

# 8月号

# 公民館だより こしばら NO.284

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](http://www.kosik.ne.jp) で検索

令和2年度

## 令和2年度 公民館まつりについて

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響から内容を縮小し開催します。

開催日 10月31日(土)13時~17時

11月1日(日)9時30分~15時

※新型コロナウイルスの感染拡大により中止にする場合もありますので、ご了承ください。

内容

☆作品展示

公民館各教室、サークルの皆様の作品  
地域の皆様の作品(たよりで募集します)

幼、小、中、のこどもたち作品

地区諸団体の啓発展示、人権標語

☆お楽しみ抽選会

☆包丁とぎ

## 乳幼児教室・子育て相談のお知らせ

申込み  
参加費  
不要

にここ広場

## 『こんな時どうしたらいいの？ 子どもの応急処置・手当』

8/24(月) 10:00~11:30

場所：古志原公民館 1階和室

内容：子どもの応急処置・手当

持ち物：飲み物(お子さんと保護者さん分)

※マスクを着用しご参加ください。

※参加される方の名簿を作成しますので、ご協力ください。

※新型コロナウイルス感染拡大により中止にする場合があります。

※中止する場合は、ホームページにてお知らせしますので、ご確認ください。

## 松江市社会福祉協議会からのお願い 令和2年 高砂祝いについて

夫婦おそろいで結婚65周年を迎えられる方々を、お祝いいたしたく存じます。

該当者の方は松江市社会福祉協議会までご連絡いただきますようお願いいたします。また、該当者を把握しておられる場合は情報提供にご協力いただきますようお願いします。

なお、情報提供いただく際には、ご本人了解の上でご提供いただきますようお願いします。

高砂祝い 該当者	昭和30年1月1日から同年12月 31日までに結婚された夫婦
受付締め切り	令和2年8月28日(金)

【連絡先・問合せ先】

松江市社会福祉協議会

総務課 TEL: 21-5773

## 公民館総務部よりお知らせ

公民館報118号が発行されました。

全戸配布しておりますので、是非ご一読ください。

## 事務室閉室のお知らせ

○8月13日(木)、14日(金)は、盆休のため、公民館窓口業務を休みます。

○8月13日(木)~16日(日)に公民館を利用される方は、必ず8月11日(火)~12日(水)の8:30~17:00の間に、公民館窓口にかぎを取りにお越しください。よろしくお願いいたします。

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。



# 子ども広場

## 8月予定

### 公民館広場

- ◆開催日◆ 3・5・17・19・26日（月・水）  
29日（土）
- ◆場 所◆ 古友館（公民館敷地内）
- ◆時 間◆ 9：00～11：30

### 小学校広場

夏休み中：公民館広場で実施します

### 富原広場

8月はお休みします



## クリーンアップこしばらから

## 地域の皆様へお願い

リサイクルステーションは、ごみの集積場ではありません。ビニール袋等回収できないものが捨てられていることがあります。

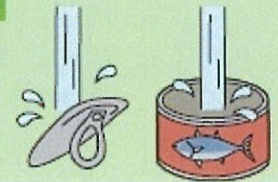
マナーを守ってご利用いただきますようお願いいたします。



### ○缶の出し方

#### 出し方のマナー

- 軽く水ですすいでください



### ○ビンの出し方

#### 出し方のマナー

- キャップを外してください

※プラスチック製のキャップは、「プラスチック製容器包装」へ  
※金属製のキャップは、「金属ごみ」へ

- 軽く水ですすいでください

### ○ペットボトルの出し方

#### 出し方のマナー

- キャップを外してください

※キャップは「プラスチック製容器包装」で出してください

- 必ずラベルははがしてください

- 軽く水ですすいでください

※ラベルは「プラスチック製容器包装」で出してください

古志原公民館生活環境部

### 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】

- 多川 京子 様（古志原五丁目）
- 赤木 保子 様（八雲台二丁目）
- 立石すみ枝 様（古志原五丁目）
- 足立 洋介 様（八雲台一丁目）

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。

### 『認知症講座、認知症に関する相談会』 開催について

#### 【開催日時】

8月23日（日）14時～16時

#### 【開催場所】

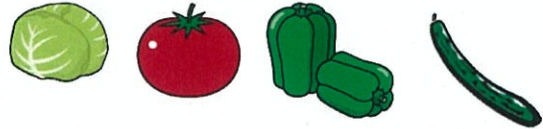
古志原公民館 2階 5号室

#### ○参加費・予約不要

【問合せ】 26-1881（担当 長谷川）

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

## 《免疫を上げる料理の紹介》



これからまた、暑い季節になります。体調を崩しやすくなりますが、食欲がなくてはうまく食べられません。夕食が遅い時間にしか摂れないときは、揚げ物などの消化に時間のかかるものを控えます。また大量の生野菜は胃に負担をかけ朝の食欲を落とすことがあります。野菜は加熱し、消化しやすくして食べるといいですね。

食欲がなくて少ししか食べられない時でも、主食(ごはん・パン)・主菜(たんぱく質源)・副菜(野菜料理)の最低3つを揃えると、バテずに体調を保ちやすくなります。

食のアトリエ bene 管理栄養士・

島根県糖尿病療養指導士 伊藤 孝子

### 【主菜】鶏もも肉のグリル焼（4人分）

鶏もも肉	2枚
粒マスタード	大さじ1
酢	60ml
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
玉ねぎ	40g
きゅうり	1本
赤パプリカ	60g
黄パプリカ	60g
オクラ	4本
トマト	中2個

1. 鶏もも肉は、余分な脂や皮を取り除き、魚焼き用グリルで20分焼く。
2. 玉ねぎはみじん切り、パプリカ・きゅうりを5mm角に切る。
3. 粒マスタード・酢・薄口しょうゆ・みりんを加える。
4. 焼き上がった肉を切り分け、皿に盛って3をかける。
5. トマトをスライスして並べ、茹でたオクラを縦に半分に切り添える。



### 【副菜】キャベツとしその梅和え（4人分）

キャベツ	200g
しそ葉	10枚
梅干	2個
酢	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
すりごま	大さじ1

1. キャベツは粗い千切りにして、沸騰した湯にさっとくぐらせ、水にとって冷まし水気を絞っておく。
2. しそ葉は千切りに切る。
3. 梅干は種をはずしてつぶしておく。
4. 梅肉を酢・しょうゆでのばし、キャベツの水気を絞ってからすりごまを加え和える。



※梅干はチューブの梅肉でもいいです。※梅干の塩分により薄口しょうゆを調節してください。

※他にしらす干しを加えたりしても美味しいです。

### 【8月の花の紹介】

サルビア・・・花言葉 「尊敬」「知恵」「尊重」

中世ヨーロッパでは、サルビアの花には寿命を延ばしたり、精神力を高めたり、悲しみを和らげたりする力を持っているといわれています。

今年の夏は、コロナウイルスと暑さの両方との共存です。

負けずに元気でこの夏を乗り越えましょう！！



### がん検診のお知らせ



#### 【胃がん・大腸がん】

健診日時・会場	大腸容器回収日時
8月24日(月)	9月8日(火)
9:00~10:30	9:00~9:30
環境保健公社	環境保健公社

詳しくは、『けんしんのお知らせ』をご覧ください。

# 8月行事予定

※期日・内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

7月22日現在

日	曜日	主要・主催行事等	諸団体行事等	その他公民館使用団体
1	土	図書貸出		囲碁同好会、高山会、木葉会、卓笑会
2	日			古志原団地自治会
3	月	子ども広場(公) 健康体操、図書貸出	社)福祉推進員部会	リフレッシュ健康体操、3B体操
4	火	子ども広場実行委員会		レイフラワー古志原、フォークメイト、3B体操(夜)
5	水	子ども広場(公) 布の絵本	人)総会	からだが軽くなる運動教室、PCクラブ、詩吟古志原、水曜会
6	木		民児協	からだ元気塾、健康麻雀、民謡グループ銭太鼓、英会話、ちぎり絵、フォークトワール、3Bキッズ
7	金			絵手紙、さくらんぼ、拳法、チーム古志原
8	土		民児協	高山会、若葉会(銭)、卓笑会
9	日			
10	月		山の日	拳法
11	火			陶和会、清吟香ノ木支部、フォークメイト、3B体操(夜)
12	水			江島会、iPad浪曲愛好会松江、ジョイフル、すぎなの会、水曜会
13	木	] 事務室を 閉室します		囲碁同好会、フォークトワール
14	金			
15	土			囲碁同好会
16	日			
17	月	子ども広場(公) 健康体操、図書貸出		リフレッシュ健康体操、若葉会(踊)、3B体操、拳法、麦ぶえコーラス
18	火			レイフラワー古志原、フォークメイト、3B体操(夜)
19	水	子ども広場(公) 布の絵本		からだが軽くなる運動教室、川柳歩み、PCクラブ、手編み、水曜会
20	木			民謡グループ銭太鼓、英会話、フォークトワール
21	金			さくらんぼ、太極拳、拳法
22	土			清吟香ノ木支部、若葉会(銭)、木葉会、卓笑会
23	日			松江市新庁舎整備事業説明会 認知症家族の会
24	月	にこにこ広場、健康体操、図書貸出		3Bママ、リフレッシュ健康体操、麦ぶえコーラス、拳法
25	火	里づくり記念誌編集会議		陶和会、フォークメイト、3B体操(夜)
26	水		民)定例会	江島会、からだが軽くなる運動教室、すぎなの会、手編み、水曜会、ジョイフル
27	木			健康麻雀、英会話、フォークトワール、3Bキッズ
28	金		社)連絡会	ヨーガクラブ、パソコン・スマホ何でも解決教室、さくらんぼ、太極拳、拳法
29	土	子ども広場(公)		卓笑会
30	日			八雲台香ノ木南自治会
31	月	健康体操、図書貸出 子ども広場(小)		3Bママ、リフレッシュ健康体操、3B体操、拳法

略称 (自):自治会連合会、(体):体育協会、(防):交通安全対策協議会、(青):青少年育成協議会、(消防):消防防災協会、(社)社会福祉協議会、(民):民生児童委員協議会、(人):人権教育推進協議会、(幼):古志原幼稚園、(小):古志原小学校