

3月号

# 公民館だより こしばら NO.255

発行

松江市古志原公民館 総務部

690-0012 松江市古志原四丁目 6-30

【TEL】26-4436 【FAX】21-4446

【MAIL】[kosik@mable.ne.jp](mailto:kosik@mable.ne.jp)

【ホームページ】松江市公民館 で検索

平成29年度

## 子育て研修会のご案内

### 心をリフレッシュ！ 子育てを楽しむために

託児あり  
【希望の方は、申し込み  
の際お申し出ください】

講師 臨床心理士 高橋 弥千代 氏

3/18日

9:30~11:30

場所 古志原公民館 2階

申込み 3/14(水)まで

申込先 古志原公民館

(te 26-4436)

子育ては、思い通りにいかないことがたくさんあります。わが子とはいえ自分の分身ではなく、違う人格を持ったひとりの人間です。育児は出産と同時に怒涛のように始まり、子どもが可愛いだけでは暮らしていけません。子育てで悩んだりストレスを抱えてしまうのは親なら誰もが通る道です。だからこそ子育てでイライラする時、つらい時上手にネガティブな感情を解消していくことが大切です。

今回は子育て支援の専門家として多くの親子と関わってこられた高橋先生にお話をうかがい、子どもと一緒に笑って過ごせるような子育てを楽しむヒントを見つけたいと思います。



\*乳幼児をもつ保護者、プレママ・パパ、子育てに関心のある方などどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

## 国際交流員出前講座のご案内

### アメリカの多様性と日系アメリカ人

3/20火

14:00~

場所 古志原公民館 古友館

講師 国際交流員 スペンサー・ハイム氏

(テキサス州ダラス市出身)

申込み 3/13(火)までに古志原公民館  
へ電話でお申し込みください。

(tel 26-4436)

\*事前申し込みが無くても参加できます。

#### 内容

★アメリカ合衆国とはどんな国？

★ニューオーリンズ・ダラスの紹介

★日系アメリカ人の暮らし

アメリカ合衆国は様々な民族が一緒に暮らしていて「人種のるつぼ」と呼ばれ、多くの文化が共存しています。

日本をルーツにもつ日系アメリカ人がどのように暮らしているのかを主に、アメリカ出身の国際交流員をお招きしてお話を伺います。お気軽にお出かけください。

公民館乳幼児教室のお知らせ

## わんぱく教室

『おわりの会』

3/8 木

10:00~11:30

場 所：古志原公民館 1階和室

\*会員の方には、別途ご連絡します。

対 象 者：古志原地区に住む就学前までの乳幼児とその家族

活動内容：ミニ運動会、バス遠足、クリスマス会など季節の行事を通しての仲間づくり。

絵本と布の絵本の貸し出しがあります。

活動回数：月1回程度、平日の午前中

会 費：年間1,000円（一家族）

申込方法：公民館にある応募用紙に必要事項を記入して提出してください。

お問合せ：古志原公民館（TEL：26-4436）

30年度 教室生募集!

お友だちと身体を動かして遊んだり、子ども同士、親同士の仲間づくりをしませんか？

ご希望の方は、公民館までお申込みください。  
お待ちしております♪

継続を希望される方も、申し込みが必要です。

古志原地区社会福祉協議会 いきいき健康教室のお知らせ

## 認知症予防講座

3/22 木

14:00~

場 所：古志原公民館

講 師：釜瀬クリニック 院長 釜瀬 春隆 氏

申込み：3/19（月）まで

申込先：古志原公民館（26-4436）

認知症は治療も予防も難しいとされてきましたが、最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいかな」ということが少しずつわかってきました。

認知症を予防するには、まず、生活習慣の改善が必要です。認知症予防のポイントを釜瀬先生にお話いただきます。

ぜひお越しください。



申込み  
参加費  
不要

松江市乳幼児健康相談のお知らせ

## わいわいサロン

市の保健師さんが、身体測定や子育てに役立つ健康相談を行います。お気軽にお越しください。

3/26 月

10:00~11:30

場 所：古志原公民館 1階和室

持ち物：母子健康手帳

内 容：身体測定・健康相談

## 松江市市民憲章かるた中央大会

中止に〇〇

2/17（土）に松江市総合体育館にて予定されていた「松江市市民憲章かるた中央大会」は、市内でインフルエンザが蔓延しており、更なる感染の拡大を防ぐため中止になりました。

古志原地区から出場予定であった6名の選手のみなさんは、中央大会に向けて公民館や家でたくさん練習していたのでとても残念です。

お願い

公民館での活動写真を広報誌およびホームページ等に掲載させていただく場合があります。ご了承ください。なお、不都合な方はお知らせください。ご協力お願いいたします。

# 3月 子ども広場

# 予定

\*小学校で学級閉鎖があった場合、子ども広場は中止します。

## 公民館広場

- ◆開催日◆ 3・10・17・24・26日
- ◆場 所◆ 古友館（公民館となり）
- ◆時 間◆ 月・土 9:00～11:30

## 小学校広場

- ◆開催日◆ 5・12・19日
- ◆場 所◆ 小学校（校庭・体育館）
- ◆時 間◆ 月 放課後～16:50

## 富原広場

- ◆開催日◆ 10日
- ◆場 所◆ 双樹学院体育館（古志原5丁目）
- ◆時 間◆ 土 9:30～11:30

## ふたご広場

- ◆開催日◆ 17日
- ◆場 所◆ 古志原町民会館（古志原2丁目）
- ◆時 間◆ 土 9:00～11:30

◆詳細については、各広場から連絡します。

卒業・入学（園）シーズンです

## 交通事故に注意!

卒業による開放感や春休みによる気の緩み、入学（園）による環境の変化、通学（園）路の不慣れなどから、交通事故が起きやすいです。

一人一人が交通安全意識を高め、交通ルールを守り、交通事故のない安全で快適な地域にしましょう。



古志原公民館・島根県行政書士会松江支部

## 行政書士無料相談会

3/18日

13:00～15:00

場 所：古志原公民館 6号室

\*島根県行政書士会所属の行政書士が1～2名で相談に応じます。相談を希望される方は、事前に下記まで予約ください。

予約電話：26-1881 担当：長谷川

## 春の全国火災予防運動

実施期間 3月1日(木)～3月7日(水)

防災標語

『火の用心 ことばを形に 習慣に』



これからは空気が乾燥して火災が起きやすいです。

みなさん充分ご注意ください。

日常生活の困りごとや老後の備えなど相談に応じます。

詳しくは回覧チラシをご覧ください。

## お手玉いただきました

地域の方から手づくりのお手玉を30個寄贈していただきました。様々な場で使わせていただきます。

ありがとうございました。



平成29年度も残すところ、わずかになりました。

公民館の様々な事業も地域の皆さまのご支援・ご協力により無事終わることが出来ました。ありがとうございました。