

# 2月号

# 公民館だより こしばら NO.290

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

## 公民館を利用される皆様へ

新型コロナウイルス感染症対策のため、公民館を利用していただく際の注意点について、下記をご確認いただき施設の利用にご理解、ご協力をお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症にまつわる状況の変化によりやむを得ず延期・中止をする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

### 1. 以下の項目に該当する方は利用をお控えください。

- ① 体調が悪い方
- ② 37.5度以上の発熱がある方
- ③ 過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬をした方
- ④ 過去2週間以内に感染が拡大している地域や国への訪問歴がある方

### 2. 利用にあたり、以下の項目についてご協力をお願いします。

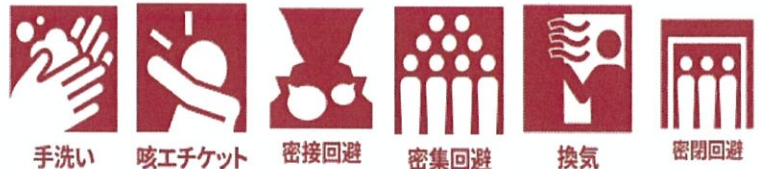
- ① 三つの密（密閉、密集、密接）を発生させないようにお願いします。
- ② 来館時及び滞在中は、手指の石鹸での手洗い、消毒を行ってください。  
（トイレの後など、必要に応じてこまめに手洗いや消毒を行ってください。）
- ③ マスクの着用をお願いします。
- ④ 定期的に外気を取り入れるなど換気を実施してください。
- ⑤ 使用された備品（机、椅子、ドアノブ等）の消毒を行ってください。
- ⑥ 声を発する団体については、人と人との距離を十分に（1メートル以上）とり活動してください。
- ⑦ 対面し活動する団体については、十分な（1メートル以上）間隔をあけ、マスクの着用の徹底をお願いします。

### 3. 施設内飲食について

- ① 活動前後・途中で茶話会を行われる場合には、感染症対策を十分にとり注意したうえでお願いします。
- ② 会食や飲酒はできません。

### 4. 調理室の利用について

- ① マスクの着用の徹底
- ② 味見、試食等の禁止
- ③ 完成品は原則持ち帰る



### 5. その他

- ① 参加者の氏名、連絡先の把握をお願いします。
- ② 感染が発生した場合、保健所の聞き取りに協力をお願いします。

STOP!  
コロナ差別

## お互いの人権を大切にしましょう

## 新型コロナウイルスに負けないために、今できること

新型コロナウイルス感染症への不安や恐れから、感染した人やその家族、医療関係者、県外から来た人などが、誹謗中傷、偏見や差別、不当な扱いを受けるなどの事態が起きています。このようなことは決して許されません。今、だれもが不安や心配な気持ちを抱えています。その気持ちを解消するのは、「他の人を傷つける」ことではありません。一人一人がお互いのことを考え、人権を大切にしたい行動をしましょう。

古志原地区人権教育推進協議会

公民館乳幼児教室のお知らせ

# わんぱく教室

## 『節分・鬼退治』

2/4 木

10:00~11:30

場所：古志原公民館 1階和室



\*会員の方はご参加いただけます。

乳幼児教室・子育て相談お知らせ

にこにこ広場

## 『布の絵本で遊ぼう』

2/22 月

10:00~11:30



場所：古志原公民館 1階和室

持ち物：飲み物、手拭き等

(保護者さんとお子さん分)

内容：布の絵本、公民館図書を紹介と読み聞かせ

## 《免疫を上げる料理の紹介》

寒さが続きます。体調を崩さないように…

主食+主菜+副菜+少しの油がそろって体に入ると、食べたものが無駄なくエネルギーに変わり無駄なく利用されます。バランスよく食べて粘膜を守り、体調を崩さずお過ごしください。

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】 鮭の味噌マヨ焼

1. アルミホイルをカップ状にして鮭を入れる。
2. オーブントースターで5分くらい焼く。
3. 容器に調味料と刻んだネギを合わせ、鮭の上にかける。
3. 再度オーブントースターで5分くらい焼く。
4. 食べやすく切ったトマトと小房の茹でブロッコリーを添える。

※鮭のほか、さばやはまちでもいいですよ。

※魚のほか、鶏肉でも美味しくできます。

生鮭	4切
長ねぎ	40g
マヨネーズ	小さじ4
みそ	小さじ4
みりん	小さじ4
ミニトマト	8個
ブロッコリー	80g
アルミホイル	4枚



### 【副菜】 ほうれん草の磯香和え

ほうれん草	(200g) 1束
もやし	(100g) 1/2袋
人参	1/4本
かつおパック	1袋
焼き海苔	1枚
濃口醤油	大さじ1
だし汁	大さじ1



1. 鍋に湯を沸かす。
2. 千切りに切った人参を茹でる。
3. 人参がやわらかくなったらもやしを入れる。
4. もやしに火が通ったら、網杓子でざるに取り出し水をかけて冷まして絞る。
5. 再沸騰させたところに洗ったほうれん草を入れ茹でて、水にとって冷まして絞り2~3センチに切る。
6. ボウルにほうれん草・人参・もやしを入れ、焙ってもみほぐした海苔とかつお節と濃口醤油・だし汁で和える。

※一つ一つお湯を替えなくても固いもの・あくの出ないものから順番に茹でていくと、水も光熱も時間も節約になりますね。

※野菜を茹でて置きしておくとお楽です。

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。



# 子ども広場



## 公民館広場

- ◆開催日◆ 土 6・13・20・27日
- ◆場 所◆ 古友館（公民館敷地内）
- ◆時 間◆ 9：00～11：30

## 小学校広場

- ◆開催日◆ 月 1・8・15・22日
- ◆場 所◆ 小学校（家庭科室・体育館等）
- ◆時 間◆ 放課後～16：30

## 富原広場

- ◆開催日◆ 土 13・27日
- ◆場 所◆ 双樹学院
- ◆時 間◆ 9：30～11：30

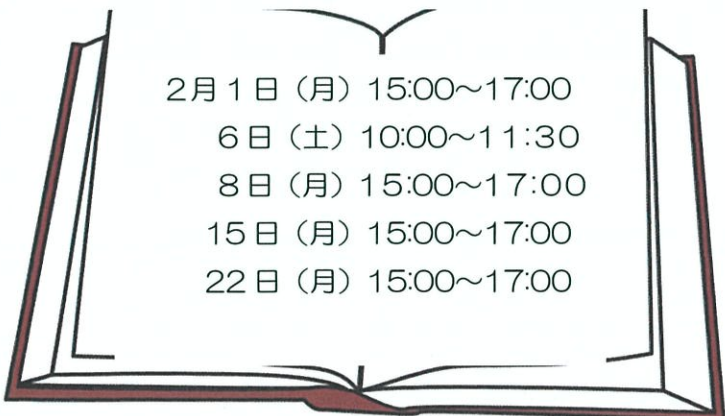
\*公民館・富原広場に参加される際は、各自で検温し、発熱やだるさなどの風邪症状がないかチェックしてください。体温が平熱より高い場合や風邪症状がある場合は、広場へ参加しないようにしてください。  
\*小学校で学級閉鎖があった場合は、子ども広場も中止します。

## 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。  
ごみを捨てられる際は、自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。  
古志原公民館生活環境部

『認知症家族の会』開催について  
【開催日時】2月7日（日）10時～12時  
【開催場所】古志原公民館2階5号室  
【内 容】認知症講座、認知症に関する相談会  
○参加費不要      ○要申込  
【問合せ・申込先】 26-1881（長谷川）  
※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。  
主催：（公社）認知症の人と家族の会島根県支部松江地区会

## 公民館図書室2月貸出日



- 2月1日（月）15:00～17:00
- 6日（土）10:00～11:30
- 8日（月）15:00～17:00
- 15日（月）15:00～17:00
- 22日（月）15:00～17:00

篤志寄付金お礼  
村松 敏子 様（八雲台一丁目）  
（故人 村松 清寿 様）  
足立 千穂 様（古志原四丁目）  
（故人 足立 正博 様）  
佐野 修二 様（古志原五丁目）  
（故人 佐野 郁子 様）  
舟木 英司 様（上乃木八丁目）  
（故人 舟木 健二 様）  
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。

## 《心に癒しを ～花のある暮らし》

### 2月の花〈雪割草〉 花言葉 …「期待」「自信」「信賴」「はにかみ」

雪割草は正月から春にかけて、雪を割るようにして茎をのばし、花を咲かせる様子にちなんで名づけられたようです。厳しい冬にも負けず花を咲かせることから、「自信」や「期待」などの花言葉が付けられたようです。春のおとずれが待ち遠しいですが、寒い中頑張って咲いている花に慰められ、もう少し冬を楽しみましょう。



# 2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。

1月20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	月	健康体操、図書貸出 子ども広場(小)		リフレッシュ健康体操、若葉会(踊)、3B、拳法、3Bママ
2	火	クリーンアップこしばら	社)子育て支援部会	レイフラワー古志原、フォークメイト、3B(夜)
3	水	布の絵本		竹仙会、からだが軽くなる運動教室、ジョイフル、PCクラブ、詩吟古志原
4	木	わんぱく教室		からだ元気塾、民謡グループ銭太鼓、英会話、フォークトワール、健康麻雀、3Bキッズ
5	金			絵手紙、さくらんぼ、太極拳、拳法
6	土	子ども広場(公) 図書貸出 10~11:30	民)交流部会	囲碁同好会、高山会、木葉会、卓笑会
7	日			古志原団地自治会
8	月	健康体操、図書貸出、子ども広場(小) 公民館報編集委員会		リフレッシュ健康体操、3B、麦ぶえコーラス、拳法
9	火			陶和会、清吟香ノ木支部、料理教室1班、フォークメイト、3B(夜)
10	水	サークル説明会 布の絵本(ふたば保育園との交流)		iPad浪曲愛好会松江、からだ軽くなる運動教室、つくしの会、すぎなの会、手編み
11	木		建国記念の日	囲碁同好会、フォークトワール
12	金		社)情報企画部	ヨーガクラブ、健康麻雀、江島会、八雲台2地区児童会、パソコン・スマホ何でも解決教室、さくらんぼ、太極拳、拳法
13	土	子ども広場(公・富)	社)子育て支援研修会	七区1班、卓笑会、若葉会(銭)
14	日			
15	月	健康体操、図書貸出、子ども広場(小)	社)40周年記念誌編集委員会	リフレッシュ健康体操、若葉会(踊)、3B、拳法、3Bママ
16	火		自)理事会	レイフラワー古志原、フォークメイト、3B(夜)
17	水	布の絵本		からだ軽くなる運動教室、川柳歩み、PCクラブ、詩吟古志原
18	木			からだ元気塾、民謡グループ銭太鼓、チーム古志原、英会話、フォークトワール、健康麻雀、3Bキッズ、ちぎり絵
19	金			さくらんぼ、太極拳、拳法
20	土	子ども広場(公)		囲碁同好会、高山会、木葉会、卓笑会
21	日			竹仙会、古志原団地自治会、認知症家族の会
22	月	にこにこ広場、健康体操、図書貸出 公民館報編集委員会、子ども広場(小)		リフレッシュ健康体操、3B、麦ぶえコーラス、拳法
23	火		天皇誕生日	フォークメイト、陶和会
24	水		民)定例会	からだ軽くなる運動教室、つくしの会、すぎなの会、手編み、ジョイフル
25	木			からだ元気塾、英会話、フォークトワール、健康麻雀、3Bキッズ
26	金			ヨーガクラブ、江島会、パソコン・スマホ何でも解決教室、さくらんぼ、太極拳、拳法
27	土	子ども広場(公・富)		清吟香ノ木支部、若葉会(銭)、卓笑会
28	日			古志原団地自治会

略称 (自):自治会連合会、(体):体育協会、(交):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、(中):第四中学校