

城西だより

Jyosai Kouminkan News



R02 2月号
令和2年2月 松江市城西公民館
〒690-0851 松江市堂形町614
電話 (26-2659) FAX (21-5265)
E-mail jyosaik@mable.ne.jp
ホームページ「松江市城西公民館」
でご検索ください

募集

手作りみそ作りにチャレンジ!

今年も「手作りみそ作り体験」を企画しました。一度習えば家族の健康増進や老化防止にも役立ちます!!ぜひお誘いあわせの上ご参加ください。

- ◆日 時: 2月22日(土) 13:30~16:00
- ◆場 所: 城西公民館 ◆講師: 平野政雄さん(平野醤油)
- ◆参加料: 800円(当日徴収いたします) ◆対象: 城西地区在住の方
- ◆定 員: 30名(定員になり次第締め切らせていただきます)
- ◆持ち物: エプロン、三角巾、持ち帰り用容器(2kg入るサイズ)
- ◆申込み: 申し込みが必要です。※2月5日(水)より受付開始。
※おひとり約2kgのみそを仕込んで持ち帰ります。



申し込み(2月5日(水)より受付)・お問合せ: 城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

ほしストレッチで全身フレッシュ講座(2回シリーズ)

筋肉の緊張を緩めるストレッチを行い、血行が促進され、じんわりと身体が温まることで、心も身体も頭もリフレッシュ!2回の連続講座をおこないます。ご参加をお待ちしています。

- ◆日 時: 2月13日(木)・26日(水) 10:00~11:20 ◆会場: 城西公民館
- ◆内 容: 全身ストレッチ&深呼吸&脳トレ
- ◆参 加: 無料(どなたでもご参加いただけます) ◆講 師: 坂本睦子さん(運動指導士)
- ◆服 装: ヨガマット又はバスタオル、運動のできる服装

要申込み・お問合せ: 城西公民館 (Tel.26-2659)

ご案内

健康まつり21 健康広場のご案内

- ・ウォーキングの仕方: 健康運動指導士
- ・「減塩のコツ」: 食改さんの手作り弁当 + 栄養士さんの話
- ・各 種 測 定: 血圧、身長・体重、握力、足趾力、長座体前屈、骨密度、血管年齢
保健師による健康相談もあります! 2月7日(金)までにお申し込みください。

- ◆日 時: 2月18日(火) 10:00~13:30(受付 9:45~)
- ◆会 場: 城西公民館 ◆参 加: 一人200円(食事代)当日集金します。
- ◆その他: 運動のできる服装、室内靴、飲み物、タオル等をご持参ください。

要申込み・お問合せ: 城西公民館 (Tel.26-2659)



お知らせ

音楽で街づくりコンサート

毎回好評の「音楽で街づくりコンサート」。新春は、「城西ふれあいホール」を会場に開催いたします。玉林尚之さんをゲストに迎え、ギター伴奏に合わせ、童謡・唱歌・思い出の曲など、様々なジャンルの歌をみんなで楽しく唄いましょう。



ぜひ、ご近所、お友達を誘ってお立ち寄りください。 **※駐車場はありません。**

◆日時：2月15日(土) 10:00~11:30 ◆参加：無料

◆場所：城西ふれあいホール ※当日はお茶を用意します。

お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

ご案内

地域交流サロンの開催

2月20日(木)

10:00~12:00

若草園 (内中原町)

<内容>

- ・3B体操
 ｲｽﾄﾗｯｸ-森山かおる様
- ・ヤクルトウン知育教室
- ・茶話会

2月27日(木)

10:00~12:00

南平台集会所 (南平台)

<内容>

- ・お酒に関するお話 酒匠 酒うらら
- ・アルコール摂取のお話 保健師
- ・茶話会
- ・うらら号移動販売

参加ご希望の方は公民館までお申し込みください。

※この事業は松江市社会福祉協議会から配分を受けた篤志寄付金を財源として行っています。

主催：城西地区社会福祉協議会 お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

糸紡ぎ体験～棉から糸へ～

山王寺の畑で5月に種をまき10月に収穫した棉から糸を紡ぎます。

種くり、スピンドル、糸車の3つの作業を体験します。

紡いだ糸でコースターを作ります。ぜひご参加ください。

◆日時：3月15日(日) 13:30~16:00

◆場所：城西公民館 千鳥

◆講師：飯田奈央さん(染織 直と青)城西地区在住

◆参加料：1,500円(指導料・綿・道具・茶菓含む) ※要申し込み

◆定員：10名(軽作業ができる服装でおいでください)



お申込み・お問合せ：城西公民館 (Tel.26-2659)

ご案内

行政書士無料相談会

遺言書の作成、遺産分割協議書の作成、相続手続き、建物の増築・取壊し等の登記、土地の境界確定など、お困りごとを解決しておきませんか？

島根県行政書士会所属の行政書士が、日常の困りごとや老後の備えについてご相談に応じます。

(行政書士には守秘義務が課せられています)

◆日時：2月16日(日) 14:00~16:00 ◆場所：城西公民館 千鳥

★事前にお電話で相談内容を簡単にお知らせください。

主催：島根県行政書士会松江支部 お申込み・お問合せ：担当者 丸山 Tel.0852-32-0931



スキあり！わが家の戸締り不完全

公民館長 森 泰

「1月は行く、2月は逃げる」月日の経つのは早いもの..

ちょっと、城西の皆さんに報告したいのですが聞いてもらえますか？ナント！ありがたいことですが年末の公民館大掃除ボランティア募集に応じたお方97名、驚きました。

おかげをもちまして公民館の内、外は勿論、各部屋のエアコンのフィルター掃除からニコニコ交流館、城西ふれあいホールの隅々まですべてすっきり。深く感謝！

1月11日の城西新年賀会、80余名の方の参加。歌にお酒にアトラクションに大いに集中（チュウ）熱中（チュウ）されてネズミ年スタートの新年会は無事終了。

聞くところでは2次会、3次会、それ以上の元気を出された人たちもあったとか？聞いただけで弱い老人は倒れそう。

令和2年1月8日、松江市の空は大荒れ、動けないほどの強烈な風、午前8時30分過ぎ、突然真っ暗。事務室の機器、トイレの感知式手洗いまですべてダウン。「なしてかね？すぐ近くに何台もの消防車が？一体何だから？」強風の中、消防の方に聞きました。「原因不明、調査中！」。

「原因分らん、何時直る？！」と暗い中で職員ボソボソ。

「ああ、そげだ！思い出した、公民館備蓄室には大きな蓄電装置、確かホールには非常時用の赤い色のコンセント」

暗い中、大きな蓄電装置、あちこち押した小さな

ボタン、動かない。説明書？もらっていない。あっても多分解読不能。停電時、事務室の非常用放送設備や屋外放送設備はどげだから？どうして動かす？機器に弱い公民館老人に動かし方を聞く事自体ナンセンス。そもそも懐中電灯はどこにある？

ともあれ2時間後、停電復旧、早速、蓄電設置の会社に来てもらい、説明を受けた後、動かす順序の紙をペタリ！

反省！反省！設備完全100%、使用者能力0%これこそ「ネコに小判？」「宝の持ち腐れ？」大いにスキあり！わが家（公民館）の戸締り不完全を認識。

待てよ！ついでのことだけど防災倉庫の発電機。燃料は変質の恐れあり、普段は燃料は入れません。保管も別の場所。

えっ！保管場所はどこ？何時、誰が決めた？発電機って誰でも動かせる？大きな炊飯器もプロパンガスのボンベがあつての話。なんか、真面目に考えれば危ない話ばかりでは？

ついでですが皆さんにお聞きしたい。今やオール電化の時代、電気ストップ1週間、皆様どうされますか？

照明、炊事、冷蔵庫、トイレにエアコンすべてダメ！

愚かな老人のいつものたわごとですがマッチ、ろうそく、少しの食料・飲料水、木切れに毛布、生きねばならないサバイバル。仮設トイレは庭の隅、空を見ながら気持ちよく！以上、停電2時間の独り言となりました。

開催

げんきげんき

未就園のお子さんと保護者さんが自由に遊べる空間を提供しています。

毎月第3水曜日の10:00～11:30

参加希望の方は当日公民館にお越しください

見学も自由どうぞ。

◆対象：未就園児とその保護者

◆場所：城西公民館 交流ホール

◆今月は 2月19日(水) 10:00～ です。

開催

城西子ども広場

会場：城西公民館
どんぐり広場
ニコニコ広場
時間：学校終了後
～17:00

放課後 子ども広場

2月3日・10日・17日(月)

南平台 あそび広場

会場：南平台集会所
時間：13:30
～16:00

2月29日(土)

城西 ラーパーク

2月はおやすみです

城西 幼保園広場

会場：城西幼保園
時間：15:30
～16:30

※対象は城西幼保園の園児です。

2月6日・20日(木)

お問い合わせ：放課後子ども広場事務局（城西公民館内）（TEL 26-2659）



ふれあいティーサロン

- ◆日時：毎週月曜10:00～11:30
- ◆会場：城西ふれあいホール(旧合銀末次支店跡)
- ◆コーヒー・サービス1杯50円(お菓子付き)

2月は...3日・10日・17日(月)

※今月の健康チェックは17日です。

健康ウォーキング



2月1日(土) 15日(土)

今月は集合時間 8:30

城西公民館前集合：3km程度歩きます。

香典返しのお礼

岡本大介 様(中原町)

安食民也 様(外中原町)

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

～公民館からのお知らせ～

「あいさつの日」は2月5日(水)です。「おはよう」のあいさつから気持ちのよい一日を始めましょう。

2月7日(金)は職員研修の為、正午より事務室を閉めさせていただきます。
7日金曜日の午後から8日(土)9日(日)に公民館をご利用の方は7日(金)午前中に鍵を取りにお越してください。

R02.2月の予定表

1	土	城西ウォーキング
2	日	雪遊び(琴引フォレストパーク)
3	月	放課後子ども広場・子どもサポートくらぶ・ふれあいティーサロン
4	火	
5	水	あいさつの日
6	木	からだ元気塾・幼保園広場
7	金	事務室閉室(午後)
8	土	
9	日	
10	月	放課後子ども広場 ふれあいティーサロン
11	火	建国記念の日
12	水	ふれあいホールオープンデー
13	木	リフレッシュ講座・からだ元気塾
14	金	ADL体操
15	土	音楽で街づくりコンサート(ふれあいホール)・城西ウォーキング
16	日	
17	月	放課後子ども広場・子どもサポートくらぶ・ふれあいティーサロン
18	火	健康まつえ21『健康広場』
19	水	げんきげんき・男性の料理教室
20	木	からだ元気塾・幼保園広場 地域交流サロン(若草園)
21	金	
22	土	手作りみそ作り体験
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	リフレッシュ講座 ふれあいホールオープンデー
27	木	地域交流サロン(南平台) からだ元気塾
28	金	
29	土	南平台あそび広場