11月号 公民館だより こしばら NO.263

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
【ホームページ】松江市公民館 で検索

平成30年度

頭と体を動かし健康づくり！！

参加者募集

「健康セミナー」開催のお知らせ

11 月 16 日（金）

１０：００～１１：３０

健康なカラダは健康な「足」から、また、足は第２の心臓とも言われています。寒い冬に向かって足のケア方法を紹介します。

講　師：栢野和美氏
島根県レクリエーション協会指導員
場　所：古志原公民館　古友館
内　容：簡単脳トレゲームと青竹ビクス
　　楽しいミニ健康講座
定　員：15 名
申込先：古志原公民館（TEL２６－４４３６）

報告

三世代交流ハゼ釣り大会

10/13（土）に、県立美術館付近の宍道湖畔にて、「三世代交流ハゼ釣り大会」を行いました。

地区内の小学生、保護者、双樹学院の皆さん等々、約 80 名でにぎやかに楽しい一時を過ごしました。

当日は宍道湖もとても穏やかで、ハゼもたくさん釣れ、その場でカラアゲにして、みんなでいただきました。

男性必見！！

メンズクッキング 開催のお知らせ

地区社会福祉協議会主催で男性のための、料理教室を開催します。
とても簡単で、手軽にできるメニュー、食材を使った料理教室です。ぜひ、参加して料理に挑戦してください。初心者大歓迎です！

日　時　11 月 27 日（火）10：00～12：30
場　所　古志原公民館　調理室
会　費　300 円
講　師　食生活改善推進員
持ってくるもの
　　エプロン、三角巾、タオル
募集人数　15 名
申　込　古志原公民館へ 11 月 21 日（水）までに

メニュー
　ごはん、味噌汁、サバ缶の卵焼き
　大豆とじゃこの合わせ煮、野菜サラダ

公民館 乳幼児教室のお知らせ

わんぱく教室

『いきいき食育講座』
料理教室＆歯と健康の話

11／15（木）

10：00～11：30頃

場　所：古志原公民館

＊会員の方には、別途ご案内します。
＊お子さんを通して、保護者の仲間づくりができますよ。会員募集中ですので、興味のある方は公民館までお申し込みください。
（TEL 26-4436）

申込み不要

松江市乳幼児健康相談のお知らせ

わいわいサロン

11／26（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

申込み 参加費 不要

乳幼児教室・子育て相談お知らせ

にこにこ広場

『 クリスマス会』を行います

12／10（月）

10：00～11：30

場　所：古志原公民館
持ち物：飲み物、フォーク
（保護者さんとお子さん分）

サンタさんが来るかも！？

高齢者の交通事故防止運動

（運動期間）
平成 30 年 11 月 1 日（木）～21 日（水）
（運動の重点）
・反射材着用の推進
・道路横断の安全確認の徹底と横断歩行者の保護
・早めのライト点灯とスピードダウンの徹底
・高齢運転車対策の推進

公民館高齢者部　主催

そば打ち教室

今年も年末恒例の「そば打ち教室」を開催します。
手打ちのそばで新しい年を迎えましょう！ご参加お待ちしています。

開催日時　：　12 月 5 日（水）10：00～13：00
場　　所　：　古志原公民館　調理室
講　　師　：　そばの会
参 加 費　：　300 円
定　　員　：　15 名（定員になり次第締切ます）
申込み　　：　11/29（木）までに公民館まで（TEL26－4436）

公民館図書室から 11月本の貸出日のお知らせ

11 月 5 日（月）15：00～17：00
10 日（土）10：00～11：30
12 日（月）15：00～17：00
19 日（月）15：00～17：00
26 日（月）15：00～17：00

大人用、子ども用の本をたくさん用意しています。ぜひ、図書室へお立ち寄りください。

11月 子ども広場 予定

＊詳細については、
各広場から連絡します。

公民館広場

◆開催日◆ 土 10・17日
◆場　所◆ 古友館（公民館敷地内）
◆時　間◆ 9：00～11：30

富原広場

◆開催日◆ 土 10・24日
◆場　所◆ 双樹学院（古志原５丁目）
◆時　間◆ 9：30～11：30

小学校広場

◆開催日◆ 月 5・12・19・26日
◆場　所◆ 小学校（校庭・体育館）
◆時　間◆ 放課後～16：30

＊小学校で学級閉鎖があった場合は、子ども広場も中止します。

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

要予約

11／18 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。時間調整のため、事前に下記まで予約が必要です。下記まで電話予約してください。

予約電話：２６－１８８１ 担当：長谷川

がん検診のお知らせ

結核・肺がん検診

【結核・肺がん】　検診日　11 月 26 日（月）

受付時間	検　診　会　場
9:00～10:00	古志原五丁目　ファミリーマート付近駐車場
10:20～10:40	古志原三丁目　市営旭ヶ丘アパート駐車場
11:00～11:20	古志原五丁目　猶興館道場前
13:00～13:30	上乃木九丁目　福田内科クリニック駐車場
13:50～14:50	八雲台一丁目　松江南高等学校正門玄関前

【乳がん・子宮がん】＊乳がん、子宮がん同日開催

検診日時・会場
11 月 13 日（火） 9：00～11：00 13：30～15：30 島根県環境保健公社

持ち物：がん検診受診券、健康保険証など
【詳しくは「３０年度けんしんのお知らせ」をご覧ください】

今年度、がん検診を受診されましたか？
早期発見・早期治療が大切です。みなさん、がん検診を受診しましょう！

香典返しお礼

社会福祉協議会にご厚志をいただきました。
【寄付者】

小村洋子　様（上乃木六丁目）

故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。
ありがとうございました。
（10 月 1 日～10 月 23 日　社協受付分）

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。ご協力お願いします。