

法吉公民館だより

平成31年3月1日

第 430 号

松江市法吉公民館

松江市比津町308-4

電話 21-4966

FAX 21-5509

E-mail hokkik@mable.ne.jp

もしもの時に役立つ「終活支援ノート」講座

法吉公民館 成人部

終活支援ノートは「もしものこと」があったときに、伝えたいことや残された人にとって必要なことをまとめておくためのものです。まだ先のこと、と思われるかもしれませんが、認知症や交通事故など「もしもの時」は思いがけずやってきます。今回はお話を聞いた後、茶話会をしながら質問や意見交換が出来ればと思っていますのでお気軽にご参加ください。

日 時：平成31年3月27日（水）13:30～15:00

会 場：法吉公民館

講 師：松江市健康部健康政策課 地域包括ケア推進係
保健師 高野美智子 氏

参加費：無料

申 込：3月8日（金）より受付開始



男性の手作り料理の集い パート16

法吉公民館 健康福祉部

料理経験のない方にも作りやすい簡単な料理を作ります。お気軽にご参加ください。

日 時：平成31年3月11日（月）10:00～12:30

場 所：法吉公民館 調理室

講 師：種平 博行 先生

献 立：揚げ鶏肉のトマト煮、いなり寿司、貝のみそ汁
野菜サラダ、デザート

参加費：500円（当日集金）エプロン、三角巾（バンダナ等）

募集人数：15名

申込み：3月8日（金）までに法吉公民館へ



『法吉ほっと教室』の開催について～参加児童の募集～

今回の「法吉ほっと教室」のテーマは、小学校から中学校へ楽しく橋を渡ろう！です。

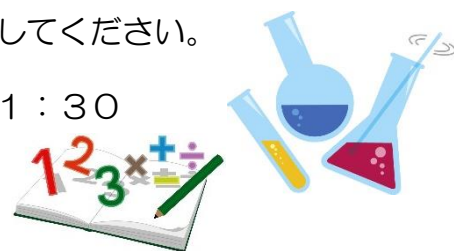
算数・数学と理科の勉強をいっしょにします。お友達を誘って参加してください。

日 時：平成31年3月19日（火）、20日（水）9:30～11:30

対 象：法吉小6年生 10名程度

会 場：法吉公民館

参加費：無料



おめでとうございます

◆ 平成 30 年度健康づくり表彰
松江圏域健康長寿しまね推進会議会長賞

法吉地区健康まつえ 21 推進隊
(活動年数 10 年)



ふれあい喫茶



コーヒー、紅茶、抹茶
いずれも 150 円(お菓子付き)

と き : 3 月 5 日 (火) 10 : 00 ~ 15 : 00

※ 来月は 4 月 2 日 (火) に開催します。

と ころ : 法吉公民館 視聴覚室 (図書室)

保健師さんの健康相談や血圧
測定もあります。

健康相談を受けられた方には
スタンプ 1 ポイントプレゼント !



健康ウォーキング

法吉地区健康まつえ 21 推進隊

日時 : 3 月 13 日 (水) ・ 27 日 (水)
13 : 30 ~

場所 : 法吉公民館玄関前集合

保健師による健康チェックが受けられます。

準備 : 飲み物、タオル、ウォーキング手帳、
法吉地区健康づくりポイントカード

※ 雨天時は室内運動 (カラコロ ・ サンクラブ体操)
をします。

今回は『松江城 椿と梅の観察コース』を
計画しています。

正しい歩き方 ・ 姿勢の指導、
ノルディックウォーキング用ポール貸出をします。



「サンクラブ体操、 いっしょにしてみませんか」

法吉地区健康まつえ 21 推進隊

介護予防 ・ 健康維持のため楽しく運動してみませんか？
椅子に座ってする運動や、ボールを使った運動など誰に
でもできる簡単な体操です。

日 時 : 3 月 26 日 (火) 10 : 00 ~ 11 : 00

場 所 : 法吉公民館 会議室

準 備 : 室内用ズック、タオル、法吉地区健康づくり
ポイントカード

参加費 : 無料

お問合せ : 法吉公民館 (21-4966)

どなたでも参加いただけます。

運動のできる服装でお越しください。

おいでよ！ 法吉子ども広場！ (31 年度参加者募集 !)

★書 道

第 1 月曜日

★囲 碁

第 1 水曜日

★生 花

第 2 月曜日

★抹 茶

第 3 月曜日

★将 棋

第 4 月曜日

★プレーパーク

第 4 月曜日

★土曜広場

第 2 土曜日

15 : 30 ~ 17 : 00

体を動かす遊びをします。

10 : 00 ~ 12 : 00 工作や遊び

※ 会場 ・ 日程等が変わる時があります。

対 象 : 法吉地区に住む小学 1 年 ~ 6 年生

場 所 : 法吉公民館、法吉小学校

※ 詳細については、法吉 ・ 城北小学校を通じて
参加募集のチラシを配布します。

新一年生については、入学後案内を配布します。

※ 子ども広場ではスタッフを募集しています。詳しくは法吉公民館まで。

冷蔵庫の庫内温度が上がらないよう、熱いものは冷ましてから入れましょう。(法吉公民館 環境部)

3月の法吉子ども広場について

※お茶、タオルを持ってくるください。

3月 4日(月)	15時30分～17時	書道
3月 6日(水)	15時30分～17時	囲碁
3月 9日(土)	10時～12時	土曜広場
3月11日(月)	15時30分～17時	生花 (花器を必ず持ってくる)
3月18日(月)	15時30分～17時	抹茶
3月25日(月)	15時30分～17時	将棋
3月25日(月)	15時30分～17時	プレーパーク (法吉小体育館入口集合)

ひよこ学級の募集♪

来年度も下記の要領で開催します。

七夕会、クリスマス会、豆まきなど季節に応じた行事や、食育講座など子育てに関する学習の場を提供します。

開催日：原則第3火曜日 午前10時～11時

対象年齢：4歳までの幼児

参加費：原則として無料。

内容によっては徴収することがあります。

申込み：ご希望の方は、幼児名(生年月日)、保護者名、住所、電話番号を公民館までお知らせください。

ひよこ学級

日時：3月19日(火) 10時～11時

場所：法吉公民館 研修室

内容：お別れ会(修了式)

だいこん座人形劇・ひよこランチ

会費：おやこで200円(当日集金します)

持ってくる物：お茶ほか必要なもの

おいでおいでサロン

日時：3月15日(金) 10時～11時30分

場所：法吉公民館 和室

自由に遊んだり、お話をしたりする会です。
おもちゃをたくさん用意して待っています。
身長、体重測定、育児相談も行っています。

こぐまちゃん文庫

日時：3月8日(金) 10時～11時
(10時20分～読み語り)

場所：法吉公民館 図書室

大型絵本や紙芝居の読み語り、手遊び歌や童謡、カード遊びをして一緒に楽しく過ごしましょう。

<今月は、お茶会もあります。>

※絵本と読み聞かせガイドブックのプレゼントがあります。



2月は桃太郎の
人形劇をしました♪

「ほっき寺子屋」参加者募集

法吉小学校の児童を対象にした学習支援活動「ほっき寺子屋」を平成31年度も行います。

会場：法吉公民館

対象：法吉小学校 新4～6年生

募集人数：20名(先着順)定員になり次第締切ります。

開講日：平成31年4月18日(木) 16時30分

実施日時：原則として第1・3木曜日の16時30分～18時00分

参加費：無料

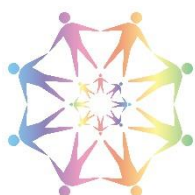
参加申込：学校を通じて配布する申込書に必要事項を記入し、
3月22日(金)までに法吉公民館へ提出してください。



公民館事業など活動の様子をHPや広報等に活用させていただく場合がありますのでご了承ください。

～みんな笑顔で暮らせるように～

法吉公民館人権教育推進部



《「世界人権宣言」(1948年12月10日第3回国連総会で採択) 70周年》

「世界人権宣言」が国連で採択され70周年の年にあたる今年度は、「世界人権宣言」が作られた想いやその内容を紹介してきました。

第28条から第30条には、「人権」が保障されるための一般的なことについて書かれています。すべての人は、「この宣言に掲げる権利及び自由が完全に実現される社会的及び国際的秩序に対する権利を有する。」こと(第28条)、そして、「自己の権利及び自由を行使するにあたっては、他人の権利及び自由の正当な承認及び尊重を保障すること」なども謳われています(第29条2)。また、「権利や自由はそれを破壊するために使うものではない」(第30条)ことも謳われています。

第二次世界大戦が終わった直後に採択された「世界人権宣言」。法的拘束力をもたないものではありませんが、その後に締結された多くの主要な国際人権条約の前文等で「世界人権宣言」について言及されているとのことです。その起草には、エレノア・ルーズベルトの果たした役割はとて大きく、「人権はみんなのもの」であり、その内容は「だれにでもわかるやさしい文章で書かれなければいけない」との主張が生かされているともいわれています。「人権はみんなのもの」、これからもこの言葉をかみしめていきたいものです。

第87回法吉地区新春囲碁大会の結果

法吉公民館文化部

1月27日(日)、法吉地区新春囲碁大会が行われました。結果は下記のとおりです。

◇団体戦

優 勝	黒田西原 肥後四段、白川三段、片山二段
準優勝	春日B 山根六段、錦織四段、大畠1級
三 位	春日A 古和五段、藤野四段、吉岡二段

◇個人戦

	A級(四段以上)	B級(三段以下)
優 勝	肥後和雄 四段(黒田西原)	吉岡 進 二段(春日)
準優勝	藤野悦夫 四段(春日)	大畠成夫 1級(春日)
三 位	花本秀孝 六段(比津が丘)	白川繁夫 三段(黒田西原)

気功・太極拳教室 会員募集!!

いっしょにしてみませんか

「健康で長生き」の生活にきっと役立ちます。
「カラコロ太極拳体操」もやっています。

○毎木曜日：午前10時半～12時

○法吉公民館 研修室

○講師：西村 敏 先生

一ヶ月無料体験できます。



ご 寄 付 の お 礼

法吉地区社会福祉協議会

香典、玉串料返しとしてご寄付をいただきました。
厚くお礼申し上げます。
故人のご冥福をお祈り申し上げます。

野津 正一 様(春日町)
(故人 野津 實 様)

吉岡 正泰 様(比津町)
(故人 吉岡典子 様)



←このマークの付いている事業に参加するとスタンプを1つ押印します。スタンプ10個で粗品を進呈します。(法吉地区健康まつえ21推進隊)