

第25回  
**雑賀地区親睦囲碁大会**  
**2月17日(日)**  
**11時～18時**

恒例の雑賀地区親睦囲碁大会を開催いたします。この大会は同好者の集いとして大変好評です。どうぞ「段」や「級」を問わず多数ご参加いただきますようご案内いたします。参加人数によっては、グループ分けによる対戦を予定しております。

- ・場所 雑賀公民館 1階 澤野の間
- ・主催 雑賀寿会連合会・雑賀公民館
- ・主管 雑賀囲碁教室
- ・会費 1000円(当日ご持参下さい)
- ・申込み 希望者は氏名・住所・「段・級」を2月12日(火)までに雑賀公民館までご連絡ください。  
 (電話) 23-8179  
 (FAX) 21-8120  
 \*昼食をご用意します。



**ご寄付のお礼**

ご厚意に対し厚くお礼申し上げます。

(香典返し)

- 長谷川 邦子 様(西津田) 東井 規至 様(雑賀町)
- 井原 浩之 様(上乃木) 矢島 典子 様(雑賀町)
- 内田 英輔 様(雑賀町) 永瀬 光俊 様(うぐいす台)

故人のご冥福をお祈りいたします。

雑賀地区社会福祉協議会

**松尾会館第6回交流文化講座**  
**松尾の宝さがし**

- 日時 3月2日(土)  
**14:00～15:30** 入場無料 予約不要
- 講師 神 英雄 さん  
 (安来市加納美術館館長)
- 会場 松江市立松尾会館 2階集会室
- 問合せ 松尾会館 TEL25-0776

**訂正**

先月号のたより記事「市民憲章かるた中央大会」の出場者の記載に誤りがございました。訂正しておわびします。

誤) 原田彩奈さん → 正) 花田彩奈さん

**2月の健康ウォーキング**  
**はお休みです。**



お願い

公民館事業での写真を広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

日	曜日	2月の予定行事・事業	1月25日現在
2	土	「みんなの学校」上映会&講演会 10:00～	総合福祉センター
4	月	子ども広場 15:00～	体育館
5	火	にこにこクラブ 10:00～	澤野の間
6	水	中央ブロック公民館館長・職員研修	
12	火	お楽しみクッキング 10:00～	調理室
		松江先人記念館ミニ講演会 14:00～	先人記念館
14	木	公民館喫茶“憩い館” 13:30～	若槻ホール
16	土	バレンタインコンサート「勾玉オールサウンズ in さいか」 18:00～	若槻ホール
17	日	雑賀地区親睦囲碁大会 11:00～	澤野の間
18	月	子ども広場 15:00～	体育館
19	火	おひさま文庫 10:00～	澤野の間
25	月	ほっとさいか研修会 13:30～	若槻ホール
		子ども広場 15:00～	体育館

問合せ先：雑賀公民館 TEL23-8179 FAX21-8120

# 雑賀公民館だより

No.263

日時  
**2月16日(土)**  
 開場 17:30  
 開演 18:00

♡♡♡ハツラツさいか バレンタインコンサート♡♡♡

## 勾玉オールサウンズ in さいか



- ♪会場 雑賀公民館 若槻ホール
- ♪参加費 500円(軽食代)  
 今年もあったかいおでんを用意します。  
 (おにぎり、デザート付き)  
 ※アルコール類は有料、ソフトドリンクは無料です。
- ♪定員 50名
- ♪参加申込 2月13日(水)までに申し込みください。  
 雑賀公民館 ☎23-8179



## お楽しみクッキング

～愛をこめてバレンタインプレートづくり～

みさかよりえ先生の料理教室を下記の通り開催します。バレンタインの日に愛をこめてバレンタインプレートで食卓を彩りましょう!

- とき **平成31年2月12日(火)**  
**10時～13時**
- ところ 雑賀公民館 調理室
- 講師 みさかよりえ さん
- 定員 18名 ※定員になり次第締め切り
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- 申込み 1月30日(水)から受け付けます。
- 申込先 雑賀公民館 ☎23-8179



《メニュー》  
 トマトライス  
 チキンナゲット  
 ポテトグラタン  
 じみスープ  
 スチョココロケーキ

## 2月のにこにこクラブのご案内

### ～思い出の写真でスクラップブック～



2月のにこにこクラブではスクラップブックを楽しみます。  
スクラップブックとは写真をレイアウトして思い出をより鮮やかに残していくクラフトです。

お子さんと一緒に思い出の写真をレイアウトして飾りましょう！  
手作りおやつティータイムもありますよ。

とき 平成31年2月5日(火) 10時～12時

ところ 雑賀公民館 1階和室

参加費 親子一組 300円

もってくるもの スクラップブックで使う写真 2～3枚

※にこにこクラブの活動写真をカラーコピーで用意しますが、万が一使え  
そうな写真がない場合のため、ご自分で写真を用意してください。

申込み 1月31日(木)までに公民館までお申し込みください。(☎23-8179)



## 松江先人記念館ミニ講演会 「石倉俊寛と松江市政」

日時 2月12日(火) 14:00～15:30

会場 松江先人記念館

講師 福岡 修之さん(先人記念館主幹専門員)



現在の松江市の生活基盤を整備した第4代松江市長、石倉俊寛さん。  
数々の業績を残しながら、若槻さん、岸さんには知られていません。  
今回、福岡先生に、俊寛さんの業績や人となりについてお話しいたします。

## ～さいかメロディーズ～ 「なないろコンサート」

とき 2月23日(土)

11:00 開演(1時間程度)

場所 雑賀小学校 音楽室(4F)

入場  
無料

♪演奏する曲  
「はずむ心のマーチ」  
「GO FOR IT!」  
「365日の紙飛行機」ほか

ぜひ聴きに  
来てください!



## 新・話の くずかご (214)

このところ、身辺の知人・友人たちに、転んで骨折し、入院する人の話をよく聞くと、大股骨や股関節骨折の女性たちです。歩行中、足が上らなくなったり、けつまずいたりするのが原因のようです。病院に見舞

転ばぬ先きの智恵  
― 歩く・陽にあたる・しいたけを食べる ―

病院に見舞に行くとき、みな懸命にリハビリに励んでいます。退院後も、しばらくは杖を使つての歩行をしたりして、回復する姿を見せてくれます。

そんな気力のある人たちが、何故転んだりするのかと、不思議になります。これも老化現象ということだとか。そういえば、20年前、知人

の若い女性が、交通事故で骨折して入院した時も、同室の人たちが、足腰を骨折した高令者ばかりで驚いたのですが。その時の外科の先生から、先々、骨折をさけるためには、「歩くこと、陽にあたること、しいたけを食べる」との秘策を教わりました。以来、それを自分の指針として、日中三千歩以上を歩くことにしております。

タミンドが摂取できます。干しいたけの粉末を売っているので、みそ汁や煮物などに年中使用でき便利です。さて、歩け、歩けの日課も冬場の凍った雪道は難所です。こんな日は、家で、いい子にしていた方が賢明でしょうね。これは私の、転ばぬ先きの杖ならぬ、智恵です。(智)

## 認知症見守りの会「ほっとさいか」研修会

楽しく笑って ためになり 元気になる講演!

### 「笑う門にはいい認知症ケア」

●とき: 2月25日(月)

13:30～15:00(受付13:15～)

●場所: 雑賀公民館 若槻ホール

●講師: 笑う門にはいい介護の会 代表 中村 学さん

●問合せ: 雑賀公民館 TEL 23-8179

認知症の方、そしてその家族の方へのちょっとした理解が心の負担を軽くすることもあります。「誰もが安心して暮らせるまちづくり」をちょっとした理解からはじめてみませんか。お誘いあわせて、ぜひご参加ください。



暮らせるまちづくり」をちょっとした理解からはじめてみませんか。お誘いあわせて、ぜひご参加ください。

※参加費・申込みは不要です

## 公民館喫茶「憩い館」

○日時 2月14日(木)

13:30～15:30

○場所 雑賀公民館 若槻ホール

○内容 につこりおじさんの魔法のラッパ  
ミニコンサート

☆お茶と飲み物セットで 100円です。



## おひさま文庫

2月19日(火)

10:00～

雑賀公民館 澤野の間

★乳幼児とその保護者を対象に絵本の貸し出しや読み聞かせをしています。気軽に参加して下さいね♪

