

学びは
豊かな人生の第一歩！
あなたの好奇心を
応援します★



あなたと学びの縁結び

大好き☆出雲！平成29年度
受講者
募集中！

出雲市生涯学習講座

環境

カラフル エコキャンドル作り

【開催日時】7月22日(土) 10:00~12:00

【定員】小学生24名 ※保護者同伴

【受講料】200円 ※同伴者は無料

【講師】NPO法人かえる倶楽部の
みなさん

【会場】出雲科学館

【応募締切】6月30日(金)



通
訳
可

- てんぷらや揚げ物をした後の廃食油でエコキャンドルを作ります。
- 完成したキャンドルは、花火の時に使ったり、ライトダウンした時に灯してロマンチックな気分を楽しんだりと使い方いろいろ♪
- 夏休みのお子さまの環境学習にぴったり♪ぜひご参加ください！

参加者の声

- ・何色にしようか迷いました。すてきなキャンドルになってすごくうれしかったです。(小学生)
- ・子どもの「やりたい」という気持ちがどんどん出てきてとても良かったです。(保護者)
- ・捨てるものが形を変えてステキな物へ変化していく、親子共に良い経験ができました。(保護者)

健康

アロマで心と身体の リフレッシュ Part.12 全3回

【時間】10:00~12:00

【定員】20名

【対象】原則として全回参加できる方

【講師】島根県立大学 出雲キャンパス
准教授 松本 亥智江 氏

【会場】島根県立大学出雲キャンパス

【応募締切】6月15日(木)



受講料
無料

【共催】島根県立大学 出雲キャンパス公開講座
※材料費として第2回、3回は各200円必要です。

生活の中にアロマセラピーを取り入れ、心と身体をリフレッシュする方法を一緒に学びましょう。



回	開催日	講座内容
①	7/15(土)	アロマを楽しむための基礎知識
②	7/22(土)	精油を使った小物作りにチャレンジ
③	7/29(土)	精油を使ったマッサージにチャレンジ

講座の申込方法

必要
事項

1. 講座名 2. 氏名(ふりがな) 3. 郵便番号 4. 住所
5. 電話番号(日中連絡がとれる番号、FAXで申込みの方は自宅FAX番号も)
6. 通訳希望の言語 ※6は対応講座で希望者のみ。申込状況によってはご希望に沿えない場合があります。



申込み・おたずね/市民活動支援課 ☎21-6528 FAX 21-6299 メール:gakushu@city.izumo.shimane.jp

きらきら学校 生徒募集

ボランティア先生による教室

先生はすべてボランティアです。
先生と生徒が協力しあって運営する教室です。
生徒の皆さんも、一緒に教室を盛り上げましょう!!

教室名	パソコン教室 基本コース②期③期	きもの着付け教室
内容	文章作成ソフトのワード2010の基本操作を学びます。	ゆかたから礼装までのきもの着方と帯結びを楽しく学んで、マナーを身につけます。
先生名	外山 明(シニアITくらぶいづも)	森広 翠(全国きもの指導者協会認定師範)、糸賀玲子、板倉嘉子
実施日	②期7月4日～8月29日 ③期9月5日～10月24日 毎週火曜日(8月15日除く)(各期全8回)	6月25日、7月23日、8月27日、9月17日・24日、10月22日・29日、 11月19日、12月17日・24日、平成30年1月28日、2月18日・25日、 3月18日・25日(全15回) 終了後は指導者協会より修了証書授与あり。
時間・場所	9:30～12:00 出雲市総合ボランティアセンター	10:00～12:00 さんぴーの出雲
対象等	Aコース:パソコンに触れたことのない方(定員5名) Bコース:簡単な文字入力や文章作成のできる方(定員10名) ※用意するもの:パソコン、マウス、資料代等2,000円	どなたでも(定員10名) ※用意するもの:筆記用具、ゆかた一式、半幅帯、洗濯バサミ、 小物類、経費として毎回700円程度必要
教室名	絵で解く算数教室③期④期	こども書道教室
内容	算数の文章問題を絵にして解いていくことで、「わかる」「考える」を体験します。	書道の楽しさを一緒に学びましょう。
先生名	小村 知弘(島根どんぐり問題実践会)	森廣 大丘(書研社:範士)
実施日	③期7月7日～7月28日 ④期8月4日～8月25日 毎週金曜日(各期全4回)	7月1日～3月10日 毎月第1・2土曜日(全18回)
時間・場所	19:00～20:00 出雲市総合ボランティアセンター	10:00～11:30、13:30～15:00 出雲市総合ボランティアセンター
対象等	小学生～中学2年生(小1～3年は親同伴、小4～6年も親の同伴が望ましい)(定員7名)※用意するもの:資料代として毎回500円、筆記用具(鉛筆、色ボールペンなど)、B4サイズ落書き帳	小学生(午前・午後各部6名) ※用意するもの:書道道具、ゴミ袋、タオル、雑巾、新聞紙、 書研誌代6,000円(1か月1,000円×6か月分)
教室名	和紙ちぎり絵教室	初心者向けかるた(百人一首)教室
内容	和紙に触れ、和紙をちぎり、「和紙ちぎり絵の魅力」を作品にして楽しみましょう。	かるた(百人一首)取りを体験しながら、約千年前の雅な人々の暮らし、情景にふれてみませんか。
先生名	森岡 玲子(しゅんこう認定講師)	尾原 昭(全日本かるた協会公認五段)
実施日	6月～12月の第3木曜日(全7回)	7月～平成30年2月 第1・3日曜日(全16回)
時間・場所	13:30～15:30 出雲市総合ボランティアセンター	14:00～16:00 出雲市総合ボランティアセンター
対象等	どなたでも(定員10名) ※用意するもの:えんぴつ、のり、はさみ、おしぼり 1回につき、700円～1,000円程度の材料費必要	どなたでも(定員10名)
教室名	パソコンエクセルマクロ導入教室	はじめての終活教室
内容	関数ではできない加算処理、繰り返しの処理をマクロ機能を使って処理する方法を勉強します。	人生の良い終焉を迎えるために、必ずやっておきたい終活の基礎知識や必要性を学びましょう。
先生名	有地 徳次	葛西 浩二(一般社団法人 終活サポーターズ協会理事長)
実施日	7月23日～9月3日(8月13日は除く) 毎週日曜日(全6回)	7月23日・8月20日・9月17日・10月22日・11月19日・12月17日 日曜日(全6回)
時間・場所	9:30～12:00 出雲市総合ボランティアセンター	13:30～15:00 出雲市総合ボランティアセンター
対象等	パソコンでエクセル基本操作ができる方(定員8名) ※用意するもの:パソコン、マウス、教材費1,500円	どなたでも(定員20名) ※用意するもの:筆記用具、資料代として初回に500円(全6回分)
教室名	笑顔が生まれるシナプソロジー教室②期	◎応募方法:
内容	「左右で違う動きをする」など普段慣れない動きで脳に刺激を与え、活性化します。笑顔が生まれる楽しいプログラムです。	往復はがきまたはEメールで、1通につき1教室・1名で応募してください。(※家族での参加は、一緒に応募可)
先生名	石川 保(シナプソロジーインストラクター)	◎記入事項:
実施日	7月12日・19日、8月23日・30日(全4回)	①希望する教室名 パソコン教室基本コースと絵で解く算数教室については、何期(第1・2希望まで記入) ②郵便番号 ③住所 ④氏名(家族参加の場合、全員の氏名) ⑤電話番号
時間・場所	10:00～11:00 出雲市総合ボランティアセンター	【パソコン教室基本コース希望者のみ】⑥年齢とコース
対象等	どなたでも(定員10名)※動きやすい服装でご参加ください。	【こども書道教室希望者のみ】⑥年齢(学年)

〒693-0002	(空白)	【往復はがき】
【往信】 出雲市今市町 北本町3-1-6 出雲市総合 ボランティアセンター		〒XXX-XXXX ①希望する教室名 ②郵便番号 【返信】 あなたの住所氏名を 記入してください ③住所 ④氏名 ⑤電話番号 ⑥右の「記入事項」 参照

◎応募締切: 6月7日(水)必着
※各教室の定員を超えた場合は抽選
※締切後、2週間前後で全員に結果通知予定
※いずれの教室も受講料は無料
※開催日・場所は変更になる場合があります。

申込み・おたずね

出雲市総合ボランティアセンター 〒693-0002 今市町北本町3-1-6
☎21-5400 E-mail: volunteer@local.city.izumo.shimane.jp(携帯メール不可)



6月は環境月間です!

市では、6月第1日曜日(今年は4日)を「市民一斉クリーンデー」としています。

6月の環境月間中に町内会などの団体や個人で清掃活動を行いませんか。

ポイ捨てができないきれいな環境をつくり、ごみを捨てない気持ちを育みましょう。

「みんなのまちは、みんなできれいに」

一斉清掃にご協力ください。

環境の日および環境月間とは…

6月5日は「環境の日」です。これは、1972年(昭和47年)6月5日からストックホルムで開催された国連人間環境会議を記念して定められたものです。

国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めています。日本では、平成3年から6月の1か月間を「環境月間」として、さまざまな取組を行なっています。

また、環境省では不法投棄を発生させない環境づくりをさらに強化するための取組として、5月30日(ごみゼロの日)から6月5日(環境の日)までの期間を「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」に設定しており、市では、6月第1日曜日(今年は4日)を「市民一斉クリーンデー」としています。

全国ごみ不法投棄監視ウィーク 5月30日(火)~6月5日(月)

「草刈りがされていない」「ごみが散乱している」など管理が十分に行き届いていない土地は、不法投棄されやすくなります。除草や樹木の剪定、柵の設置などを行うことで、不法投棄がされにくい環境を整えましょう。



「中海・宍道湖」一斉清掃

6月の環境月間にあわせ、ラムサール条約の趣旨である「環境の保全」と「賢明な利用(ワイズユース)」に対する地域住民の意識高揚を図るため、中海・宍道湖沿岸の一斉清掃を行います。

ふるさとの貴重な財産である「中海・宍道湖」の自然環境を守り、後世に引き継いでいくため、ご協力をお願いします。



昨年の一斉清掃の様子

■日時 **6月11日(日)**(少雨決行)

■時間・場所(斐川地域) 7:00~8:00 宍道湖西岸なぎさ公園、斐川なぎさ公園、新建川周辺

(平田地域) 8:00~9:00 湖遊館・島村町・出島町・園町・鹿園寺町・小境町・美野町の湖畔

■内容 宍道湖湖岸のごみ拾い ※ごみ袋と軍手は支給します。

出雲市の家庭学習支援をご紹介します！

●放課後学習等支援

昨年度から、新たに通学する学校で放課後等を使つての学習を始めました。本年度は第一・第一・第三・河南・向陽・佐田・湖陵・大社・斐川東中の各学区（小・中学校30校）において実施します。

それぞれの学校の実態に応じ、開始時期、対象学年、学習内容、開催曜日等が異なりますので、学校から案内文書が届きましたら、内容をご確認ください。

●ウィークエンドスクール

休日での家庭学習の習慣づくりとして、6～2月の期間、土曜日の学習支援を行います。（合計20回）

午前に浜山中学校と出雲市役所平田支所で、午後は南中学校、多伎コミュニティセンターと直江コミュニティセンターの合計5か所を会場として実施します。

第1回目は6月10日（土）を予定しています。参加を希望される場合は、4月下旬に各小・中学校から配布された案内文書をお読みいただき、申込書をお子さんの担任の先生に提出してください。



放課後学習の様子（斐川東中）

放課後学習等支援及びウィークエンドスクールの各会場には、教員経験者の方や地域の有識者、大学生など迎え、参加するお子さんを見守りながら学習指導や学習支援にあたっています。

これまでに参加したお子さんや保護者の方からは、「苦手な学習がわかるようになった」「家で勉強するようになった」など、学習意欲の高まりや学習習慣が身に付いたという感想も聞かれました。

【おたずね】
出雲市教育委員会
教育政策課 ☎21-6999



緑の募金とは

森林は、きれいな空気、おいしい水、心身の癒し、地球温暖化の防止など、わたしたちの生活を支え、多くの恵みを与えてくれますが、手入れ不足等により本来の働きを十分に発揮できていない現状があります。「緑の募金」は森林整備や緑を増やすことを専門家等に任せるだけでなく、国民一人ひとりが森林や緑を自分たちの共通財産と考え、それぞれの立場で、可能な方法で、森づくりへ参加することが必要だという考え方から始まった、誰もが参加できる森林ボランティア活動です。

市では、毎年春に町内会を通じて広く市民の皆様にご協力をお願いしています。平成28年度は、出雲市で約700万円、県全体では約3,500万円の募金をいただきました。これらの浄財は、さまざまな「森づくり・人づくり」活動に活かされています。より多くの皆さまの緑の募金への参加が得られ、国民全体で森林を守り育てる運動として発展できますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

緑の募金 にご協力をお願いします

出雲市の「緑の募金」の活用事例

皆さんにご協力いただいた緑の募金は、出雲市でも森林保全や緑化推進活動などに活かされています。

◆「緑の募金公募事業」の実施

平成28年度は、学校や地域団体など7団体が緑の募金を活用し、森林や公園での植栽や緑化イベントなどの取組が行われました。

◆「緑の少年団」活動

市内では、13校の小中学校が緑の少年団として活動し、森林内での野外活動、環境美化活動など、さまざまな取組が行われています。



西林木町花田山でのクヌギ植栽
(主催者：川跡共有山林委員会)

おたずね／森林政策課 ☎21-6996

6月は食育月間です!



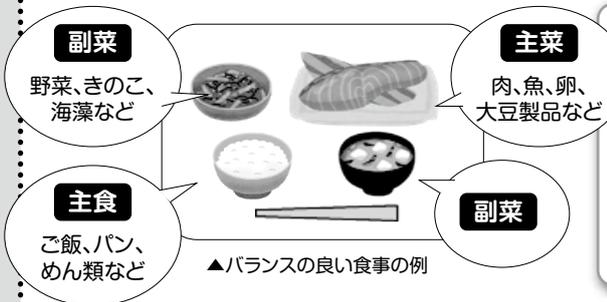
「早寝・早起き・朝ごはん」で 元気な1日をスタートさせましょう!

1日のからだのリズムは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始まります。

元気な1日を過ごすためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた朝ごはんを摂取することが大切です。睡眠には、「からだの成長を促す、免疫力を高める、学んだ知識や技能を定着させる」などの効果があります。早く寝ることで、早起きができるため、朝ごはんをおいしく食べることに繋がります。そして、朝ごはんには、「眠っていた脳を目覚めさせる、体温を上げてからだにスイッチを入れる、排便を促す」などの効果があり、1日3度の食事の中でも特に大切だと言われています。

3歳児健康診査の結果から、1日3度食べている子どもがほとんどでしたが、朝は、ごはんだけ、パンだけ、飲み物だけという栄養バランスの崩れた食事内容もありました。

主食、主菜、副菜をそろえることを意識して、バランスの良い朝食を摂りましょう!



朝ごはんのポイント

- ・寝る直前の食事や間食は、朝までに消化できず、食欲不振の原因になるので避けましょう。
- ・前夜に、切る、茹でる、だしを取るなどの下ごしらえをしておく、時間短縮になります。
- ・みそ汁やスープに、色々な食材を入れて具だくさんすると、一品で多くの栄養を摂ることができます。

おたずね/健康増進課 ☎21-6981

OH!

地産地消コーナー まいがな出雲!

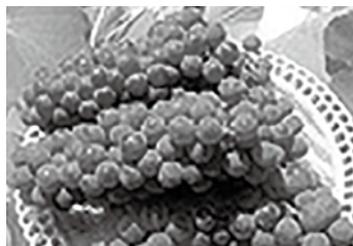
甘くておいしい出雲ブランド
Vol.11 デラウェア

地元でとれる食材のおいしさを再発見してもらい、積極的に消費してもらいたい! 地元食材や生産者に親しみをもってもらう、地域への愛着を深めてもらいたい! との思いで、毎月いろいろな情報をお届けします。

今月の担当 健康増進課 ☎21-6979

ぶどうの種類は、1000種類以上あるといわれますが、その中が出雲の特産品として有名なぶどうがデラウェアです。小粒ですが果汁が豊富で甘味が強く、種がないため食べやすいことが特徴です。島根ぶどうの大半が出雲市で生産されており、出雲ブランドとして定着しています。

ぶどうには、体内で吸収されやすいブドウ糖や果糖などの糖質が多く含まれており、すぐエネルギーにかわるので疲労回復に効果があるといわれています。また、皮や種の部分には、抗酸化作用があるポリフェノールが豊富に含まれます。これは、ガンや動脈硬化の予防、老化防止に効果があるといわれています。様々な効果がある



ぶどうですが、糖質が多いため食べ過ぎには注意が必要です。

一方、シャインマスカットもデラウェアに次ぐ新たな特産品として注目を集めています。7月下旬から9月初旬まで出回ります。出雲のおいしいぶどうをぜひご賞味ください。

◎おいしいぶどうを選ぶポイント

表面に張りがあり、色鮮やかなもの、また果軸が太く緑色をしているものがおいしく、鮮度が良いぶどうです。

◎保存のポイント

一房ずつ乾燥しないよう袋などに入れ、冷蔵庫の野菜庫に入れます。水に浸けると傷みが早くなるので、食べる直前に洗うことがポイントです。