# スポット城東 1 周号 NO.450



公民館 HP↑

松江市城東公民館 令和6年1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/

# 謹んで新春のお喜びを申し上げます

旧年中 皆様方には 公民館活動に格別なご理解を賜り 誠にありがとうご ざいました

夏祭り 文化祭など 従来のような地域をあげての取り組みが行えるようになっています あらためて地域の皆様のお力をいただき 公民館活動の充実を進めてまいりたいと考えております

本年も変わらぬご支援 ご協力をお願い申し上げますとともに 皆様方 にとってより良き年となりますよう祈念いたします

城東公民館運営協議会 会長城 東 公 民 館 館長

中西 正昭繁浪 均職員一同











# 参加者募集 わいわい! みんなでモルック大会

最近よく見かけるようになった注目のスポーツ『モルック』。とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます♪ご家族、ご近所お誘いあわせてのご参加をお待ちしております。

★日 時 2月4日(日) 9:30~12:00

★場 所 母衣小学校 体育館

★内 容 インドアモルック

★持ち物 上靴 ※動きやすい服装でお越しください

★対象者 城東地区にお住いの方(幼児から高齢者までどなたでも参加できます) ※幼児から小学生までは、必ず保護者の方も同伴ください。

★参加費 無料(全員に参加賞があります♪)

★申込み 城東公民館(TEL 27-5680 • FAX 21-8710) または右の QR コードからお申込みください。 申し込み締め切りは 1 月 19 日(金)です。



モルックとは、フィンランド発祥の

スポーツです。地面に立て並べられ た複数の木のピンをめがけて、モル

ックという木の棒を投げ、獲得した

点数を競うスポーツです。



主催 城東地区体育協会 共催 城東地区子ども会育成協議会 城東寿会 城東公民館子ども部

### 参加者募集

#### ~心と身体をほぐしてリラックス~

# 【健康講座】3B 体操体験&中医学講座

3B 体操はボール、ベル、ベルターという 3 つの道具を使い、音楽に合わせながら楽しく身体を動かす体操です。筋力アップと脳の活性化が期待できます。身体を動かした後はお茶を飲みながら健康のお話。中医学養生は、中国伝統医学を基に健康を維持してより豊かな人生を送るための知恵です。今の自分にあった養生法を取り入れて、健康的に過ごしましょう♪

日 時: 令和6年2月16日(金)10:00~12:00

場 所: 城東公民館 交流ホール

内 容: ①3B 体操(フレイルを予防し、健康寿命を伸ばすためのからだ作り運動)

\*\*・どなたでも参加できるやさしい体操です

講師:(公社)日本 3B 体操協会 島根東支部 松村 美田紀 様

②中医学講座・・・季節の変わり目の過ごし方

講師:中医学アロマセラピー王香 三田 淳子 様

(身体にいいお茶とおやつを食べながらお話を聞きます♪)

対 象: 城東地区にお住まいの方 定 員:20 名程度

持ち物: 動きやすい服装、上靴(あれば) 参加費: 300円 【主催:城東公民館健康・福祉部】

申込み: 城東公民館(☎27-5680)へお電話ください。申し込み締め切りは2月9日(金)です。

# <mark>参加者募集</mark> 乳 幼 児 学 級 の ご 案 内

### ベビーくらぶ



日 時 1月16日(火) 10:00~11:30

内 容 親子で3B体操

講 師 (公社) 日本 3B 体操協会

太田 紗央里 様

**持ち物** 飲み物、各自必要な物

参加曹 無料

対象 0歳児とその保護者

申込〆切 1/10(水)

主催 城東地区社会福祉協議会



### チャイルドくらぶ

~母衣幼稚園ひよご教室合同~

日 時 1月18日(木) 10:00~11:30

内 容 親子ふれあい遊び、運動等

講師 親子リズムサークル

成瀬 明子 様

場所 城東公民館交流ホール

持ち物 水分補給用の飲み物等、各自必要な物

申込〆切 1/16(火)

対象 1歳~未就園の子とその保護者

主催 城東公民館

※動きやすい服装でお越しください。申し込みは城東公民館(27-5680)まで。随時入会していただけます。 ※チャイルドくらぶは年会費をいただきます。(金額は入会月により異なります。)

#### 城東地区健康まつえ 21 推進隊オリジナル企画

# 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♪

#### <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 🎁
  - ※記録用紙は提出不要です。
  - ※歩数計も貸し出ししています。

<キャンペーン期間>

令和6年2月末まで

【問合せ】城東公民館(☎27-5680)

#### 「るるくる」とは?

「はかる」「つける」「きづく」「かわる」の4つのステップの最後の文字をとって「るるくる」をキャッチフレーズにセルフチェックで始める健康づくり!

血圧や体重、歩数など、測定・記録(セルフチェック)を習慣化するとともに、年に1回はけんしんを受けて健康管理に気をつけましょう!





# 公民館大掃除にご協力ありがとうございました

12月12日(火)に公民館の年末大掃除をおこないました。サー クルさんや地域の皆様から多くのご参加、ご協力をいただきました。 日頃掃除の行き届かない場所や窓拭き等で館内外がとてもきれいにな り、新年を迎える準備ができました。

ご協力いただきました皆様、誠にありがとうございました。



# 

#### 松江市社会福祉協議会会長感謝 『社会福祉事業功労者』 川津 愛子 様(北殿町)

功績:永年にわたり、音訳ボランティアとして録音図書の製作に携わる一方、後進の育成や音訳 ボランティアグループの運営に尽力し、地域福祉の向上に貢献されました。

日々、地域に貢献いただき心より感謝申し上げます。益々のご活躍をお祈りいたします。

## ご報告

# 更生保護女性会より募金活動協力のお礼・ご報告

更生保護女性会の募金活動にご協力いただき、心よりお礼申し上げます。

夏まつり、文化祭時合せて8,270円の寄付が集まり、『更生保護施設しらふじ』へ持参致しました。

### 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。

(12月20日現在)

剛史 様(南田町)

#### 行 政 相 訟

日時:1月18日(木)

14:00~16:00

場所:城東公民館 相談室

内容:行政困りごと相談(無料)

(行政に関する相談に限らず、相続の義務 化に伴い、それぞれの相談や遺言等の相談

も承ります。)

実施:総務省行政相談委員、行政書士 ※お問合せ等☎0852-31-1555(吉川)

#### 公民館事務室閉鎖のお知らせ

12 月 27 日 (水)~1 月 4 日 (木) 終日 (年末年始休業のため)

令和6年1月17日(水) 12:00~ (松江市公民館運営協議会連合会研修会のため) 令和6年1月26日(金) 15:00~ (松江市公民館協議会交流研修会のため)

事務室を閉鎖いたします。大変ご不便をおかけしますが、公民館をご利用の団体は、事前に鍵の受け取りをお願 いいたします。

#### 公民館事業に参加される皆様へ◎

公民館事業では活動の記録として写真を撮らせていただきます。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。

# 1月の行事予定

#### 令和5年12月20日現在受付分

日					11代3年12万20日現在文刊の
2 火 13 水 ~ ~ 1月4日 (木)			·		館使用予定団体
2 火       12月27日(水)         3 水       ~1月4日(木)         5 金 仕事始め       初じがける         6 土       大瀬 東市のみ 体操教室 のびのびがいが到が ゆりふあ アボール・アン・ア 母女・アン・ 母女・アン・ 母女・アン・ 母女・アン・ 母女・アン・ 母女・アン・ 母女・アン・ 女・女・アン・ 女・女・ア・ア・ かきかた からだ元気整 の ア・38 にこば アン・アン・カきかん からかあ のびのびがいがすが 体操教室 ラバ太田 おしょう ア・リエー チあみ 静吟千鳥 英道 手あみ のびのびがいがすが 体操教室 静らくにびき ゆりふあ のびのびがいがすが 体操教室 静らくにびき ゆりふあ のびのびがいがすが 体操教室 静らくにびき かりふあ のびのびがいがすが 体操教室 静らくにびき かりふあ のびのびがいずが 体操教室 静らくにびき かりふあ のびのびがいがすが 体操教室 静らくにびき かりふあ のびのびがいがすが 体操教室 静らくにびき かりふあ のびのびがいがすが 本体を グンス なごやか卓球 太極拳 スーペン・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	1	月	元旦	事務室閉鎖	
4 木 ~1月4日(木)  5 金 仕事始め 30°L*ラバス ※選 子あみ 体操教室 のびのびストレッチヨガ ゆりふぁ アバッタエクを含態核 健康マ・デャン 母衣キャステーズ あ会問春	2	火			
5 金         仕事始め         助"t"示々           6 土         策適 手あみ 体操教室 のびのびストレッチヨガ ゆりふぁ           7 日 城東地区新年貿会         健康ペデャッ 母衣キャスラーズ           8 月 成人の日         寿会囲碁           9 火         太極拳 英会話 親子リズム 高製機           10 水         大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	3	水			
1 日   坂東地区新年質会   銀康ページ・ドン 田衣 F N J M J M P F D P S B M J M J M P F D P S B M M M M M P M M M M M M M M M M M M M	4	木		~1月4日(木)	
7 日 城東地区新年賞会     健康マ・ディン 母衣 キスティス・       8 月 成人の日     寿会囲碁       9 火     大極拳 英会話 親子川、4 高梨様       11 木     大極拳 安会話 親子川、4 高梨様       12 金     3かと、ディス・ 数乗下D アトリエ 手あみ 詩吟千鳥       13 土     がと、ディス 城東下D アトリエ 手あみ 詩吟千鳥       14 日     物江友の会       15 月     一種生保護女性会 38 小川 マドンナ下D かきかた 38 Jr 募集会 38 体養 ダンス       16 火 ベビーくらぶ     なごやか卓球 太極拳       17 水 午後より事務室閉鎖     城東かフー かきかた からだ元気動 健康マ・デャン OP 年後より事務室閉鎖       18 木 チャイルドくらぶ     内電芸 行政相談 ラボ太田       19 金     助・と、ディス 城東下D 手あみ にこっとご胡 茶道のびのびがいがおいまかま はらこかの会 健康マ・デャン みっちんくらぶ マドンナド D かきかた 寿会囲碁 38 小川 ダンス 38 体操 現子ファン みっちんくらぶ マドンナド D かきかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば のど、ナース かがアーフス 英会話 太極拳 親子リズム 保育勉強会 健康マ・ディン みっちんくらぶ マドンナド D かきかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア かきかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア かきかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア かっちかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア かっちかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア かきかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア かきかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア かきかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア かっちかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア かっちかた からだ元気動 城東がフー 38 にこば アドンナ・ア からがた からだ元気動 城東がフー 38 にこば 東京 が かがアース 英会話 太極拳 親子リズム 保育勉強会 かがアーフ・ストの 計画を表 かがアーフ・ストの 計画を表 かっていないないないないないないないないないないないないないないないないないないな	5	金	仕事始め		∃ガピラティス
8   月   成人の日	6	Τ			茶道 手あみ 体操教室 のびのびストレッチヨガ ゆりふぁ プラバ少年少女合唱隊
10   水   大極寒 東会話 親子JJ.	7		城東地区新年賀会		健康マージャン 母衣キャスラーズ
10   水	8	月	成人の日		寿会囲碁
10   小   1757-Nッパメ外 詩吟坂東   1757-Nッパメ外    1855-Nッチュー   1855-Nゥショッ・カー   1855-Nゥ	9	火	A TRANS		太極拳 英会話 親子リス・ム 高梨様
12 金   3カ*ピテティス 城東FD アトリエ 手あみ 詩吟千鳥   茶道 手あみ のびのびストレッチヨガ 体操教室 詩吟くにびき ゆりふぁ   4 日   松江友の会   世生保護女性会 38 J\J マドンナFD かきかた 38 Jr   万名   万字   万字   万字   万字   万字   万字   万字	10	水	37 37 1111		健康マージャン かきかた からだ元気塾 OP 3Bにこぱ   フラワーアレンジメント   詩吟城東
13	11	木	水水水		プ゚ルメリア 陶芸 3B 松村 ADL 体操 将棋教室 ラボ太田
13   14   日   松江友の会   東生保護女性会 38 小山 マドンナF D かきかた 38Jr   碁楽会 38 体操 ダンス   本ごやか卓球 太極拳   がというについて   大をより事務室閉鎖   城東かア かきかた からだ元気塾 健康マ・ジャッ の P   18   木 チャイルドくらぶ   陶芸 行政相談 ラボ太田   19   金   ヨか **と ディス 城東 F D 手あみ にこっと 二胡   茶道 のびのびいわ ** アイル ** 「からた からだ で	12	金			
15 月       更生保護女性会 38 小川 マドンナFD かきかた 38Jr	13	土			茶道 手あみ のびのびストレッチヨガ 体操教室 詩吟くにびき ゆりふぁ
15   月	14				松江友の会
17 水 松江市公民館運営協議会連合会研修会 城東かフー かきかた からだ元気塾 健康マージャン OP 18 木 チャイルドくらぶ 陶芸 行政相談 ラボ太田 19 金 35˚t° ディス 城東 FD 手あみ にこっと二胡 茶道 のびのび入いが打が 手あみ 健康ワークサポート 松江プラパツ年少女合唱隊 ゆりふぁ はらこかの会 21 日 健康マージャン みっちんくらぶ マドンナFD かきかた 寿会囲碁 38 小山 ダンス 38 体操	15	月			更生保護女性会 3B 小山 マドンナFD かきかた 3BJr 碁楽会 3B 体操 ダンス
18 本	16	火	ベビーくらぶ		なごやか卓球 太極拳
3カ*ピラティス 城東FD 手あみ にこっと二胡    20 土	17	水	松江市公民館運営協議会連合会研修会 午後より事務室閉鎖		城東カンフー かきかた からだ元気塾 健康マージャン OP
20   土	18	木	チャイルドくらぶ		陶芸 行政相談 ラボ太田
21 日       健康マージ・ヤン みっちんくらぶ         22 月       マドンナF D かきかた 寿会囲碁 38 小山 ダンス         38 体操       かメリアコーラス 英会話 太極拳 親子リズム 保育勉強会         24 水       位康マージ・ヤン かきかた からだ元気塾 城東かソー 38 にこばのP 詩吟城東 母衣小茶道グラブ         25 木	19	金			
22 月 マドンナFD かきかた 寿会囲碁 3B 小山 ダッス 3B 体操 カメリアコーラス 英会話 太極拳 親子リズム 保育勉強会 健康マージ・ヤン からだ元気塾 城東かフー 3B にこば OP 詩吟城東 母衣小茶道グブブ 25 木	20	土			茶道 のびのびストレッチヨガ 手あみ 健康ワークサポート 松江プラバ少年少女合唱隊 ゆりふぁ はらこかの会
23   火   38 体操   カメリアコース 英会話 太極拳 親子リズム 保育勉強会   24 水   健康マージ・ャン かきかた からだ元気塾 城東カソフー 38 にこば OP 詩吟城東 母衣小茶道グブブ 38 にこば OP 詩吟城東 日 7°ルメリア 陶芸 38 松村 ADL 体操 ラボ太田 将棋教室 おいと でいま では 15:00 より事務室閉鎖 コカ・ヒ デティス 城東 FD アトリエ 詩吟千鳥 茶道 手あみ のびのびストレッチコが 体操教室 詩吟くにびき ブゥッパ・少年少女合唱隊 スケッチ空彩 ゆりふぁ 松江市 FD 連盟 ポーレスター松江学園南 マドンナ FD かきかた 38 Jr 3 B体操 碁楽会 ダンス 太極拳 英会話 なごやか卓球	21				健康マージャン みっちんくらぶ
23 火       カメリアコーラス 英会話 太極拳 親子リズム 保育勉強会         24 水       健康マージャン かきかた からだ元気塾 城東かフー 38 にこばのP 詩吟城東 母衣小茶道グラブ         25 木 人権感謝状贈呈式 人権部会 城東公民館運営協議会       プ・ルメリア 陶芸 38 松村 ADL 体操 ラボ太田 将棋教室         26 金 松江市公民館協議会交流研修会 15:00 より事務室閉鎖       3か、と。デティス 城東 FD アトリエ 詩吟千鳥         27 土       茶道 手あみ のびのびストレッチ3か、体操教室 詩吟くにびき ア・デンナートの連盟 ポーレスター松江学園南         28 日       松江市 FD 連盟 ポーレスター松江学園南         29 月 母衣小3年生竹行灯教室       マドンナート かきかた 3BJr 3B体操 碁楽会 ダンス         30 火       太極拳 英会話 なごやか卓球	22	月			
25       木 人権感謝状贈呈式 人権部会	23	火			
25 木 人権感謝状贈呈式 人権部会	24	水			健康マージャン かきかた からだ元気塾 城東カンフー 3Bにこぱ OP 詩吟城東 母衣小茶道クラブ
26 金 松江市公民館協議会交流研修会 15:00 より事務室閉鎖       3か と ディス 城東 FD アトリエ 詩吟千鳥         27 土       茶道 手あみ のびのびれいが到す 体操教室 詩吟くにびき アッカ・ツチッチのと ゆりふぁ         28 日       松江市 FD 連盟 ポレスター松江学園南         29 月 母衣小 3 年生竹行灯教室       マドンナ F D かきかた 3BJr 3 B体操 碁楽会 ダンス         30 火       太極拳 英会話 なごやか卓球	25	木	城東公民館運営協議会		
27     土     茶道 手あみ のびのびストレッチヨガ 体操教室 詩吟くにびき プラル・少年少女合唱隊 スケッチ空彩 ゆりふぁ       28     日     松江市 FD 連盟 ポレスター松江学園南       29     月 母衣小 3 年生竹行灯教室     マドンナ F D かきかた 3BJr 3 B体操 碁楽会 ダンス       30     火	26	金	松江市公民館協議会交流研修会 15:00 より事務室閉鎖		ヨガピテティス 城東 FD アトリエ 詩吟千鳥
29 月 母衣小 3 年生竹行灯教室       マドンナF D かきかた 3BJr 3 B体操 碁楽会 ダンス         30 火       太極拳 英会話 なごやか卓球	27	土			茶道 手あみ のびのびストレッチヨガ 体操教室 詩吟くにびき プラバ少年少女合唱隊 スケッチ空彩 ゆりふぁ
29   月   母状が3 中生1111以教室	28				松江市 FD 連盟 ポレスター松江学園南
	29	月	母衣小 3 年生竹行灯教室		マドンナFD かきかた 3BJr 3B体操 碁楽会 ダンス
31 水 母衣小 3 年生竹行灯教室 かきかた からだ元気塾 健康マージャン 城東カンフー フラワーアレンダメント	30	火			
	31	水	母衣小3年	<b>丰生竹行灯教室</b>	かきかた からだ元気塾 健康マージャン 城東カンフー フラワーアレンジメント

- ※■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。