

法吉公民館だより

令和5年1月1日
第 476 号
松江市法吉公民館
松江市比津町308-4
電話 21-4966
FAX 21-5509
E-mail: hokkik@mable.ne.jp

あけましておめでとうございます

皆様お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
昨年中は公民館活動にご理解とご支援を賜り誠にありがとうございました。
目まぐるしい社会の変動の中、法吉地区では誰もが健康で安心して生き生きと暮らせる地域を目指して事業を進めてまいります。
変わらぬご支援ご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。



法吉公民館運営協議会会長
法吉公民館館長
主任
主事
主事
主事

安達卓生
若林三成
宮廻喜代美
米村由佳子
吉岡宏爾
原田理衣



ふれあい喫茶 2023年新春！お正月演奏会(ご案内)

2023年新年のスタートは、『清音会石橋社中』さんによる「琴、三絃、尺八、唄」をお届けします。
たくさんの参加をお待ちしております☆

☆とき 1月10日(火)10:00~11:30

☆ところ 法吉公民館 研修室

☆定員 24名

☆その他 保健師さんの健康相談もあります！

健康相談を受けられた方は、を1つ押印します。

抹茶・紅茶・コーヒー(ホット)

いずれも150円(お菓子付き)



12月1日付で新しい任期となりました民生児童委員の皆さんは以下のとおりです。(※印の方は新任)

主任児童委員	西法吉町	比津が丘5丁目	比津が丘県営住宅	比津が丘2丁目	比津が丘1・3丁目	比津町4・5・6組	比津町1・2・3・7組	黒田下	黒田中	黒田上	春日西	春日三	春日二	春日一	法吉下	法吉中	法吉上	担当地区
森田真由美	※亀岡美羽	種平博行	野々村正幸	岡田愛子	万代悦子	石倉喜朗	小数賀幹夫	※稲垣俊幸	小川久子	平田寛容	金築育代	森下美津子	※安達清次	※山根礼子	吉岡悦子	西田萬里子	和田三喜夫	氏名(敬称略)



「健康ウォーキング」

法吉地区健康まつえ21推進隊

1月、2月の健康ウォーキングは、お休みします。
寒い日が続きますので、自分の体調と相談しながら無理なく行いましょう。



「サンクラブ体操」

一緒にしてみませんか？

法吉地区健康まつえ21推進隊

- ◆ 日 時：1月24日(火) 10時～11時
- ◆ 会 場：法吉公民館 研修室
- ◆ 準 備：室内用ズック タオル 飲み物

マールテレビでおなじみの体操です。
どなたでもご参加いただけます。
運動のできる服装でお越しください。



室内ニュースポーツ「ボッチャ」体験



法吉地区健康まつえ21推進隊

日 時：1月11日(水) 13:30～15:00

会 場：法吉公民館 研修室

内 容：(1)室内ニュースポーツ「ボッチャ」体験
ボッチャ講師：理学療法士 細井利美 先生
3人チームで戦っていただきます!!

(2)最後は、じゃんけん大会で☆賞品ゲット☆

準 備：動きやすい服装(上靴)・飲み物・タオル

参加費：無料

申込み：前日までに法吉公民館へ(☎21-4966)

「ボッチャ」は、ももとはヨーロッパで生まれた、重度脳性麻痺者や同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、1988年のソウル大会からパラリンピックの正式競技になりました。日本では2016年のリオパラリンピックにおいてチーム戦で銀メダルを獲得したことから知名度をあげ、ゲーム性の高さから障がいの有無を問わず、だれもが参加できるスポーツとしてじわじわ人気を高めてつづける注目競技です。
ぜひ、この機会に体験してみてください。

物忘れ？認知症セミナー ご案内



法吉地区健康まつえ21推進隊こころ部会

日 時 2月10日(金)14:00～15:00

場 所 法吉公民館 研修室

内 容 脳トレで頭を活性化!!



～脳を元気にするヒントを教えます～

講 師 訪問リハビリテーションやつか

作業療法士 佐伯 智弘 氏

申込み 前日までに法吉公民館へご連絡ください。

たくさんのご参加お待ちしております☆

法吉公民館成人部からお知らせ

「味噌作り体験」を2月14日(火)に10時～12時に予定しています。

講師は、みさか よりえ先生です。

詳しくは、来月号でお知らせします。



気功・太極拳教室 会員募集

いっしょにしてみませんか。

「健康で長生き」の生活にきっと役立ちます。

「カラコロ太極拳体操」もやっています。

免疫力アップも!!

○毎木曜日：午前10時～11時半

○法吉公民館 研修室

○講 師：西村 敏 先生

一ヶ月無料体験できます。



大 掃 除 の お 礼

12月13日に公民館の大掃除を行いました。文化教室の皆様をはじめ、たくさんの方々にご協力いただき、普段手が届かない所まで掃除して頂きました。皆様のおかげできれいな気持ちのよい公民館で、新年を迎える事ができます。ご協力ありがとうございました。



年末年始の公民館休館について

下記の期間は休館いたします。ご了承ください。

12月28日(水) 午後～1月5日(木)

事務室閉鎖のお知らせ

1月19日(木)の午後は、公民館の事務室を閉鎖させていただきます。

この時間帯に各部屋を利用される方は、午前中までに鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。

煮物や湯沸かしにも使える！ 石油ストーブを活用しよう。(法吉公民館 環境部)

1月 子ども広場について

※日程の変更がありますのでご確認ください。
 ※お茶、タオルを持ってきてください。

1月11日(水)	15時半～16時半	囲碁
1月16日(月)	15時半～16時半	書道
1月16日(月)	15時半～16時半	将棋
1月21日(土)	10時～11時半	土曜広場
1月23日(月)	15時半～16時半	生花 (花器を必ず持ってくる)
1月23日(月)	15時半～16時半	抹茶
1月30日(月)	15時半～16時半	プレーパーク (法吉小体育館入口集合)

おいでおいでサロン

日時：1月20日(金)
 10時～11時30分
 場所：法吉公民館 和室
 持ち物：母子手帳、バスタオル、飲み物

自由に遊んだり、お話しをする会です。
 おもちゃをたくさん用意して待っています。
 身長、体重測定、育児相談も行っています。

こぐまちゃん文庫

日時：1月13日(金) 10時～11時
 (10時20分～読み語り)
 ※来月は2月10日(金)開催予定です。
 場所：法吉公民館 図書室
 持ち物：飲み物



大型絵本や紙芝居の読み語り、
 手遊び歌や童謡、カード遊びをして
 一緒に楽しく過ごしましょう。



ひよこ学級



日時：1月17日(火) 10時～11時
 場所：法吉公民館 研修室
 内容：0～2歳のための体幹エクササイズ
 ～ WARAリズム ～
 講師：レクリエーション協会
 栢野 和美様
 参加費：無料
 持ち物：飲み物等 必要なもの



WARAリズムとは・・・
 ハイハイしない、うつぶせが苦手、なんだか抱っこしづらい
 どうやって遊んだらいいのかわからない・・・
 そんなママのお悩みや赤ちゃんの気になる運動を
 わらべうたあそびで楽しくサポートします♪



法吉公民館青少年部からのお知らせ



～法吉地区学童将棋大会結果報告～

11月26日(土)に行われた標記大会の入賞者は次の方たちです

	順位	名前
高学年の部	1位	大中 陸人さん
	2位	野波 優真さん
	3位	時枝 奈津樹さん
	3位	安村 大樹さん
低学年の部	1位	石垣 健男さん
	2位	安村 悠月さん
	3位	上田 祥太さん
	3位	加藤 朋熙さん

～法吉地区子ども市民憲章かるた大会結果報告～

12月10日(土)に法吉地区子ども市民憲章かるた大会が開催されました。上位入賞者は、2月4日(土)に開催される「松江市市民憲章かるた中央大会」に参加されます。



<上位入賞者>

学年	1位	2位
低学年の部	引野 恵太さん	平塚 未空さん
中学年の部	牧野 七菜子さん	永瀬 晏涼さん
高学年の部	伊瀬 晴章さん	山折 こはるさん (中学年の部3位)

参加される皆さん、頑張り!! 大会を楽しんでください。

～みんな笑顔で暮らせるように～

法吉公民館人権教育推進部

戦後復興期の食料が乏しかった頃、食べ物を家族みんなで分け合い、残飯は各家庭で丁寧に分別し、家畜やペットの餌として活用していたことを記憶している方も多いと思います。その後、食は豊かになり、食べ物はいつでも入手できるようになりましたが、一方で、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が大きな問題となっています。

各企業では食品ロス削減のために、「賞味期限間近な食品や規格外の食品を活用し、低価格で販売する」、「今までは捨てられてしまっていた食品を加工し、新たな価値のあるものに作りあげ、アップサイクル製品として販売する」、「廃棄せざるを得ない食品は分別し飼料などに加工し販売する」など様々な努力を続けています。それでも2020年度に廃棄された食品の量は国内全体で推計522トン（一人当たり約41kg）だったそうです。その中の約47%は家庭からの排出分で、その多くは焼却処分されているといえます。

SDGsでは、ターゲット12.3に「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食料の損失を減少させる」と謳っています。日本では、「2030年までに2000年度比で半減する」との目標がたてられており、10月30日を「食品ロス削減の日」としていますが、私たち一人ひとりとしては、毎日を「食品ロス削減の日」にしていきたいですね。

食品ロス



ご寄付のお礼

法吉公民館運営協議会
法吉地区社会福祉協議会

香典、玉串料返しとしてご寄付をいただき厚くお礼申し上げます。故人のご冥福をお祈り申し上げます。

林 京子 様 (法吉町)
(故人 林好子 様)

大野 茂 様 (比津町)
(故人 大野文江 様)

立石 直子 様 (比津町)
(故人 立石弘義 様)

一般寄付としてご寄付いただきました。厚くお礼申し上げます。

匿名 (1件)

“新春”出初式のお知らせ

法吉地区消防協会
松江市消防団松江橋北方面団法吉分団

法吉地区“新春”出初式を開催いたします。
放水演技はどなたでもご覧になれます。
ぜひお出かけください。

日時：1月7日(土)

行程：

14:00～ 式典(法吉公民館)

14:30頃 放水演技(滝戸池周辺)



法吉真山林道愛護団「真山林道草刈り作業」お世話になりました！

11月26日(土)、27日(日)の2日間、早朝より真山林道の草刈り作業が行われました。真山林道愛護団の皆様をはじめ、たくさんの方にご参加いただき、大変きれいになりました。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。今後ともどうぞよろしく願いいたします。



←このマークの付いている事業に参加するとスタンプを1つ押印します。スタンプ10個で粗品を進呈します。(法吉地区健康まつえ21推進隊)