

11月の行事予定 (10/22 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	土		16	日	朝日地区卓球大会
2	日		17	月	
3	月	文化の日	18	火	天神川沿いを綺麗にしようの会 青パト
4	火	青パト	19	水	松江市福祉大会
5	水	高齢者大学・シニアクラブ合同社会見学	20	木	花壇整備
6	木	ふれあい茶話会 青少年部会	21	金	花壇整備 (予備日)
7	金	三中生・赤ちゃん・パパママ交流 青パト	22	土	中央ブロック市民学習発表会
8	土	朝日地区防災訓練 あさひ日本語ひろば	23	日	勤労感謝の日
9	日		24	月	振替休日
10	月		25	火	わんぱく教室 青パト
11	火	青パト	26	水	健康ウォーキング
12	水	全国公民館研究集会 (東京) <b>事務室閉室</b>	27	木	
13	木	全国公民館研究集会 (東京) <b>事務室閉室</b>	28	金	民児協 青パト
14	金	青パト	29	土	あさひ日本語ひろば 三中グループ子どもの健全育成研修会
15	土	あさひ日本語ひろば	30	日	

香典返し御礼

今岡 克己様 (新雑賀町)

故人のご冥福を心からお祈り申し上げます  
ありがとうございました

朝日公民館からのお願い

公民館での活動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あります。あらかじめご了承ください。また、参加者が撮影された写真や動画に関しましては、個人が特定されるもの、他の方が写りこんだもの等の取扱いには十分注意いただきますようお願いいたします。

# 朝日公民館だより

鉄道の開通とともに発展したまち「あさひ」

令和7年11月 NO.450

TEL:21-3432 / FAX:21-3717

mail asahi-ph@mable.ne.jp

ホームページ

『松江市朝日公民館』で検索

## わんぱく教室 食育講座

11月のわんぱく教室は、「ごはんの主菜も副菜も混ぜておにぎりにしちゃう体験会」をします。栄養バランスのコツを教わりながら、かんたん＆おいしいおにぎりをいっしょに作りましょう！保健師さんによる身長・体重測定もあります。参加費は無料です。ぜひご参加ください。

日時 11月25日(火) 10:00~11:30 (集合9:45)

場所 朝日公民館 和室

対象 乳幼児とその保護者

講師 管理栄養士 伊藤孝子さん

メニュー おにぎり(おかゆ・軟飯も選べます)と野菜スープ

持ち物 エプロン、使いなれた食器(スプーンやフォーク、お皿など)、お茶など各自必要なもの  
申込み 11月20日(木)までに朝日公民館へご連絡ください



## 花壇整備ボランティアを募集します

市民憲章推進部では、中央小学校校門と朝日公民館の花壇整備を計画しています。一緒に花苗を植えませんか？ご協力いただける方は朝日公民館までお知らせください。

日程: 11月20日(木) 10時00分~12時00分 ※予備日21日(金)

作業場所: 中央小学校および朝日公民館

集合場所: 中央小学校校門前

内容: (小学校)プランター等の花植替え、(公民館)花壇整備  
※小学校での作業後、朝日公民館に移動します。

持ち物: 軍手

募集人数: 15名程度…準備の都合上、11月17日までにご連絡ください。



## 朝日地区防災訓練

11月8日(土)9:00より朝日地区防災訓練を行います

当日は屋外スピーカーからの放送、防災対策本部の立ち上げ、いっとき避難訓練、研修会などを予定しております。

参加予定の皆さん、ご協力をよろしくお願いいたします。

\*事務室閉室のお知らせ\*

11月12日(水)・13日(木)は全国公民館研究集会参加のため事務室を閉室いたします。

公民館を利用される方は、あらかじめ鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 天神川沿いを綺麗にしようの会

天神川沿いの草刈りやごみ拾い、木の伐採を予定しています。草刈り鎌、草刈り機等をお持ちの方はご持参ください。申込不要・自由参加です。みんなで天神川沿いを綺麗にしましょう。

日時 11月18日(火) 10:00~  
※1時間程度 雨天などの場合は中止します

場所 三中校庭フェンス側  
集合 朝日公民館  
持ち物 各自のお茶など飲み物、軍手

※12~2月の期間、「天神川沿いを綺麗にしようの会」の活動はお休みします。次回は3月を予定しています。詳細については、3月号にてご案内いたします。

## 健康まつえ21推進隊主催 健康ウォーキング

第2回健康ウォーキングは、三中第2グラウンドまでのウォーキングとグラウンドゴルフを体験します。公民館帰着後は食生活改善推進員さん手作りの減塩味噌汁とおにぎりをいただきながら、減塩について学びます。ぜひご参加ください！

日時 11月26日(水) 10:30~12:00

定員 20名

集合場所 朝日公民館玄関

持ち物 飲み物、履きなれた靴など  
※クラブは貸出があります

参加費 無料

申込み 11月19日(水)までに朝日公民館へお申し込みください

※雨天の場合は中止します。中止時は参加者へ電話にて連絡いたします

10:30 公民館集合・出発  
10:40 三中第2グラウンド到着  
10:45 グラウンドゴルフ体験  
11:20 三中第2グラウンド出発  
11:30 公民館帰着  
11:35 食改さんの減塩の話・会食  
12:00 解散

~同時開催 味噌汁塩分チェック~

いつも自宅で作っている味噌汁を少量お持ちください。(ご希望の方)

※自分のものであることがわかるようにしておいてください。



## ヘルシーぐーんとアップ講座 “お茶と健康”

「お茶と健康講座~おいしく、楽しく、フレイルを考える~」

お茶を通じた健康フレイル対策や新しいお抹茶の楽しみ方、手軽に抹茶を取り入れる方法を学べます(試飲もあります)。ぜひご参加ください！

日時 12月4日(木) 13:30~14:30(予定)

講師 株式会社 伊藤園 ティーテイスター

場所 朝日公民館 集会室

定員 30名

参加費 無料

申込み 11月27日(木)までに朝日公民館へお申し込みください



## どまんなか! あっぱれフェスタ

— 令和7年度松江市公民館中央ブロック市民学習発表会 —

日時 11月22日(土) 13:00 ~ 15:50 (受付・開場 12:00~)

会場 松江市市民活動センター5F (STIC 松江市白潟本町43)

中央ブロック6公民館(城東・城北・城西・白潟・朝日・雑賀)で活動されているサークルによる発表会を開催します。朝日公民館からは「オクナナパーク」のみなさんが出演されます。なお、開催は今年度をもって終了となります。

ご来場の皆さんと共に深まる秋の一日を楽しく過ごしましょう!

皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

発表内容等、詳細は各戸配布のチラシをご覧ください。

## 「夕日と音楽を楽しむ会」開催のお知らせ

~令和7年度 三中グループ子どもの健全育成研修会~

三中グループ(朝日、雑賀、白潟地区)の合同で「夕日と音楽を楽しむ会」を開催します。地域の方々と子どもたちが音楽を通じてふれ合い、「日本の夕陽百選」にも選ばれた島根県立美術館の宍道湖上の夕日を見ながら楽しいひとときを過ごしましょう。

ぜひお出かけください。



日時: 11月29日(土) 13:50開場 14:20開演(入場無料)

会場: 島根県立美術館ホール(松江市袖師町1-5)

出演団体: ・Chor Polaris・白潟保育所・中央幼稚園・中央キッズバンドクラブ

・さいかメロディーズ・三中吹奏楽部

主催: 三中グループ子どもの健全育成協議会、朝日公民館、雑賀公民館、白潟公民館

後援: 白潟地区町内会連合会

問い合わせ先: 三中グループ子どもの健全育成研修会

当番事務局(白潟公民館内) 電話 0852-22-7147

11月の喫茶あさひはお休みします。次回は12月10日に「歌声喫茶」をおこないます。ぜひお越しください。

## 赤い羽根共同募金へのご協力お願い

赤い羽根共同募金は、じぶんの町の、高齢者、障がい者、子どもたちなどへの、地域の福祉活動を支援する募金です。朝日公民館でも募金箱を設置しています。500円以上募金をしていただいた方へはバッチ等をお渡ししますので、窓口へお声がけください。

ご協力よろしくお願ひいたします。

