

# スポット城東 1月号 NO.462



公民館 HP ↑

松江市城東公民館 令和7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

まちづくり、地域福祉の充実など、地域の皆様のご支援をもって進んでいることに感謝しています

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 中西 正昭  
城東公民館 館長 繁浪 均  
職員一同



### 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、音楽に合わせて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7年2月28日(金)10:30～12:00

◆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 美由紀 様

②中医学講座…暮らしの中の中医学

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、上履き(必須) 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21日(金)です。



お知らせ

# 健康自己チェック『るるくる』で健康づくりをしましょう

## 「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！

### ステップ①「はかる」

血圧、塩分、体重、歩数を毎日ばかり、体の状態を知る

### ステップ②「つける」

計測記録をつける(記録)

### ステップ③「きづく」

体調の変化や生活習慣の問題点に気づく

### ステップ④「かわる」

体調の変化を相談したり、生活習慣が変わる

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！

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♪



## おいしく減塩 簡単レシピ♪ ~厚揚げと小松菜のさっと煮~

### 材料 (2人分)

- 厚揚げ 120g
- 小松菜 150g
- 芽ひじき(乾) 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1
- 水 80ml
- 糸唐辛子 適宜
- 水 200ml

### 作り方

- ①小松菜は、食べやすい大きさに切る。芽ひじきは水に戻しざるに上げておく。
- ②鍋にめんつゆ、水、小松菜と芽ひじきを入れて火にかける。
- ③小松菜がしんなりしたら、厚揚げを加えて煮汁が少量になるまで煮る。
- ④糸唐辛子を盛り付ける。(一味や一味唐辛子でもいいです)



【出典：島根県HP 健康推進課 野菜も食べられておいしく減塩できる簡単レシピ】

## 参加者募集

# 乳幼児学級のご案内～楽しく身体を動かそう♪～

## ベビーくらぶ



**日時** 1月14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  
 松村 美由紀 様  
 山口 和代 様

**持ち物** 飲み物、各自必要な物  
**参加費** 無料  
**対象** 0歳児とその保護者  
**申込〆切** 1月7日(火)  
**主催** 城東地区社会福祉協議会



## チャイルドくらぶ

**日時** 1月15日(水) 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  
 野津 湖都 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  
**対象** 1歳~未就園の子とその保護者  
**申込〆切** 1月8日(水)  
**主催** 城東公民館



※動きやすい服装で温かくしてお越しください。申込み 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)



お知らせ

# 自転車の交通ルールが変わりました

令和6年11月1日施行の道路交通法改正に伴い、**自転車の運転に関する罰則**が強化されました



## ① 自転車の「ながら運転」

(通話・地図や動画など画面を注視)

※ただし、停止中の操作は罰則対象外です。



【違反をすると】

最大1年以下の懲役又は30万円以下の罰金



## ② 自転車の「酒気帯び運転」

(自転車を提供した人や酒類を提供した人、同乗者も罰則の対象)



【違反をすると】

3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

🍀ひとりひとりが交通ルールを守って、自分と周りの人の命を守りましょう

お礼

## 公民館大掃除へのご協力ありがとうございました🌟

12月19日(木)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。寒い中でしたが、日頃掃除の行き届かない場所や窓ふき等、隅々まで丁寧に掃除をしていただき館内外がとてもきれいに明るくなりました🌟おかげ様で気持ちよく新年を迎える準備ができました。本当にありがとうございました😊



### 公民館事務室閉鎖のお知らせ

12月28日(土)~1月5日(日) 終日  
(年末年始休業のため)

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。



### 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23日現在)

伊藤 浩 様 (北田町)  
永瀬 きよみ 様 (米子町)  
中島 健二 様 (南田町)

### 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きます。予めご了承ください。

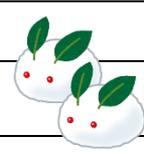
また、参加者の皆様が撮影された個人が特定されるもの、他の方が写りこんだ写真や動画は、SNSなどのインターネットへの掲載は、控えていただきますようお願いいたします。



# 1月の行事予定



令和6年12月23日現在受付分

日	曜	行事	館使用予定団体
1	水	元日	
2	木	<div style="text-align: center;"> <b>事務室閉鎖</b>  <b>12月28(土)～1月5日(日)</b> </div>	
3	金		
4	土		
5	日		健康マージャン 城東ふなつき リッキー
6	月	仕事始め	マドンナFD 3Bジュニア かきかた 暮楽会
7	火		なごやか卓球 刈込外ガッソ 英会話
8	水		健康マージャン にこば 城東カフー OPサークル かきかた 詩吟城東 フワフワアルファメント からだ元気塾
9	木	生活部会	ADL 体操 3Bマ 陶芸 将棋教室 プルミア ム太田
10	金		かけ ヨガピティス 城東FD 手あみ 詩吟千鳥
11	土		エカフェ 手あみ 茶道 のびのびストレッチが 小林様 退職校長園長会
12	日		リッキー 山崎様
13	月	成人の日	寿会囲碁 新舞踊
14	火	ベビーくらぶ	カリア 刈込外ガッソ スター会
15	水	チャイルドくらぶ	健康マージャン 城東カフー 保育勉強会 からだ元気塾 かきかた
16	木	健康まつえ21推進隊会議	3Bマ 陶芸 ム太田
17	金		ヨガピティス 城東FD 手あみ 詩吟千鳥
18	土	城東地区新年賀会	松江フワフワ少年少女合唱隊 手あみ 茶道 スッチ空彩 のびのびストレッチが
19	日		健康マージャン リッキー
20	月		更生保護女性会 3B小山 マドンナFD 3Bジュニア かきかた 暮楽会 新舞踊 3B古藤
21	火		健康マージャン 太極拳 なごやか卓球 刈込外ガッソ 親子リズム グリーンコープ生協 英会話
22	水		にこば 城東PC 詩吟城東 母衣小茶道クラブ からだ元気塾
23	木	母衣小 竹行灯教室 (1日目)	
24	金	母衣小 竹行灯教室 (2日目)	サハス学園南管理組合
25	土		体操教室 手あみ 茶道 のびのびストレッチが
26	日		ホリスター-松江学園通り リッキー
27	月		島根県退公連 3B小山 マドンナFD かきかた 寿会囲碁 新舞踊 3B古藤
28	火		ヨガピティス カリア 刈込外ガッソ 英会話 太極拳 親子リズム
29	水		健康マージャン 城東カフー TIP OPサークル かきかた 民踊 フワフワアルファメント からだ元気塾
30	木		ADL 体操 3Bマ TIP 陶芸 将棋教室 ム太田 県職員退職者会
31	金		ヨガピティス 城東FD プリエ かけ

※■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。