

募集
引き続き

公民館保健体育部
健康増進事業

いきいき健康講座

まだ定員に余裕がありますので、引き続き募集しております。楽しみながら学びましょう。

肩こり・腰痛予防講座

3月22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

=身体の柔軟性が低下すると筋肉が硬くなり、肩こりや腰痛の原因になります。柔軟性を高めて、生活の質を高めましょう！=



講師: (株)さんびる
健康運動指導士 福山尚樹様

お申込みの〆切は3月17日(月)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 (Tel.26-2659)

ご案内

城西笑いヨガクラブのご案内

<毎月第3土曜日に笑いヨガクラブを開きます>

「笑う門には福来る」ということわざがあるように、古くから笑いが心や体に良いことが知られています。笑いたくない時でも、「ハハハ〜」と息を吐いて笑う動作をするだけで、笑った時と同じ「笑いの健康効果」が得られます。誰でもできる簡単な体操です。

◆今月は 3月15日(土) 10:00~11:00

◆会場: 城西公民館 ◆参加費: 200円

◆担当: 青木、村上 (ラフターヨガインターナショナル認定笑いヨガティーチャー)

※動きやすい服装でご参加ください。お茶、お水等の飲み物をお持ちください。

お問い合わせ: 村上 Tel.090-7971-7717 (お問い合わせは17時以降にお願いします)

ご案内

城西もりもり食堂のご案内

城西もりもり食堂の第4回目を開催します! 「みんなでもりもりご飯を食べよう!」をコンセプトに、有志が集まって城西もりもり食堂を始めました。どなたでもご参加いただけますので、どうぞお気軽に食べに来てください! また食材の寄付や、当日お手伝いいただける方も募集していますので、ご興味のある方はぜひご連絡ください。

◆日時: 3月16日(日) 11:30~13:00

◆場所: 城西公民館 和室 ◆メニュー(予定): カレー・サラダ・デザート

◆参加費: 大人200円 子ども100円

◆申込み: 予約は不要ですが、食数に限りがあります(約50食)。

※4月のもりもり食堂はお休みとなります。5月から毎月第3日曜日に開催します!



城西もりもり食堂
LINE公式アカウント

お問い合わせ: 城西もりもり食堂 代表 渡部良平 Tel.080-6324-8406

お願い

高齢者の交通事故防止



3月中旬までは、雪に伴う積雪や低温に伴う道路の凍結があります。また、卒業式や新転入者により、歩行者が道路をはみ出したり、自転車の危険運転、地域に慣れない車両の予測できない運転などの危険があります。

これらに対応するため、下記の対策をとってください。

1 積雪・凍結の道路運転への対応

- (1) 車両の運転は、急ハンドル・急ブレーキ・急発進・急加速はスリップ事故の原因となるため、交通事故の危険があるのでやめてください。
- (2) 車両の運転は、速度を落として、十分な車間距離を確保してください。

2 歩行者・自転車・車両の予測できない運転への対応

- (1) 車両の運転は、歩行者・自転車の動きを確認し、近くを通行する際は速度を十分落として、停止できる態勢をとってください。
- (2) 車両の運転は、速度を落として、前方の車両と十分な車間距離を確保するとともに、バックミラーやルームミラーで後方車両(特に自転車、バイク)を確認してください。

城西地区交通安全協会 ・ 城西地区交通安全対策協議会 ・ 城西きずなクラブ若手委員会

情報提供

地震への事前の備えについて



2024年は、1月の能登半島地震や8月の南海トラフ臨時情報の発表がありました。地震は、いつ発生するか、科学的に予測できません。次の対策をとってください。

- (1) 住宅の耐震診断と耐震工事の実施(1981年6月以前の旧耐震基準の住宅は必要)
- (2) タンス、食器棚、本棚等家具やテレビ、冷蔵庫等の家電製品の転倒防止対策
金具固定、ポールとストッパーによる固定、高さの低い家具の使用、寝室の家具無し
- (3) 非常持出品の準備 (ペットボトル(1日3ℓ) 3~7日分、缶詰・レトルト食品 3~7日分、携帯トイレ・トイレトペーパー・ゴミ袋、防寒服(長ズボン、長袖服、ダウンジャケット、オーバースボン、雨カッパ)、日用品(歯ブラシ、歯間ブラシ、石鹸、ボディソープ、シャンプー、タオル、マスク、アルコール消毒液)
- (4) 車両のガソリンは、定期的に補充し満タンに(雨風を防ぎ、非常持出品の積載可能)
- (5) 地震保険・地震共済の加入(住宅の再建・修理に多大な費用が必要、支援金は少ない)
- (6) 指定避難所(小学校、中学校、公民館)及び避難経路の確認、家族の集合場所の確認

城西地区地域防災指導員 防災士 野津

お知らせ

シルバー人材センターからお知らせ

シルバー人材センター会員募集



健康で働く意欲と能力のある60歳以上の高齢者を募集。ぜひ、お待ちしております。

シルバー人材センターの仕事内容

ご家庭の障子・ふすま・網戸の張替、草刈り、剪定など各種行っています。どうぞご利用ください。



詳細は松江シルバー人材センターホームページからご確認ください。

お問い合わせ：松江シルバー人材センター (Tel.27-0888)

松江のきつね

公民館長 畠山 直文

昨年末のことでした。日没の早い季節。散歩ですっかり暗くなった城山の椿谷から梅林に入ろうとしたとき、突然、我が家の犬がリードを引っ張りました。と同時に大きく白っぽい尻尾が、城山の方へ走っていくのが、薄闇のなか見えました。

「きつね？」と思いながら進もうとしたとき、山に逃げたはずのその動物が、再び下りて来ました。懐中電灯に映し出された姿は、紛れもなくきつねです。大きな声を出して追い払うのですが、また戻ってきます。気味が悪くなり、威嚇しながらその場を離れました。

後日、まだ明るい梅林で遭遇しました。きつねはまた近寄ってきますが、二度目ということもあり、こちらも余裕ができて近づいていくと、ずっと雑木林に去っていきました。

これまで遭遇したきつねは、人の姿を見た途端、敏捷に逃げ、姿をかくすのが常だったので「不思議なきつねがいるものだなあ」と思った出来事でした。

先日、小泉セツを題材とした本を読んでいると、きつねにまつわるセツの実母チエの体験談に出会いました。朧月夜のなか、チエが京橋近くの実家から帰る途中の出来事。後ろからきつねがチエのすぐ脇を走り抜けていったあと、今度はそのきつねを追って二匹の犬が脇を走り抜けようとした。その瞬間、チエは「おのれ無礼な」と持っていた傘でその犬の背を叩いて追い払った。数日後、未亡人風の品の良い小柄の女が取り次ぎに「先夜は大変お世話になりました」さらに「月照寺のテイ坊と申す者からとお伝えください」とお金の入った袱紗包と南天の葉を届けて去った。寺の者に心当たりのある者はおらず、結局、きつねがお礼に来たのだと分かったのである。（『八雲の妻』長谷川洋二著より要約）

NHK連続テレビ小説に「ばけばけ」が決定した今年、当館でも城西に関わりの深かったセツや八雲のことを題材にした講演などを企画できるといいなと考えているところです。

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

◆今月は3月12日(水)10:00～です。

みんなで楽しく遊びましょう！



今月は第2水曜日です。お間違えのないようお願いいたします。

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：14:00
～17:00

3月3日(月)・10日(月)・17日(月)

土曜広場

長年開催しておりましたプレーパークは昨年で活動を終えました。今後は「土曜広場」として開催しますのでお楽しみに。

土曜広場については改めてお知らせします

南平台 あそび広場

会場：南平台集会所
時間：13:30
～16:00

3月9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

3月13日(木)

香典返しのお礼

白石 隆 様(苧町)
井原 将人 様(外中原町)
石原 和枝 様(堂形町)

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

健康ウォーキング



3月15日(土)

集合時間 8:30

城西公民館集合：3km程度歩きます。

※今回から集合場所が変更になっています。
お間違いのないようにご注意ください。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、

3月5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？

あいさつ橋(月照寺橋)付近を中心にあいさつ運動をしております。子どもたちに「おはよう」「いってらっしゃい」などの声かけをお願いします。

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。あらかじめご了承ください。

また、個人で撮影された写真や動画につきましては、お取扱いに十分ご注意ください。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

令和7年3月の予定表

1	土	音楽で街づくりコンサート
2	日	
3	月	放課後子ども広場
4	火	
5	水	あいさつの日 子育てサロン(花あそび)
6	木	からだ元気塾
7	金	
8	土	いきいき健康講座(コーディネー ショントレーニング)
9	日	南平台あそび広場
10	月	放課後子ども広場
11	火	
12	水	げんきげんき 男性の料理教室
13	木	からだ元気塾 城西幼保園広場
14	金	乳がん検診(予約された方のみ)
15	土	いきいき健康講座(蒸しパン教室) 城西ウォーキング 笑いヨガ
16	日	懇愛会 もりもり食堂
17	月	放課後子ども広場
18	火	
19	水	
20	木	春分の日
21	金	
22	土	いきいき健康講座(肩こり・腰痛予防)
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	ADL体操
27	木	からだ元気塾
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	