

スポット城東 2月号 NO.439

Spot Jyoto

松江市城東公民館 令和5年2月1日発行

松江市北田町273 TEL (0852) 27-5680・FAX (0852) 21-8710



Mail: jyotok@mable.ne.jp HP: <http://matsue-city-kouminkan.jp/jyoto/>

参加者
募集

プランターから畑まで!『春野菜の育て方』講座

春野菜の基本的な栽培方法を学びます。マールでおなじみ! 講演会を開けばすぐ満員になる安藤農園の渡部社長に教えていただきます。春野菜の種もプレゼント📺

日時: 2月21日(火) 10:00~11:30

場所: 城東公民館 交流ホール

講師: 有限会社 安藤農園 社長 渡部 旭 様

内容: 春野菜の育て方について(参加費: 無料)

定員: 50名

申込み: 城東公民館(27-5680) 【城東地区社会福祉協議会】



参加者
募集

寄せ植え教室



寄せ植えで春の準備をしませんか? 上手な植え方や手入れのコツを教えてくださいましょう。

日時: 2月22日(水) 10:00~11:30

場所: 城東公民館 工作室

講師: 平田生花はなワールド 玉木 秀雄 様

内容: 寄せ植え(1鉢に5種類程度の草花を植え、持ち帰ります。)

参加費: 2,000円(鉢、苗等材料代として)

持ち物: エプロン、薄手の手袋。※スコップ等の道具は不要です。

定員: 15名

申込み: 城東公民館(27-5680) 締め切り 2/13(月) 【生活部】



参加者
募集

男性の料理教室



ひな祭りをテーマに、華やかなお弁当を作ります♪ 初心者の方でも大丈夫です。

日時: 3月3日(金) 10:00~12:00

場所: 城東公民館 調理室

講師: 管理栄養士 伊藤 孝子 様

内容: 季節のお弁当

メニュー れんげ寿司、松風焼き、白和え、
五目きんぴら、いちごもち

参加費: 500円(お弁当を2つ詰めて持ち帰ります。)

持ち物: エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル

定員: 9名

申込み: 城東公民館(27-5680) 【城東地区社会福祉協議会】



うさぎ年は飛躍と向上の年と
言われています。新しい事に
チャレンジしてみませんか?

参加者
募集

～ 生活習慣病予防講演会 ～

理学療法士による家庭でできる運動のすすめ

「時間がなくてもできる運動があるんだ!」「え?そんなことでも運動につながるの?!」
運動の必要性や、普段の生活の中にちょっとプラスするだけ、無理なく続けられる運動を分かりやすく教えていただきます。受講後はきっと前向きに運動に取り組めるはずです。

老若男女問わず参考になる内容です。ぜひご家族、ご近所さんお誘い合せてご参加ください♪

日 時：3月11日(土) 14:00～15:30

場 所：城東公民館 交流ホール

講 師：松江赤十字病院 理学療法士 藤原 光 氏
松江市健康部健康推進課 保健師 八木 知子 氏

内 容：家庭でできる運動について

- ・体組成計・握力測定ができます。ご自身の筋力の状態がわかります。
 - ・ご自身の筋力や生活に応じたアドバイス、保健師さんの健康相談もできます。
 - ・講師おススメ簡単健康グッズをプレゼントします♪
- ※簡単な体操を行います。動きやすい服装でお越しください。



参加費：無料

申込み：城東公民館(27-5680) 締め切り：3月3日(金)

参加者
募集

第19回城東地区小学生剣道大会

日 時：令和5年3月5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：1～3のいずれかに該当する者、

- 1.城東地区の住民で小学生
- 2.城東少年剣道会の会員
- 3.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. 2.のみで開催)、あるいは中止をすることもあります。【城東地区体育協会】

お知らせ

健康自己チェック「るるくる」キャンペーン開催中!

「るるくる」を1か月実践し、感想をいただいた方へささやかなプレゼントを贈呈します。城東公民館ロビーにチラシと記録用紙を設置しています。皆さん、ぜひチャレンジしてみてください♪※記録用紙は提出不要です。

<キャンペーン内容>

- ①公民館で記録用紙を受け取る。
- ②自宅で毎日記録用紙に体重などの記録をつける。
- ③1ヶ月間継続して記録する。
- ④公民館で簡単なアンケートに回答する。
- ⑤プレゼント GET 🎁

<キャンペーン期間>

令和4年12月～令和5年2月末まで

【城東地区健康まつえ21推進隊】

報告

母衣小学校3年生 竹行灯づくり教室

地域にお住まいの“ものづくり名人”さんたちによるサポートのもと、母衣小学校の3年生全3クラスが公民館で竹行灯づくりを行いました。竹をノコギリで好みの長さに切るところからスタートし、各自考えてきたデザイン・アイデアを形にします。思い通りにいったりいかなかったり、子どもたちはボランティアの方々と相談しながら工夫を凝らして作品を完成させました。

ボランティアの皆様には、材料となる竹の切り出しから打ち合わせ、当日の作業補助まで大変お世話になりありがとうございました。



↑竹切りの様子



ご案内

チャイルドくらぶ

日時：2月14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

内容：大人向けのヨガピラティス

《講師 長谷川 あきこ 様》

持ち物：ヨガマット（バスタオル等で代用可）、飲み物（水分補給）

※動きやすい服装でお越しください。

申込み：城東公民館(27-5680)まで



募集中!

城東地区児童クラブ お手伝いスタッフ

城東地区児童クラブでは、令和5年4月から放課後や夏休み等、小学1年生～3年生の子どもたちと一緒に過ごしていただけるスタッフ（運営補助）を募集しています。

詳細等は下記まで問合せください。

連絡先：（城東公民館）27-5680



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。
故人様のご冥福を衷心よりお祈り申し上げます。（1月20日現在）

田中 登美子 様（南田町）

景山 イチエ 様（学園2丁目）

山田 健司 様（北田町）

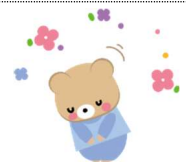
森井 佐都子 様（学園1丁目）

内村 勇 様（東本町4丁目）

長岡 洋子 様（国屋町）（故人 細田敬子様）

城東公民館を利用される皆様へ

- 原則、マスクを着用してください。 ●換気をして部屋を使用してください。
- 当日、発熱がある場合や体調がすぐれない場合は利用を控えてください。



2月の行事予定



令和5年1月20日現在受付分

日	曜	行 事	館使用予定団体
1	水		健康マージャン 城東カフー かきかた からだ元気塾 民謡教室 ラボ太田
2	木		はりねずみ 陶芸 城東囲碁同好会 ラボ太田 3B松村
3	金		松江モラロジー はりねずみ アトリエ 手あみ ヨガピラティス
4	土		松江モラロジー 体操教室 益田高校 手あみ 茶道
5	日		益田高校 アンサンブルライン 内田様
6	月		3B小山 マドンナFD 3Bジュニア ダンス かきかた 碁楽会 3B 体操
7	火		太極拳 親子リズム
8	水		健康マージャン 城東カフー かきかた 城東PC 詩吟城東 からだ元気塾 フォーラムゲーム 母衣小茶道 ラボ太田
9	木		新日本婦人の会 プルミア 3B小山 陶芸 ラボ太田 3B松村 城東囲碁同好会
10	金		ヨガピラティス 城東FD 詩吟千鳥
11	土	建国記念の日	詩吟くにびき 合銀野球部 のびのびストレッチが 体操教室 手あみ 将棋教室 茶道
12	日		北田東町内会
13	月	総務部会 町自連役員会	マドンナFD ダンス かきかた 寿会囲碁
14	火	チャイルドくらぶ	カメラア
15	水		健康マージャン 城東カフー OPサークル かきかた からだ元気塾 民謡教室 ラボ太田
16	木		3B松村 ふらっと 陶芸 城東囲碁同好会 ラボ太田
17	金	町自連会長会	ヨガピラティス 城東FD アトリエ 手あみ
18	土		手あみ のびのびストレッチが 茶道 体操教室
19	日		ヨガピラティス のびのびストレッチが みっちゃんクラブ
20	月	わいわいサロン	更女 3B小山 マドンナFD 3Bジュニア ダンス かきかた 碁楽会 3B 体操
21	火	春野菜の育て方講座	太極拳
22	水	寄せ植え教室	健康マージャン 城東カフー OPサークル かきかた からだ元気塾 詩吟城東 フォーラムゲーム ラボ太田
23	木	天皇誕生日	プルミア 3B小山 ラボ太田
24	金		ヨガピラティス 城東FD 詩吟千鳥
25	土		詩吟くにびき のびのびストレッチが 体操教室 手あみ 茶道 将棋教室 おはなしたんぽぽ スケッチ空彩
26	日		日本 3B 体操協会 ことばを育てる親の会 ルート教室
27	月	健康・福祉部会	マドンナFD ダンス かきかた 寿会囲碁 3B 体操
28	火		太極拳 カメラア 親子リズム 民児協

※■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・夜間に公民館をご使用の方は事前に鍵をお渡ししますのでご来館ください。