

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」

令和2年3月 NO. 382

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

「朝日の歌」の公募について

ここ数年間、朝日まつりや松江だんだん夏踊りのイベントに参加する地域の方々から「ぜひ朝日地区の歌や踊りをつくりたい。地区の行事などで披露することで新たなふるさと朝日の地域住民が一体化する機運を高めたい。」という声が上がってようになってきました。おりしも本年令和2年は、中央小学校ができて25周年の記念の年となります。これを機会に朝日地区住民による新しい朝日の歌を作りたいと思います。

つきましては、いつまでも愛唱歌として歌いつがれるような心に残る歌詞やフレーズを広く町民の皆様から募集したいと思っております。たくさんの応募をよろしくお願ひします。

期 間 3月1日(日)～31日(火)

応 募 先 朝日公民館

応募方法 朝日公民館に応募用紙を用意していますので、記入の上、持参又はFAXでお送りください

形 式 自由(歌は三番まで)心に残る1フレーズでもよい



日時 3月4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
4月1日(水)
10:00～12:00

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います。



高齢者大学 - ニュースポーツと茶話会 -

今年度最後の高齢者大学は「モルック」というニュースポーツや、体や頭を使った簡単な体操をします。運動の後は茶話会もありますのでぜひご参加ください。朝日地区在住の概ね65歳以上の方ならどなたでも参加できますのでお気軽に申込みください。

日 時 3月13日(金) 14:00～15:30

場 所 朝日公民館 集会室

講 師 栢野 和美氏(島根県レクリエーション協会)

参加費 無料

持ち物 上履き・動きやすい服装

申込み 3月10日(火)までに朝日公民館へ申し込みください



わんぱく教室 閉講式～身体測定・足がたとり&花餅作り～

1年でどれくらい大きくなったかな?身体測定・足がたとりの後は、親子で花餅作りに挑戦!親子でまたお友だちと一緒に楽しい思い出をつくりましょう。

日 時 3月9日(月) 10:00～11:30 (集合9:45)

場 所 朝日公民館 和室

対 象 未就学の乳幼児とその保護者

持ち物 エプロン、マスク、三角巾、子どものお茶

申込み 3月4日(水)までに朝日公民館へお申し込みください



体力アップ!若返り講座 体力測定会 -朝日健康まつえ21推進隊-

皆さん自分の体力がどれくらいあるかご存知ですか?この機会に自分の体と向き合い身体の若返りを目指しましょう!今までしたことがなかった測定もできるかもしれませんよ。また、松江市の保健師や、日本調剤松江薬局の方にも日々の気になることを相談できます。どなたでも参加できますので、お誘い合わせてお越しください。

日 時 3月4日(水) 13:30～15:00

場 所 朝日公民館 集会室

- 内 容 ①健康チェック(体組成計など)
- ②体力チェック(筋力・柔軟性・バランス力測定など)
- ③保健師健康相談
- ④肌年齢測定

参加費 無料

申込み 2月28日(金)までに朝日公民館へお申し込みください

※ 上靴を持参の上、動きやすい服装でお出かけください

※ 素足で測定する場合がありますのでストッキング等の着用はお控えください



松江市ガス局から住民説明会のお知らせ

松江市ガス事業民営化の現状について、都市ガスをご利用の皆様には説明会を開催してご説明いたします。都市ガスをご利用いただいているご家庭には、個別に別途開催案内を送付いたします。

日 時 3月6日(金) 18:30～1時間程度

会 場 朝日公民館 集会室

問合せ 松江市ガス局営業総務課 TEL 21-1881

松江市卓球大会 第3位

2月16日(日)松江市総合体育館において第49回松江市卓球大会が開催され、朝日地区からも代表選手が出場されました。予選リーグで2位となり決勝トーナメントに進出し、見事3位に選ばれました。健闘された選手の皆さん、応援にかけつけられた皆さん本当にお疲れ様でした。



ヘルシーぐーんとアップ講座「味噌づくり」

2月13日(木)朝日地区社会福祉協議会主催の、添加物を入れない“安心・安全な味噌”の作り方教室を開催しました。材料と作り方はとてもシンプルでした。初めに塩と麴を混ぜ合わせ、そこに柔らかく煮ておいた大豆をフードプロセッサーで丁寧につぶし混ぜ合わせます。団子状に丸め、空気が入らないように保存容器に敷き詰め、最後は平らにしてラップをかけ、その上に塩を敷き蓋をして仕込みは終了。皆さん材料をまんべんなく混ぜ合わせるのに苦労しながら、講師の田川館長とともに半年後の完成を楽しみに、保存の仕方などを質問し和気あいあいと仕込んでおられました。



Smileママ インド料理教室

1月31日、Smileママでインド出身の松江市国際交流員 アールティ ダースさんをお招きし、インド料理教室を行いました。教えていただいた本場インドのカレーは、ひよこ豆・じゃがいも・赤玉ねぎ・トマトを具材に、ターメリックやガラムマサラなどの香辛料を加えた「アル チョレ カレー」。インドカレーの基本の作り方を教わったので、自分好みのアレンジを加えながら家庭でも楽しめそうです。また、料理教室に合わせてインドの紹介もしていただきました。インドは国土が広いこともあり、たくさんの言語が使われていることや、通貨「インド・ルピー」について、おもてなし料理についてなど様々なお話を聞き、とても有意義な時間を過ごすことができました。



大山雪遊び

2月8日(土)大山森の国で雪遊びをしました。今年は記録的な雪不足で雪遊びができるか心配していましたが、開催日数日前に念願の雪が降り、無事実施することができました。子どもたちは待ちに待った雪に大いにはしゃぎ楽しんでいました。スキーやスノーシューの体験の他、そりや雪合戦、かまくらを作り自然の中での遊びを満喫しました。お忙しい中、引率していただいた地域の皆様ありがとうございました。



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 3月5日(木) 19日(木)
 13:30 ~ 16:30
 場所 朝日公民館
 参加費 100円



3月の行事予定 (2/21 現在)

| 日 | 曜 | 行事等 | 日 | 曜 | 行事等 |
|----|---|----------------------------|----|---|-------------------|
| 1 | 日 | 成人部 | 16 | 月 | 地域安全推進委員会 |
| 2 | 月 | 女声コーラス | 17 | 火 | 青パト |
| 3 | 火 | 青パト | 18 | 水 | Smile ママ グラウンドゴルフ |
| 4 | 水 | 喫茶あさひ 体力測定会 | 19 | 木 | 健康麻雀 |
| 5 | 木 | 中央幼稚園との花餅作り交流 親子読書 健康麻雀 | 20 | 金 | 春分の日 |
| 6 | 金 | 青パト グラウンドゴルフ | 21 | 土 | |
| 7 | 土 | 日本語ひろば | 22 | 日 | |
| 8 | 日 | | 23 | 月 | 女声コーラス |
| 9 | 月 | わんぱく教室 女声コーラス | 24 | 火 | 青パト |
| 10 | 火 | 青パト | 25 | 水 | 運営協議会 グラウンドゴルフ |
| 11 | 水 | 花壇整備 グラウンドゴルフ | 26 | 木 | 春のお楽しみ会 |
| 12 | 木 | 女性学級 | 27 | 金 | グラウンドゴルフ |
| 13 | 金 | 高齢者大学 青パト グラウンドゴルフ 小原流 | 28 | 土 | 日本語ひろば |
| 14 | 土 | 日本語ひろば 市青少協実践発表会 | 29 | 日 | |
| 15 | 日 | 中央小卒業生を励ます会 | 30 | 月 | |
| | | | 31 | 火 | |

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いたします。