



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。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14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) おひとり約2kgのみそを仕込んで持ち帰ります
- ◆申込み：2月4日(水) 10:00より受付開始。城西公民館までお申込みください。
※たくさんの方に体験して頂きたいので、昨年参加された方はご遠慮ください。
※ご家族で複数人の参加もご遠慮ください。



お問い合わせ・お申込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

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4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
- ◆申込み：2月25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。



お問い合わせ・お申込み
城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

音楽で街づくり コンサート

山陰フィルハーモニー管弦楽団
による「木管五重奏」

- 昨年も大好評だった山陰フィルハーモニー管弦楽団の皆様をお迎えします。お誘い合わせご参加ください。
- ◆日時：3月14日(土) 10:15~11:30
 - ◆場所：城西公民館 ◆参加料：無料
 - ◆申込み：2月27日(金)までに城西公民館へご連絡ください。



主催：音楽で街づくりコンサート実行委員会
お問い合わせ・お申込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

ご案内

健康講座と落語 地域交流サロンのご案内

落語家 桂文吾師匠をお迎えし、健康講座と落語を聴きます。また、終了後サロンを開催します。皆様お誘い合わせでご参加ください。

- ◆日時：3月11日(水) 13:30~16:00 ◆場所：城西公民館
- ◆講師：落語家 桂文吾 師匠
- ◆内容：13:30~15:00 健康講座と落語
15:00~16:00 サロン(メニュー：コーヒー・紅茶)
- ◆定員：50名 ◆参加料：無料 ◆申込み：2月27日(金)までに城西公民館へご連絡ください。



お問い合わせ：城西地区社会福祉協議会(城西公民館 Tel.26-2659)

引き続き
募集

申込み期限を延長して再募集します！

いきいき健康講座

参加
無料

親子で楽しみながら学びましょう。ご参加お待ちしております。

 **目指せ！
食卓のヒーロー！**

2月14日(土) 10:00~11:00
持ち物：筆記用具・飲み物

普段の食事内容に足りない品目を考えて、バランスの良い献立にするゲームをカードを使って行います！
簡単レシピの配布、ご希望があれば**個別相談**も承ります。

講師：(株)さんびる
管理栄養士 湊詩織 様




ボールと友達になろう！

2月21日(土) 10:00~11:00
持ち物：運動できる服装・
室内シューズ・タオル・飲み物

親子で一緒にボールを使って体を動かします。
運動が苦手な子も大歓迎！たくさんのご参加お待ちしております！

講師：(株)さんびる
永瀬涼花 様




**怪我を予防しよう！
親子でできる
ストレッチ**

**2月28日(土)
10:00~11:00**

持ち物：運動できる服装・
室内シューズ・タオル・飲み物

立位のストレッチや、マットを使用した座位でのストレッチなどを親子で実施します。お子さんの怪我予防、保護者の方は肩こり腰痛予防として、ぜひご参加ください！

講師：(株)さんびる
健康運動指導士
福山尚樹 様





◆会場：城西公民館 ◆対象：小学1~6年生と保護者様 10組

◆申込み：希望する講座だけのお申込みもできます。
各講座のお申込みの〆切は、以下のとおりです。

「目指せ！食卓のヒーロー！」 2月10日(火)まで
「ボールと友達になろう！」 2月17日(火)まで
「怪我を予防しよう！親子でできるストレッチ」 2月24日(火)まで
お申込みは、城西公民館へご連絡ください。



お申込みはこちらからもできます

 **参加者全員にプレゼントがあります** 

お問い合わせ・お申込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

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15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：080-1939-2752 (山川)

お知らせ

記念事業 集まれ!!にこにこ “こどもフェスタ” ～ 当日たくさんの子どもさんの参加をお待ちしています ～



このたび、松江市子ども会育成協議会連合会は、創立以来50周年を迎えることになりました。当日は、記念事業ならびに式典を開催する予定です。

- ◆日時：2月22日(日) 10:00~13:00 ◆場所：松江市総合体育館サブアリーナ
- ◆内容：缶バッチやバルーンアート、エコクラフトなどの工作、忍者体験や運動あそびなどの体験をお楽しみいただけます

お問い合わせ先：松江市子ども会育成協議会連合会（松江市教育委員会 生涯学習課内）Tel.0852-55-5286

島根・鳥取地震

公民館長 畠山 直文

1月6日に発生した地震は、島根にも起こることを改めて思い起させた出来事でした。

10時18分ごろ、私は私用で東朝日町の駐車場にいました。突然車が揺れ、携帯から緊急地震速報のアラームが鳴りました。外を見ると電柱が揺れています。

公民館に戻ると、館外では、第3児童クラブの子ども達や、ニコニコ交流館に入っている福祉事業所の利用者が、指導員とともに広場に避難しています。事務室に入ると、職員が被害状況の確認など対応に追われていました。

今回の地震で一番迷ったのは、外に避難した人たちのその後の対応です。いつまで屋外に避難させておくのか。本震と同程度の地震が起きる危険性を考えながら、一方で冬の寒さから身を守ることも必要です。

苦慮しているうちに、以前「城西公民館の建築強度は震度5の揺れに耐えられる」と聞いたことを思い出しました。そこで、児童や利用者を城西公民館の中に移動させ、

暖をとってもらいました。※実際には、「震度6程度の地震で倒壊しない」（新耐震基準）でした。

今回の地震では、いろいろ学ぶこともありました。

城西公民館に避難所が開設され、危険を感じた方が避難に来られました。が、実際には不安を感じながら自宅に留まられた方が幾人もおられたことが判明してきました。

担当地区の民生委員さんや地域の災害対策本部の方々が、一人暮らしの家を訪ねて話をすることで、落ち着きを取り戻された方もおられたようです。

強い地震が起こったときどのように対応していくのか。今回の地震を教訓に、民生委員協議会など関係団体では研修会が計画されています。城西公民館でも、数年前から実施している地震を想定した避難訓練をさらに見直し、より実際に役立つものにしていきます。

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2月18日(水)10:00～です。

すべり台で遊びましょう!



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：14:00（学校終了後）
～17:00
土曜広場は2月まで休みです

2月2日(月)・9日(月)・16日(月)

みるくせ
広場

学校に足や心が向
きにくい子どもさん
たちのほっとできる
居場所として活動を
しています。



問い合わせ
申し込みフォーム

会場：城西ニコニコ交流館
時間：10:00～15:00

2月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)

南平台
あそび広場

会場：南平台集会所
時間：13:30
～16:00

2月8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26日(木)

香典返しのお礼

(故)踏江 資禮 様(末次町)
 後藤 裕志 様(苧町)
 松崎 健一 様(内中原町)
 畑 克好 様(国屋町)
 伊藤 忠信 様(内中原町)

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



2月21日(土)

集合時間 8:30

城西公民館集合：3km程度歩きます。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

乳幼児健康相談

わいわいサロン

日時：2月2日(月) 10:00~11:30

会場：城西公民館

※予約は必要ありません

【持ってくるもの】
 母子健康手帳・バスタオル



お問い合わせ：松江市子育て支援センター ☎60-8155

～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、

2月4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？



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8年2月の予定表

1	日		
2	月	放課後子ども広場	わいわいサロン
3	火	みちくさ広場	
4	水	あいさつの日	男性の料理教室
5	木	からだ元気塾	
6	金		
7	土		
8	日	南平台あそび広場 衆議院議員総選挙	
9	月	放課後子ども広場	
10	火	みちくさ広場	
11	水	建国記念の日	
12	木	からだ元気塾 乳がん検診(予約された方のみ)	
13	金		
14	土	みそ作り 健康講座(バランスの良い献立)	
15	日	行政書士無料相談会 もりもり食堂	
16	月	放課後子ども広場	
17	火	みちくさ広場	
18	水	げんきげんき	
19	木	からだ元気塾	
20	金		
21	土	健康講座(ボールと友達になろう) 城西ウォーキング 笑いヨガ	
22	日	懇愛会	
23	月	天皇誕生日	
24	火	みちくさ広場	
25	水	ADL体操	
26	木	からだ元気塾	城西幼保園広場
27	金		
28	土	健康講座(親子のできるストレッチ)	