

スポット城東 2月号NO.427

Spot Jyoto

松江市城東公民館 令和4年2月1日発行



松江市北田町 273 HP : <http://matsue-city-kouminkan.jp/jyoto/>

TEL (0852) 27-5680 FAX (0852) 21-8710 ✉ jyotok@mable.ne.jp

参加者募集 「城東地区健康講座」

やっぱり健康が一番。元気に過ごすための秘訣を聞きましょう！

日時：2月17日（木） 13:30~14:30

場所：城東公民館交流ホール

テーマ：「フレイル予防とみんなのできるチェック法」

フレイルとは、筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。

講師：訪問看護ステーションありがとう 理学療法士 濱田 龍 様

申込み：城東公民館（TEL27-5680）へお電話ください。締切 2/8（火）

主催：城東地区健康まつえ21推進隊



参加者募集 乳幼児学級のご案内



チャイルドくらぶ ~ママがヨガ~

日時：2月22日（火） 10:00~11:30

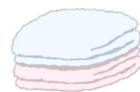
場所：城東公民館交流ホール

対象：1歳以上の家庭で保育をしている親子（※定員 15組までとします）

内容：ママ向けヨガ 《講師 長谷川 あきこ 様》

持ち物：ヨガマット（あれば）、（ヨガマットがない場合はバスタオルや、キャンプ等で使う銀色マット、ジョイントマット等♪）、飲み物（水分補給）、その他各自必要物

主催：城東公民館



❀ 入会・申込みは城東公民館（☎27-5680）まで。当日は動きやすい服装でお出かけください。
❀ ベビーくらぶ（対象：0歳児親子）は今月お休み、次回は3月8日（火）の予定です。

参加者募集 城東地区小学生剣道大会

第19回城東地区小学生剣道大会参加者募集

日時：令和4年3月6日（日）13時00分開会

会場：母衣小学校体育館

参加料：無料

参加資格：1,2のいずれかに該当する者、

1.城東地区の住民で小学生

2.城東体育協会剣道部の稽古会に参加経験のある個人・団体（居住地区を問わない）



参加申し込み・問い合わせ 渡邊：masami.nabe@mable.ne.jp 070-5054-9524 まで

※コロナウイルスの蔓延状況によって、急遽規模縮小（上記参加資格の1.のみで開催）、あるいは中止をすることもあります。

【城東体協剣道部】

予告

ニュースポーツ大会（体験）

子どもから高齢者まで誰でも簡単にできるニュースポーツ！2月に大会開催を予定していましたが、3月に延期いたしました。詳細は来月号にてお知らせいたします。お楽しみに～！

「ニュースポーツ大会（体験）」

場 所：母衣小学校 体育館

内 容：ラダーゲッター・室内ペタンク・ポッチャ
スカットボール・ゴールボール

※競技内容は変更となる場合があります。

参加費：無料

主 催：城東体協、城東公民館子ども部



前回の様子

家で挑戦！

男性の料理教室



12月に開催した「男性の料理教室」から、レシピをご紹介します。レシピの提供は、みさかよりえ先生です。

赤貝ごはん

（材料）4人分

- | | | | |
|----------|--------|-------|-----|
| ・米 | …2合 | ・にんじん | 4cm |
| ・赤貝（殻付き） | …300g | ・ごぼう | 4cm |
| ・酒 | …100ml | ・油揚げ | 1枚 |
| ・水 | | ・せり | |
| ・だし昆布 | …4cm角 | | |
| ・濃口醤油 | …大さじ2 | | |
| ・みりん | …大さじ2 | | |

（作り方）

①赤貝→よく洗い、酒と貝がかぶるくらいの水で水から火にかけ、貝が口を開けるまで茹でる。
身を取り出し、汁をペーパーでこす。

にんじん・ごぼう→笹がきにし、ごぼうは水に放しアクを抜く。

油揚げ→油抜きし、長さ2cm細切り。

せり→サッと茹でて2cmに切る。

②炊飯器に米と調味料を入れ、茹で汁と水で普通の水加減にし、貝を入れ（貝以外）、ひとかき混ぜして、スイッチを入れる。

③炊きあがりに貝を戻す。せりを散らして器に盛る。完成。



城東公民館事業へ参加される皆様へ

- 必ずマスクを着用してください。 ●他者との間隔を十分にとりましょう。
- 当日、発熱がある場合や体調がすぐれない場合は参加を控えてください。
- 今後の状況によっては、内容の変更または中止となる可能性があります。



写真・動画の取り扱いについて

公民館事業での写真は、広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。また、参加者の皆様が撮影された個人が特定されるもの、他の方が写りこんだ写真や動画は、SNSなどのインターネットへの掲載は、控えていただきますようお願いいたします。

地域で活躍!

城東地区「福祉推進員」

誰もが住み慣れた地域の中で、助け合い、安心して暮らせるよう、「ご近所でできる福祉活動」の推進役として、現在55名が城東地区福祉推進員として活動しています。

福祉推進員は、地区の民生児童委員や社会福祉協議会とともに、近所で支援を必要とする方のSOSをキャッチし、必要な支援へつないでいく役割を担っています。近所だからこそできる、

ちょっとしたお手伝い、日頃の見守りや声かけなど、いざという時に相談できるつながりを大切に活動を進めています。【城東地区福祉推進員会】



ウエスづくり&地域の福祉施設へ贈呈



～ 活動の様子 ～



福祉推進員交流研修

民生児童委員との合同研修

《民生委員・福祉推進員合同研修会》

「コロナ共生社会をよりよく生きるための“利他”」

～賢く、優しく、強くなって、コロナ共生時代を生きていくために～

1月14日、松江赤十字病院感染症科 成相昭吉先生に講演をいただきました。

講演では、誰もが不安を感じやすい時代、「人の苦しみに共感する力」や「人を思う」想像力が大切である、ということをお話いただきました。

感染された方やご家族の気持ちを考え、優しい声をかける等、誰もが安心して元の生活にもどれる社会にしましょう。



大変だったね。

回復を待っているよ。



新しい回覧板あります。

ご入用の場合は公民館事務室へ声をかけてください。

事前にお電話をいただくとお渡しがスムーズです。

申告書の作成・送信は

ご自宅で

国税庁ホームページ から!

確定申告

検索



申告書の作成はこちらから!



松江税務署 Tel.0852-21-7711(代表)



ご寄付御礼



城東地区社会福祉協議会に香典返しをいただきました。ありがとうございました。

故人のご冥福を衷心よりお祈り申し上げます。

(1月20日現在)

堀江 隆司 様 (殿 町)

久保田 耕司 様 (北田町)

津田 和久 様 (東本町)

山崎 真次郎 様 (母衣町)

中村 寿夫 様 (北田町)



2月の行事予定



令和4年1月20日現在受付分

日	曜	行事	館使用予定団体
1	火		太極拳 なごやか卓球
2	水		からだ元気塾 かきかた ダンス 健康マージャン 3B 小山 民踊教室 ラボ太田ハッピー
3	木	生活部会	陶芸 アトリエ 〇ヤルマツヨシ 3B 松村 はりねずみ
4	金	健康まつえ21推進隊打合せ会	はりねずみ ヨガピティス 手あみ 詩吟千鳥 3B 体操
5	土		城東囲碁 のびのびストレッチが 茶道 アロマミュージック 益田高校合唱部 池田様
6	日		保育勉強会
7	月		国際センター ABC マドンナFD 3B ジュニア ダンス かきかた 暮楽会
8	火		太極拳 カメリア フラワーアレンジメント
9	水		からだ元気塾 母衣小茶道 かきかた ラボ太田ハッピー 城東PC 詩吟城東 OPサークル 健康マージャン ダンスゼロ
10	木		陶芸 プルメリア 3B 小山 ABC なごやか将棋
11	金	建国記念の日	ヨガピティス 詩吟千鳥
12	土		のびのびストレッチが ダンスゼロ 手あみ 城東囲碁 茶道 詩吟くにびき
13	日		ダンスゼロ
14	月	総務部会 	ABC 3B 小山 マドンナFD ダンス かきかた 国際センター 寿会囲碁 3B 体操 松江松声会
15	火		太極拳 なごやか卓球
16	水		健康マージャン ダンスゼロ OPサークル 詩吟城東 民踊教室 からだ元気塾 かきかた ラボ太田ハッピー
17	木	城東地区健康講座 社協正副会長会	ABC 3B 松村 3B 小山 陶芸 アトリエ
18	金		ヨガピティス 城東FD 3B 体操 詩吟千鳥 手あみ
19	土		互助会ダンス 城東囲碁 のびのびストレッチが 詩吟くにびき
20	日		みっちゃんくらぶ
21	月	町自連役員会 わいわいサロン	更女 マドンナFD 3B ジュニア ダンス かきかた 国際センター 暮楽会 3B 体操 ABC
22	火	チャイルドくらぶ	太極拳 カメリア フラワーアレンジメント ラボ太田ハッピー
23	水	天皇誕生日 町内会・自治会連合会会長会	健康マージャン
24	木		プルメリア 民児協 3B 小山 陶芸 なごやか将棋 3B 松村
25	金		ヨガピティス 城東FD
26	土		のびのびストレッチが ダンスゼロ 手あみ 城東囲碁 茶道 スケッチ空彩
27	日		手あみ
28	月		ABC 3B 小山 マドンナFD ダンス かきかた 寿会囲碁 3B 体操

※■の日は事務室を閉鎖しています。※都合により行事を変更する場合があります。
※事務室閉鎖日・夜間に館をご使用の方は事前に鍵の受取りをお願いします。