

12月号

公民館だより こしばら NO.288

発行 松江市古志原公民館 総務部
690-0012 松江市古志原四丁目 6-30
【TEL】26-4436 【FAX】21-4446
【MAIL】kosik@mable.ne.jp
【ホームページ】松江市公民館 で検索

令和2年度

公民館まつりにご来場いただきありがとうございました。

当日は天候にも恵まれ、多くの方にご来場いただきました。公民館・地域で活動されているサークルの皆さんや小中学生の作品を鑑賞いただき大変うれしく思っております。

また、関係団体、ボランティアの皆様にも多数協力していただきました。ありがとうございました。



公民館総務部よりお知らせ

公民館報 119号が発行されました。

全戸配布しておりますので、

是非ご一読ください。



お知らせ

毎年、地域の皆様にご協力いただいて実施している『公民館大掃除』を、今年は**中止**いたします。



乳幼児教室・子育て相談のご案内

にこにこ広場

『音楽鑑賞&クリスマス会』

12/14 月

10:00~11:30

場 所：古志原公民館

持ち物：飲み物

内 容：「ふらうと・どるちえ」さんによる

リコーダー演奏を聴きます。

サンタに会えるかも？



『認知症家族の会』開催について

【開催日時】12月20日(日)

10時~12時

【開催場所】古志原公民館 2階5号室

○要予約 ☎26-1881

○当日はマスク着用の上、感染症対策に十分ご注意ください。

【問合せ】 26-1881 (長谷川)

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

食の力で免疫力を高めましょう！！

～免疫力を高めて、病気やウイルスなどに負けない体づくりを～



《免疫を上げる料理の紹介》

今の時期、しいたけ・えのき・しめじ・エリンギ・ヒラタケ・マイタケなどたくさんの茸が比較的安定した価格で手に入ります。茸は“免疫機能を調整する働き”が注目されています。

インフルエンザや新型コロナなどの感染症予防のためにも、茸を使った料理を取り入れて、副菜が不足しないように食べる事をおすすめします。

食のアトリエ bene

管理栄養士・島根県糖尿病療養指導士

伊藤 孝子氏

【主菜】牛肉の野菜巻き・・・4人分

牛もも肉	240g
人参	120g
さやいんげん	120g
植物油	小さじ2
濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1

1. 人参は肉の幅より少し長めで、1cmの太さのスティックに切り茹でる。さやいんげんも茹でる。
2. 肉を広げて、人参といんげんを巻く。
3. フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。転がしながら焼き、みりんとしょうゆをからめる。
4. 食べやすい大きさに切り分ける。



【副菜】茸のマリネ（作りやすい分量）

えのき茸	1袋
しめじ	1袋
エリンギ	1パック
濃口醤油	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
花椒辣醬	小さじ1

1. えのき茸は石づきを取り2～3等分に切ってほぐす。
2. しめじも石づきを取りほぐす。
3. エリンギは4～5cmの長さで1cm幅くらいの短冊切りにする。
4. オーブンを200度くらいに温め、天板に平らに広げて、20～30分くらい加熱する。
5. 調味料を合わせ、茸を混ぜて馴染ませる。
※花椒辣醬の他、ゆず胡椒など好みの香辛料を適宜合わせる。酢をバルサミコ酢に代えて、オリーブオイルを混ぜてもよい。



《心に癒しを ～花のある暮らし～》

12月の花〈シクラメン〉



12月に咲く花もいろいろありますが、師走で思い出す花の中に「シクラメン」があります。色によって花言葉は違うようですが、全般的には、「遠慮」「気おくれ」「内気」「はにかみ」などおとなしい、控えめな言葉が並びます。この花言葉は、雨から花粉を守るために下向きに花を咲かせている姿が、そのあたかも恥じらっているように見えることに由来しているそうです。

年末に、シクラメンの花を見かけると♪真綿色したシクラメンほど～♪で始まる、かつて大流行した歌を思い出します。公民館の花壇にもガーデンシクラメンが咲いています。ぜひご来館ください。

お願い

公民館での活動写真を広報誌およびホームページ等に掲載させていただく場合があります。ご了承ください。なお、不都合な方はお知らせください。ご協力お願いいたします。



子ども広場



公民館広場

- ◆開催日◆ 土 5・12・19日
- ◆場 所◆ 古友館（公民館敷地内）
- ◆時 間◆ 9：00～11：30

小学校広場

- ◆開催日◆ 月 7・14・21日
- ◆場 所◆ 小学校（家庭科室・体育館等）
- ◆時 間◆ 放課後～16：30

富原広場

- ◆開催日◆ 土 12日
- ◆場 所◆ 双樹学院
- ◆時 間◆ 9：30～11：30

*公民館・富原広場に参加される際は、各自で検温し、発熱やだるさなどの風邪症状がないかチェックしてください。体温が平熱より高い場合や風邪症状がある場合は、広場へ参加しないようにしてください。
*小学校で学級閉鎖があった場合は、子ども広場も中止します。

公民館図書室から

12月貸出日のお知らせ

- 5日（土）10：00～11：30
- 7日（月）15：00～17：00
- 14日（月）15：00～17：00
- 21日（月）15：00～17：00

大人用、子ども用の本をたくさん用意しています。ぜひ、図書室へお立ち寄りください。



篤志寄付金お礼

- 松田 善恵 様（八雲台一丁目）
（故人 松田 豊 様）
- 枝廣 喜美恵 様（八雲台一丁目）
（故人 枝廣 昭男 様）
- 松田 肇 様（古志原三丁目）
（故人 松田ノブ子 様）
- 飯塚 隆一 様（八雲台二丁目）
（故人 飯塚 一雄 様）
- 余村 隆 様（古志原四丁目）
（故人 余村 末子 様）

故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。
ありがとうございました。

（10月21日～11月19日 社協受付分）

ご自宅から確定申告

例年、申告会場「くにびきメッセ」は大変混雑します。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、自宅からスマホやパソコンでの作成・提出(送信)をお勧めします。

申告書の作成
はこちらから！



ご自宅等で作成！

こんないいこと！

多くの方が訪れる申告会場に出向く必要がありません！

事務室閉室のお知らせ

下記の期間中、年末年始のため公民館事務室はお休みいたします。

令和2年12月28日（月）午後～
令和3年1月5日（火）

なお、貸館は通常通りしております。
よろしく願いいたします。

12月行事予定

※期日・内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

11月19日現在

日	曜日	主要・主催行事等	諸団体行事等	その他公民館使用団体
1	火	クリーンアップこしばら		レイブラワー古志原、フォークメイト、3B体操(夜)
2	水	布の絵本		竹仙会、からだが軽くなる運動教室、料理教室2班、PCクラブ、詩吟古志原、水曜会、ジョイフル
3	木	わんぱく教室		からだ元気塾、3Bキッズ、民謡グループ銭太鼓、英会話、健康麻雀、森の木会
4	金	健康セミナー		江島会、さくらんぼ、太極拳、拳法
5	土	子ども広場(公)、図書貸出 10~11:30		囲碁同好会、高山会、木葉会、卓笑会、フォークトワール
6	日			古志原団地
7	月	健康体操、図書貸出 子ども広場(小)		3Bママ、リフレッシュ健康体操、和菓子教室、若葉会(踊)、3B体操、麦ぶえコーラス、拳法
8	火			陶和会、お達者クラブ、清吟香ノ木、フォークメイト、3B体操(夜)
9	水	布の絵本(ふたば保育園との交流)		iPad浪曲愛好会松江、からだが軽くなる運動教室、つくしの会、すぎなの会、手編み、水曜会
10	木	にこにこ寄席		からだ元気塾、囲碁同好会、英会話、ちぎり絵、フォークトワール
11	金	遊友大人塾		ヨーガクラブ、江島会、パソコン・スマホ何でも解決教室、絵手紙、さくらんぼ、拳法
12	土	子ども広場(公、富)		若葉会(銭)、卓笑会
13	日			
14	月	にこにこ広場、健康体操、図書貸出 子ども広場(小)		リフレッシュ健康体操、3B体操、麦ぶえコーラス、拳法
15	火			レイブラワー古志原、フォークメイト、3B体操(夜)
16	水	布の絵本		からだが軽くなる運動教室、川柳歩み、PCクラブ、手編み、水曜会、ジョイフル、竹仙会
17	木			からだ元気塾、3Bキッズ、民謡グループ銭太鼓、英会話、フォークトワール、健康麻雀、森の木会
18	金			太極拳、拳法、江島会
19	土	子ども広場(公)		囲碁同好会、高山会、木葉会、羊の会、卓笑会
20	日			竹仙会、松江認知症家族の会
21	月	健康体操、図書貸出 子ども広場(小)		3Bママ、リフレッシュ健康体操、若葉会(踊)、3B体操、拳法
22	火			フォークメイト、3B体操(夜)
23	水		民) 定例会	からだが軽くなる運動教室、つくしの会、すぎなの会、水曜会
24	木			からだ元気塾、3Bキッズ、英会話、フォークトワール、健康麻雀
25	金			ヨーガクラブ、江島会、パソコン・スマホ何でも解決教室、さくらんぼ、太極拳、拳法
26	土			清吟香ノ木、若葉会(銭)、卓笑会
27	日			
28	月			リフレッシュ健康体操、拳法
29	火			
30	水			
31	木			

28日午後から1月5日
まで事務室を
閉室します。

大晦日

略称 (自):自治会連合会、(体):体育協会、(交):交通安全対策協議会、(青):青少年育成協議会、(消防):消防防災協会、(社):社会福祉協議会
(民):民生児童委員協議会、(人):人権教育推進協議会、(幼):古志原幼稚園、(小):古志原小学校、(中):第四中学校