでもらいました。お母さんとお父さんに今日のことを教えてあげたいです。

ぼくはしじみりょうに行きました。前からずっと船やしじみにきょう味を持っていました。

りょうさんといっしょにりょうをしました。じょれんが重くてりょうさんは力持ちだなあとと思いました。しじみには大きさがいろいろあって、くらべてみました。大きさにはSとMとLがあって、きかいに入れると三つにわかれていました。ぼくは、そのきかいを見てふしぎだなあと思いました。

赤ちゃんしじみはにがします。しじみのためには大切なことだと思いました。

今日は、しじみりょうに行きました。船にのって「嫁が島」の近くでしじみを取りました。黄色のしじみがたくさんとれました。海の下のすながドロなのでしじみの色が黄色くなるそうです。じょれんは12キロもあって3人でも重いくらいでした。

りょうさんにしつもんをすると全部答えてくれてすごいなと思いました。しじみじるもおいしかったです。

しじみのおみやげももらってうれしかったです。しじみりょうに行けたのも、しじみがたくさんとれたのも全部りょうさんのおかげです。また行きたいです。

7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。受講料は無料。申込みは不要です。問合せは城北公民館まで。

日にち	時間	開催場所
7/ 6(金)	16:00～17:00	城北公民館
7/13(金)	16:00～17:00	城北公民館
7/24(火)	9:30～11:00	淞北台ふれあい交流館
7/31(火)	9:30～11:00	城北公民館

城北公民館 事務室閉室のお知らせ

※7月6日(金)は、職員研修のため午後から事務室を閉室します。公民館を使用される方は、6日(金)12:00までに鍵を取りに来てください。よろしく願いいたします。

<少年部活動スタート>

5月から6月、城北公民館に事務局を置いている団体それぞれの総会などを終える一方で夏祭り実行委員会を開催し、その準備が本格的に始まるなど、様々な活動が始まっています。

その中の一つ、公民館少年部の最初の活動開講式で、6月9日サンレイクに行きました。新部長、スタッフと子どもたち、38人の登録者のうち27人の参加で、どんよりした空もようですが、あまり暑くなく、予定通り開催できました。

午前中のグラウンドゴルフは、7つのグループに分かれ、それぞれにスタッフがついて事故防止とか進行役とか担い、8つのコースを順に回りました。参加した子どもたちは初心者や1年に1回だけということで、打つたびに走り回ったり進む距離が短かったりと打数はどんどん増えていきました。

午後はオリエンテーリングで、各グループで相談しながら少しでも多くポイントを上げようと真剣そのもの。午前と比べてグループで活動できるところにスタッフも感心していました。

ルール説明の際には、じっとしているのが苦手なようでよく移動しているところもありますが、元気いっぱい子どもたちにスタッフも汗だくという感じでした。遊び塾の活動を通してたくましくなってほしいと願っています。松江しんじ湖温泉駅に戻り、終了後はスタッフみんなで近くの喫茶で反省と次回活動の打合せを行いました。皆さん、お疲れさまでした。(K&K)