朝日公民館だより

鉄道の開通とともに発展したまち「あさひ」

平成 30 年 11 月　NO. 366

TEL:21-3432 / FAX:21-3717
mail asahi-ph@mable.ne.jp
ホームページ
『松江市朝日公民館』で検索

第38回 朝日文化祭

日時　10 月 27 日（土）13:00 ～ 16:30　　場所　朝日公民館
　　28 日（日）10:00 ～ 15:00　　第三中学校ピロティ･駐車場

皆さんのご来場を心よりお待ちしています

ヘルシーぐーんとアップ講座 ローリングストック料理教室

ローリングストックという言葉をご存知でしょうか？防災用として備えている保存食や常備品の缶詰や乾物などを賞味期限内に消費して補充し、うまく循環させることをローリングストックといいます。本教室では、このローリングストック法を上手に取り入れるために、美味しく･賢く･無駄（フードロス）なく調理するアレンジ方法を紹介します。

日　時　11 月 29 日（木）10:00 ～ 13:00
場　所　朝日公民館 調理室
講　師　栄養士　みさかよりえ さん　　防災安全課職員
参加費　500 円
持ち物　エプロン・三角巾・タオル
定　員　16 名（定員になり次第締め切ります）
申込み　11 月 6 日～11 月 22 日の間に朝日公民館へ連絡ください。
＊この事業は松江市社会福祉協議会篤志寄付金（香典返し）を財源として行っています

～ メニュー ～
- 乾パンピザ
- 魚の缶詰炊き込みごはん
- 缶詰と野菜ジュースのスープ
- フルーツ白玉

朝日･城東･城西地区交流人権研修

城東･城西地区の皆さんと交流しながら､「地域のつながり」について考えてみたいと思います。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ皆さんお越しください。

日　時　11 月 29 日（木）14:00 ～ 16:00
場　所　城西公民館
テーマ　「人権を大切にし、ひとりひとりの幸せを求めて～地域のつながりを考える～」
講　師　松江市社会福祉協議会職員の皆さん
内　容　松江市社会福祉協議会より、「福祉なんでも相談」事業の紹介や、皆さんの身近なところでの困りごと等について意見･情報交換（グループワーク）など
申込み　11 月 20 日（火）までに朝日公民館へお申し込みください
※朝日公民館よりタクシーを出しますので、ご利用の方は申込時にお知らせください
（朝日公民館 13:30 出発）

喫茶 あさひ

日時　11 月 7 日（水）10:00 ～ 12:00
場所　朝日公民館 和室

メニュー
コーヒー
紅茶　抹茶
（お菓子付き）
200 円

来月の開催日
12 月 5 日（水）
10:00～12:00

11 月の「喫茶 あさひ」では保健師の堀江亜由美さんに健康で長生きの極意を教えていただきます♪その他、骨密度測定やタッチパネルで分かる物忘れ度チェック（物忘れ相談プログラム）もできます。皆さんお気軽にお越しください。福祉推進員がお待ちしております。

パソコン教室 －年賀状を作ろう－

パソコンで年賀状を作ってみませんか？講師の方が丁寧に指導されるのでぜひ挑戦してみてください。年賀状以外のことにも対応します。パソコンをお持ちの方はご持参ください。

日　時　11 月 20 日（火）22 日（木）10:00 ～ 11:30
場　所　朝日公民館 図書室
講　師　高木峰子 さん
受講料　500 円（2 日分）
申込み　11 月 15 日（木）までに朝日公民館へお申し込みください

みんなで学ぶ人権事業講演会

本当の「幸せ」ってなんだろう？皆さんと一緒に考えてみましょう。お誘いあわせてお気軽にご参加ください。

日　時　12 月 2 日（日）10:00 ～ 11:30
場　所　雑賀公民館 若槻ホール
演　題　「いのち輝いて生きる」
講　師　坂田かおりさん
※詳細は回覧チラシをご覧ください
※申込みは不要ですが､朝日公民館よりタクシーを出しますので､ご利用の方は11 月 22 日(木)
　までに朝日公民館へお知らせください（朝日公民館 9:30 出発）

わんぱく教室 ～中央幼稚園ひよこ教室へ遊びに行こう～

中央幼稚園のお友だちと一緒に遊んだり、園庭で焼き芋をしたりします。みんなで食べるホクホクのお芋は一段と美味しいはず！皆さんのご参加お待ちしています。

日　時　11 月 15 日（木）10:00 ～ 11:30（集合 9:45）
場　所　中央幼稚園（現地集合）
※お車でお越しの方は、中央小学校校庭（フェンス沿い）に駐車ください
持ち物　お茶
申込み　11 月 8 日（木）までに朝日公民館へお申し込みください
※雨天の場合、焼き芋は翌 16 日に実施されます。16 日も幼稚園開放日ですので自由に参加できますが、わんぱく教室としての参加は 15 日のみとなります。

どまんなか！ あっぱれフェスタ

公民館で活動されている団体の発表会を開催します。朝日公民館からは4 団体が出演されます。皆さんぜひお越しいただきご覧ください。発表内容等、詳細は回覧チラシをご覧ください。

日時　11 月 17 日（土）9:30 ～ 15:00
会場　松江市総合福祉センター（松江市千鳥町 70）

朝日体育協会より 朝日地区卓球大会のお知らせ

朝日地区卓球大会を下記の日程で開催します。参加の申し込みは各地区の体育委員さんへお願いします。多数のご参加お待ちしています。

日時　11 月 18 日（土）8:30 開会式
場所　第三中学校第二体育館

高齢者の交通事故防止運動　11月1日～21日

全ての市民が、高齢者の身体機能や高齢者の運転特性に関する認識と理解を深め、高齢者に対する思いやりのある運転を励行するとともに、高齢者自身が身体機能の変化を認識した安全運転や安全行動の実践を習慣づけることにより、高齢者の交通事故防止を図りましょう。
運動の重点・推進事項
〇夜光反射材着用の推進　　〇道路横断時の安全確認の徹底と横断歩行者の保護
〇高齢運転者対策の推進　　〇早めのライト点灯とスピードダウンの徹底

朝日グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、骨･関節･筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能の低下予防や、転倒予防に効果があるといわれています。楽しく体を動かして心の健康も維持しつつ健康寿命を伸ばしましょう。

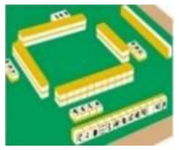
開催日　原則毎週 水曜日・金曜日
　　行事予定表で確認ください
時　間　9:15 ～ 11:00
場　所　三中第二グラウンド
参加費　無料

朝日麻雀 だぼら会

（健康マージャン）

初心者大歓迎!!頭と指先を使い、楽しく会話をしながらの健康麻雀は老化防止等に効果があります。申し込みは不要ですので、皆さんお気軽にご参加ください。

日　時　11 月 1 日（木）15 日（木）
　　13:30～16:30
場　所　朝日公民館
参加費　100 円



朝日公民館からのお願い

公民館での活動写真を広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。また、参加者が撮影された写真や動画に関しましては、個人が特定されるもの、他の方が写りこんだもの等の取扱いには十分注意いただき、SNS 等インターネットやその他への掲載についてはご配慮いただきますようお願いします。

11 月の行事予定（10/23 現在）

日	曜	行　事　等	日	曜	行　事　等
1	木	休館日　全国公民館研究集会 健康麻雀	16	金	青パト　グラウンドゴルフ
2	金	休館日　全国公民館研究集会	17	土	学習発表会　日本語ひろば
3	土	文化の日　日本語ひろば	18	日	朝日地区卓球大会
4	日	朝日地区グラウンドゴルフ大会	19	月	休館日　ちぎり絵
5	月	ちぎり絵　女声コーラス	20	火	パソコン教室　青パト 三中生と乳幼児の交流
6	火	女性学級　青パト	21	水	朝日てらこや　グラウンドゴルフ
7	水	朝日てらこや　喫茶あさひ グラウンドゴルフ	22	木	パソコン教室　ふれあい茶話会
8	木	Smile ママ　親子読書　歩こう会	23	金	勤労感謝の日
9	金	青パト　グラウンドゴルフ 小原流　手芸	24	土	日本語ひろば
10	土	防災訓練　日本語ひろば	25	日	
11	日		26	月	女声コーラス
12	月		27	火	じゃがじゃが交流会　青パト
13	火	高齢者大学　青パト	28	水	小原流　グラウンドゴルフ
14	水	グラウンドゴルフ	29	木	ヘルシーぐーんとアップ講座
15	木	わんぱく教室　健康麻雀	30	金	三中生と乳幼児の交流　青パト グラウンドゴルフ　手芸

香典返し御礼

伊 藤　道 男 様（東朝日町）
清 水　悦 子 様（大正町）

故人のご冥福を心からお祈り申し上げます
ありがとうございました

＊事務室閉鎖のお知らせ＊

11 月 1 日（木）～2 日（金）、19 日（月）は事務室を閉鎖いたします。公民館を利用される方は、あらかじめ鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。