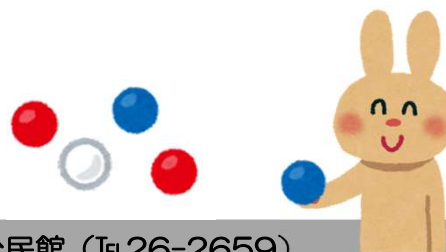


募集

ポッチャ体験会

ポッチャは、ヨーロッパで生まれた、障がいをもつ人のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。年齢、性別、障がいの有るなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツでもあります。目標球に赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。ぜひ、体験してみてください。

- ◆日時：2月17日（土）10：00～11：30
- ◆会場：城西公民館 交流ホール
- ◆参加費：無料 ※参加賞があります。 ◆定員：24名
- ◆申込み：2月9日（金）までに城西公民館へお申込みください。



共催：城西体育協会 お問い合わせ・お申込み：城西公民館（Tel26-2659）

募集

手作りみそ作りにチャレンジ！

今年度も「みそ作り」を企画しました。一度習えば家族の健康増進や老化防止にも役立ちます。ぜひご参加ください。



- ◆日時：2月17日（土）13：30～16：00
- ◆場所：城西公民館 調理室 ◆講師：平野政雄さん（平野醤油）
- ◆参加料：1,000円（当日徴収いたします）
- ◆定員：20名（定員になり次第締め切らせていただきます）
- ◆持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器（2kg入るサイズ）
- ◆申込み：2月5日（月）より受付開始。城西公民館までお申込みください。
ご家族で複数人の参加はご遠慮ください。
- ◆その他：おひとり約2kgのみそを仕込んで持ち帰ります

お問い合わせ・お申込み：城西公民館（Tel26-2659）

募集

子育てサロン

～花あそび～

簡単なフラワーアレンジメントに挑戦！

- ◆日時：3月6日（水）10：00～11：30
- ◆場所：城西公民館 和室 ◆講師：HANABUMON 様（花屋）
- ◆対象：0歳～未就園児とその親
- ◆参加費：無料 ◆定員：親子 8組
- ◆持ち物：レジ袋等（作品持ち帰り用）、花バサミ
- ◆申込み：2月28日（水）までに城西公民館へご連絡ください。
定員になり次第締め切ります。

※託児があります



昨年度の作品

お問い合わせ・お申込み：城西公民館（Tel26-2659）

募集

公民館保健体育部
健康増進事業

いきいき健康講座

3つの「健康講座」を計画しました。楽しみながら学びましょう。皆様のご参加お待ちしております。

ボールをつかって 身体を動かそう！

3月2日（土）10：00～11：00

対象：小学1～3年生と保護者さま 10組

参加費：無料

持ち物：運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲み物

=親子・おじいちゃんおばあちゃんと楽しくからだを動かしましょう！

運動が苦手な子でも楽しくできるプログラムを用意します＝



たくさんの
ご参加お待ちしております！

講師：（株）さんびる
内藤丈裕 様

組み合わせ自由自在！おにぎりランチをつくろう！

3月9日（土）10：00～12：00

対象：小学生1～3年生と保護者さま 親子10組

参加費：500円/1組

持ち物：エプロン・マスク・三角巾・タオル

=季節の食材を使って、親子で一緒にランチを作りませんか？

みんなで楽しく食育しましょう＝



講師：（株）さんびる
管理栄養士 長岡 惇 様

いつまでも現役で！フレイル予防講座

3月16日（土）10：00～11：00

定員：20名 どなたでも参加できます

参加費：無料

持ち物：室内シューズ・タオル・飲み物

=最近よく耳にするフレイル（虚弱状態）に関して

予防のための講座、簡単な体力測定、運動指導を行います＝



講師：（株）さんびる
健康運動指導士 福山尚樹 様

各講座のお申込みの〆切は2月20日（火）までです。城西公民館へご連絡ください。

お問い合わせ・お申込み：城西公民館（Tel26-2659）

お知らせ

城西地区 行政書士無料相談会

遺言書や遺産分割協議書の作成、相続手続き、成年後見、法人設立、外国人の入国・在留資格申請、建物の増築・取壊等の登記などでお困りごとを解決しておきませんか？

島根県行政書士会所属の行政書士が、日常の困りごとや老後の備えについてご相談に応じます（行政書士には守秘義務が課せられています）。

◆日時：2月18日（日）
14：00～16：00

◆場所：城西公民館 堀川

◆お願い：なるべく事前に電話で相談内容を簡単にお知らせいただくと喜びます。



主催：島根県行政書士会松江支部
城西地区有志会

共催：城西公民館
お問い合わせ：0852-26-7469（山川）

乳幼児健康相談

わいわいサロン

日時：2月5日（月）10：00～11：30

会場：城西公民館

【持ってくるもの】

母子健康手帳・バスタオル

※予約は必要ありません

お問い合わせ：松江市子育て支援センター ☎60-8155



ご案内

地域交流サロン「マジックと絵本」 &「昭和うたごえ喫茶」へのお誘い

マジックと絵本は内中原町の木佐由延様、うたごえは懐かしい昭和の歌をみんなで歌って楽しみましょう。あの時の感動やときめきを感じながら歌うと免疫力アップ、認知症予防にもつながると言われています。

◆日時：2月29日（木）10：30～12：00

◆場所：若草園 集会室（内中原町5区）

◆会費：200円 ◆定員：30名

◆申込み：2/20（火）までに城西公民館へ

主催：城西地区社会福祉協議会
お申込み：城西公民館（Tel26-2659）

子どもたちとともに

公民館長 畠山 直文

1月9日、小中学校で3学期が始まりました。仕事始めはその前週からですが、子どもたちが動き出すと、いよいよ日常の生活が戻ってきた気持ちになってきます。

その日の朝、国屋上に子どもたちを見守る地域の様子を見に行きました。国屋の主要市道（法吉方面からと浜佐田方面から）は通勤車両がたくさん通行するところです。信号が少ないためスピードを出したり、すれ違うのも難しい狭いところがあったりと、登校する子どもたちには注意を要するところがたくさんあります。

この地域では、地元の高齢者クラブの方々が、登校する子どもたちを見守っておられます。お尋ねするとその歴史は古く、かれこれ20年近くにもなるそうです。当初は正副会長さんで始められたそうです。その後、クラブ会員への呼びかけで、今では十数名の会員の方々が細い道も含めて場所を分担して見守りに立っておられます。中には、登校班の最後尾について一緒に歩

く方もおられました。近年は小学生の保護者も参加されるようになり、通勤車両が増える市道の横断や歩行を、たくさんの人たちで見守っておられます。

この市道は中原町や茶町へと続きます。やはり各所で地元の方々が自主的に子どもの安全見守りに立っておられました。城西では通勤通学時に、いたる所で渋滞が発生します。様々な場所で地域の皆様が自主的に見守りに立っておられることは感謝の念に堪えません。

ある方からは、毎朝見守りに出かけることが自身の生活リズムをつくっていることや、子どもたちからの感謝の気持ちを言葉や形で表してもらうことが無上の喜びになっているということも教えていただきました。

子どもたちとともに、地域の人々がつながりを広げていくことで、まちがさらに豊かになっていくことを感じた朝の風景でした。

開催

げんきげんき

0歳～未就園のお子さんと保護者さんが自由に遊べる空間を提供しています
毎月第3水曜日の10:00～11:30
参加希望の方は当日公民館にお越しください。
見学もご自由にどうぞ。



◆対象：0歳～未就園児とその保護者

◆場所：城西公民館 交流ホール

◆今月は2月21日(水)10:00～です。

みんなで一緒に遊びましょう！

開催

城西子ども広場



放課後 子ども広場

会場：城西公民館
どんぐり広場
ニコニコ広場
時間：学校終了後
～17:00

2月5日(月)・19(月)・26日(月)

城西 プレーパーク



2月はお休みです

南平台 あそび広場

会場：南平台集会所
時間：13:30
～16:00

2月18日(日)

城西 幼保園広場

会場：城西幼保園
時間：15:40
～16:30

※対象は城西幼保園の園児です

2月15日(木)

香典返しのお礼

兒玉 一良 様(内中原町)
 白石 淑子 様(中原町)
 松本 修 様(国屋町)
 池上 准 様(内中原町)
 (故)郷原 克巳 様(中原町)
 匿名 1 件

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

ご寄付御礼

この度、匿名の方からご寄付をいただきました。寄付者のご意向から、交通安全のために大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

健康ウォーキング



2月 17日(土)

集合時間 8:30

図書館前集合：3km程度歩きます。

お問い合わせ：城西公民館 TEL 26-2659

～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、

2月 7日(水)です。

気持ちの良い1日を朝のあいさつから始めてみませんか？

◆事務室閉室のお知らせ

2月 28日(水) 午後

松江市中央ブロック公民館館長・職員研修参加のため事務室を閉室させていただきます。貸館をご利用の方は、28日(水)は、12:00までに公民館へ鍵をとりに来てください。

【お願い】公民館行事で記録のために撮影した写真は、公民館のお便りやホームページに掲載させていただく場合があります。ご了承ください。

令和6年2月の予定表

1	木	からだ元気塾
2	金	
3	土	
4	日	子ども会市民憲章かるた取り大会
5	月	放課後子ども広場 わいわいサロン
6	火	
7	水	あいさつの日
8	木	からだ元気塾
9	金	
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	男性の料理教室
15	木	からだ元気塾 城西幼保園広場
16	金	
17	土	城西ウォーキング ポッチャ体験会 みそ作り
18	日	南平台あそび広場 行政書士無料相談会 鑿愛会
19	月	放課後子ども広場
20	火	
21	水	げんきげんき
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	放課後子ども広場
27	火	
28	水	ADL体操 事務室閉室(午後)
29	木	

掲載された内容は変更または中止になる場合があります。