

1月号

公民館だより こしばら NO.301

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
【MAIL】kosik@mable.ne.jp
【ホームページ】松江市公民館 で検索

令和3年度

令和四年 元旦

古志原公民館 運営協議会会長
館長

北原則夫
松本祥一
職員一同

皆様のご健康とご多幸を
心よりお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

迎春



12月3日(金)公民館において、工業高校定時制生徒が課題研究で製作したイルミネーションの点灯式を行いました。

フルート奏者山本智恵さんの演奏するクリスマスソングに合わせ参加者で合唱し、幻想的な雰囲気になりました。当日は上定松江市長にもご来館いただき「ウインター・ライツ古志原」と命名していただきました。

このイルミネーションは、工業高校定時制の電気科、機械科の生徒が作成された力作で、地区内のボランティア5名の協力を得て作成されました。約1万3千個の発光ダイオード(LED)を使い作成しています。特に、シイの木に飾り付けたイルミネーションは、4パターンの光り方を工夫されていて、さまざまに光り輝きます。イルミネーションは令和4年1月7日(金)まで、16時~21時の間点灯します。



ぜひお越しいただきお楽しみください。



古志原地区交通安全対策協議会

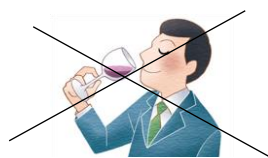
飲酒運転根絶作戦

12月1日(水)~1月31日(月)

飲酒運転は人の命を奪う危険な重大犯罪です。

これからの時期、忘年会や新年会など、飲酒の機会が一層ふえます。ひとりひとりが充分注意するのはもちろんですが、周りにも気を配り、飲酒運転のない地域にしましょう！

**飲んだら乗らない！ 乗るなら飲まない！
乗るなら飲ませない！**



環境セミナー開催のお知らせ

みんなで実践

地球&家計にやさしい暮らし方

地球温暖化防止のためには一人ひとりの取り組みが重要です。今私たちにできる賢い選択、みんなで実践する地球と家計にやさしい暮らし方をお伝えします。

開催日 1月18日(火)10:00~11:30

会場 古志原公民館「古友館」

内容 地球&家計にやさしい暮らし方講座

講師 松江市環境政策課職員

申込締切 1月14日(金)までに公民館へ

電話 26-4436

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。

食事と運動で健康づくり！！「健康セミナー」開催のお知らせ
家庭で無理なく続けられる「運動と春のやさしい薬膳のお話」！！

待ち遠しい春を
迎える準備を
しましょう

参加者
募集！！

2/4 (金) 10:00~11:30

講師：栢野和美氏 島根県レクリエーション協会指導員

場所：古志原公民館

内容：軽運動、マッサージとやさしい薬膳の話「春に向かって！」

定員：12名（定員になり次第〆切）

持ち物：水筒、筆記用具※マスクを着用してご参加ください。

申込み：1/31（月）までに公民館へ

申込先：古志原公民館（26-4436）



古志原公民館・島根県行政書士会松江支部

行政書士無料相談会

1月16日（日）13:00~15:00

場所：古志原公民館 5号室

要予約

*島根県行政書士会所属の行政書士が1~2名で
相談に応じます。時間調整のため、事前に予約が
必要です。下記まで電話予約してください。

予約電話：26-1881 担当：長谷川

おめでとうございます

第十九回（令和三年度）

島根県民文化祭文芸公募作品

川柳一般の部

【知事賞】

意地張った後の小骨が抜け切らぬ

古志原川柳 歩み会員 芝原 恵子 様

【入選】

ウイルスに濁る地球と冴える月

古志原川柳 歩み会員 内田 静代 様

本格的な冬を健康に過ごすために！

～冬は腎臓の働きに注意！！～



12月3日開催した「健康セミナー」から
スポーツインストラクター栢野和美氏監修

本格的な冬を迎える時期がやってきます。寒さが厳しくなると「腎」がダメージを受けやすいと言われてい
ます。腎が弱ると「足や腰がだるい・疲れやすい・冷える」など様々な症状がでます。

冬に弱りがちな「腎」を養生させるには、身体を冷やさないように心がける。温かい食事をとるとともに
「腎」を補う、**黒い色の食べ物**を積極的に食べることがおすすめです。例えば（黒豆、昆布、黒きくらげ、黒
ゴマ）、粘りのある（山芋、里芋、レンコン）などもおすすめです。

また、この時期に行う運動は、足腰の衰えを防ぐため、家の中でできる「スクワット」や全身運動となる
「ラジオ体操」などが良いと思います。どちらも無理せずほどほどに行いましょう。

《心に癒しを ～花のある暮らし～》

1月の花 < シャコバ サボテン > 花言葉 …「ひととき的美」「美しいながめ」



名前の由来は、莖節の姿が海に生息する蝦蛄「(シャコ) 寿司ネタでおなじみ」
に似ていることからつけられたようです。

花言葉の「ひととき的美」「美しいながめ」は、開花するまでは葉がしんな
りと下むきになっていて地味なイメージなのですが、花が咲くととても美
しいことからつけられた花言葉のようです。

古志原消防防災協会からのお知らせ

新春に古志原消防分団の団員による放水演技を行います。日ごろの訓練成果を披露します。ぜひご覧ください。

放水演技を行います。



1/8 (土) 12:30～(約15分間)

場 所：古志原小学校校庭(プール付近)

わんぱく教室



『お買い物ごっこ』



1/20 (木) 10:00～11:30

場 所：古志原公民館
対 象：わんぱく教室会員

公民館図書室から

1月貸出日のお知らせ



1月8日(土) 10:00～11:30
17日(月) 15:00～17:00
24日(月) 15:00～17:00
31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。

香典返しお礼

社会福祉協議会にご厚志をいただきました。

【寄付者】

長田 貴美子様(古志原3丁目)
(故人 長田 稔様)
石原 正巳様(上乃木6丁目)
(故人 石原 淳子様)
赤名 磨差己様(古志原7丁目)
(故人 赤名 ミエ子)
板倉 ミサ子様(古志原3丁目)
(故人 板倉 英夫様)
尾原 武司様(古志原5丁目)
(故人 尾原 和江様)

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。

(11月19日～12月15日 社協受付分)

布の絵本であそぼう

布でできた絵本やおもちゃを さわって、みて
楽しんでもらう会を開催します。

【1月の開催日】

日 時 1月11日(火)

10:00～11:30



この時間内に自由にお越しください。

場 所 古志原公民館 1階和室

布の絵本の貸出しも行います。

布の絵本の新作ができました!



コーヒーポット、カップ、スプーン、
フォーク、ショートケーキ
どれも本物そっくりで、ケーキは思
わず食べたくなるほどです。17種
類のケーキを揃えています。ぜひ見
に来てください。

公民館活動の在り方について考える

特集記事「ただいま!また会える場所で」予告
コロナ禍に「今、公民館利用者の方たちは、どうしてい
るのだろう。」と公民館を気遣う若者たちがいました。帝
京大学教育学部丹間ゼミ所属の17人の学生の皆さん
です。彼らは、丹間康仁先生の指導の下に、日野市中央
公民館利用者の皆さんを対象に「臨時休館にともなう公
民館活動のあり方に関する研究」の調査を行い、その回
答の中から学生が一人ずつを選んで、電話、オンライン
を利用する等してインタビューを依頼しました。その語
りをまとめ、2020年度地域連携学修成果集として冊子
『ただいま!また会える場所で～あなたと創る公民館
のカタチ』が編集されました。その中には、「自宅とは別
に、また戻れる場所があることのおかげのなさを知っ
た。家庭ではない相手にも「ただいま」と言える地域の
場所。それこそが公民館であり、その扉を開けば「おか
えり」と返してくれる仲間がいる。」と述べられていま
す。公民館だより来月号から、インタビューに基づいた
語りをつづつ連載していきます。終盤には、編集者の
丹間康仁先生(帝京大学教育学部非常勤講師・千葉大学
教育学部准教授)日野市中央公民館 佐藤早苗館長、提
供大学薬学部環境衛生学 山本秀樹教授からのメッセ
ージも紹介いたします。ご期待ください。