

令和5年度

8月号

# 公民館だより しばら NO.320

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](mailto:kosik@mable.ne.jp) 【ホームページ】 [松江市公民館](http://www.kosik.ne.jp) で検索

公民館総務部よりお知らせ

公民館報第127号が発行されました。全戸配布しております。是非ご一読ください。

## 参加者、募集中です！

健康セミナー

『健康』… 全ては食事からはじまります！

カロリーと栄養の違い、筋肉をつける、骨を強くする等健康年齢を高めるための食事について学んでみませんか？

☆日 時：8月23日(水)10:00~11:00

☆講 師：松江市立病院 管理栄養士 森山純子さん

☆場 所：古志原公民館 6号室

☆内 容：カロリーと栄養の違い、元気に過ごすための食事について

☆定 員：20名程度



## メンズクッキング 参加者募集!

### 「冷やし中華&ポテトサラダ~同じ食材で2品つくろう!~」

料理の経験がない方、大歓迎！男性ならどなたでもお気軽にご参加ください！

手軽に栄養バランスの良い食事を作れるようになります！

日 時 9月5日(火) 10:00~13:00

場 所 古志原公民館

講 師 食生活改善推進員

対 象 古志原地区にお住いの男性の方

定 員 10名程度(定員に達し次第、締め切ります。)

持 ち 物 マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル、

参加費 300円

申 込 8月31日(木)までに、公民館(☎26-4436)へお申し込みください。

主催：古志原地区社会福祉協議会



## 公民館事務室閉室のお知らせ

8月14日(月)  
15日(火)

盆休のため、事務室を閉室します。

8月11日(祝・金)~15日(火)に公民館をご利用の方は、8月9日(水)または10日(木)の8:30~17:00の間に鍵を取りにきてください。ご協力をお願いいたします。

乳幼児教室・子育て相談  
にこにこ広場より お知らせ

『紙芝居と絵本のススメ』 乳幼児と保護者対象

8/21 (月) 10:00~11:30

- ◆場 所：古志原公民館
- ◆講 師：出雲かんべの里 錦織 明氏
- ◆内 容：紙芝居の読み聞かせ
- ◆その他：絵本の貸出しもあります。

申込・参加費は  
不要です

「こいばらカフェ  
ひだまり」

8月9日(水)

10:00~11:30

古志原公民館 1F 和室

<メニュー>

コーヒー・紅茶・抹茶のいずれか  
ちょっとした  
お菓子が付きます。

どれでも  
100円

古志原地区社会福祉協議会 子育て支援部 研修会

「子どもの見え方と読み書き」

学習のベースとなる視機能のお話です。読み書きとの関係についても理解を深めましょう。  
大学生ボランティアさんによる託児スペースもありますので、お子様と一緒に大丈夫です。

日 時 8月29日(火) 10:00~11:00

場 所 古志原公民館 2階6号室 (託児スペースは1階2号室)

講 師 島根県立大学 保育教育学科 内山仁志 先生

対 象 古志原地区にお住まいの方(特に、未就学児の保護者の方、子育て支援に関わっている方など)

定 員 30名程度

申 込 古志原公民館 26-4436 までお申し込みください。【8/22(火)締め切り】

参加費 無料

古志原地区スポーツフェスティバル 10月8日(日) 10:00~

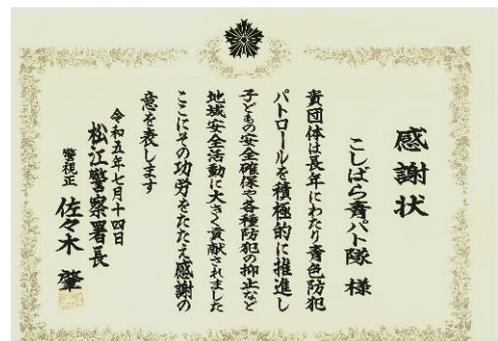
詳しくは来月に配布されるチラシをご覧ください

☆おめでとうございます☆

7月16日(日)、松江市総合体育館を会場に  
第53回市民体育祭が行われました。  
古志原体育協会はAグループで優勝しました。



7月14日に松江警察署から感謝状を  
授与されました。  
皆様の日頃の活動に感謝いたします。



## 連載 ただいま！また会える場所で『みんなの集合場所』

筆者 帝京大学 教育学部 海老原 一步さんのつづきは来月号に掲載予定です。

### 令和5年 高砂祝いについてのお願い

夫婦おそろいで結婚65周年を迎えられる方々をお祝いいたしたく存じます。

該当者の方は松江市社会福祉協議会までご連絡いただきますようお願いいたします。併せて、該当の方を把握しておられる方は情報を提供いただきますようお願いいたします。

なお、情報提供いただく際に、高砂祝い以外にその情報を使用することはない旨をご説明いただき、ご本人の了解の上ご提供いただきますようよろしくお願いいたします。

\*例年「松江市高齢者福祉大会」において記念品を贈呈させていただいておりましたが、今年度は11月中旬ごろ開催予定の「令和5年度松江市社会福祉大会」内で実施いたします。開催日や会場の詳細は、該当の方々に追ってご連絡いたします。

高砂祝い該当者	昭和33年1月1日から同年12月31日までに結婚された夫婦
受付締め切り	令和5年9月15日(金)

【連絡先・問い合わせ先】松江市社会福祉協議会 総務課 TEL21-5773

## 図書室からのお知らせ

### ☆図書室貸出日☆

8月5日(土) 10:00~11:30

7・21・28日(月) 15:00~17:00

大人向け、子ども向けの本がたくさんあります。涼しい図書室にお気軽にどうぞ!



## 香典返しお礼

山根 直樹 様 (古志原二丁目)  
(故人 山根 健治 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。

(7月5日受付分)

## バランスボール会員募集中!

バランスボールに座って姿勢改善! 体力、体幹、筋力をつけて、毎日のやる気アップにつなげよう。

★開催日: <エンジョイクラス>

毎月第2・4火曜日 10:00~11:30

<キッズクラス>

毎月第2・4金曜日 14:00~

★場 所: 古志原公民館

★持ち物: 飲み物、運動できる服、水筒

★講 師: 奥 奈々恵 氏 (バランスボールインストラクター)

★参加費: 800円 (ボールレンタル代・場所代込)

★連絡先: 080-1936-8362 (奥奈々恵)

## 古志原将棋同好会 会員募集中!

令和5年5月から古志原公民館を会場に月2回の活動を行っています。

脳の活性化を図り楽しい一時を過ごしたく思っています。入会希望者は代表まで連絡ください。

古志原将棋同好会

代表 田中健一郎

TEL0852-22-9355



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。ご協力をお願いいたします。

# 8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。

7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			レイフラワー古志原、フォークメイト 子ども広場研修会
2	水	布の絵本 子ども広場(公)		ソノコレクション、PCクラブ、水曜会
3	木	野菜づくり		からだ元気塾、民謡会(銭)、3Bキッズ、フォークトワール 英会話、健康麻雀
4	金			江島会(銭)、太極拳、拳法、絵手紙、年金古志原分会 キッズバランスボール
5	(土)	図書貸出し日 10:00~11:30		囲碁同好会、木葉会
6	(日)			松江ポーセラーツ
7	月	健康体操、図書貸出し日 子ども広場(公)		市民人権講座、Reふれっしゅ健康体操、和菓子教室 拳法
8	火			清吟香ノ木支部、フォークメイト、レイフラワー古志原
9	水	こしぼらカフェ”ひだまり” 子ども広場(公)		iPad浪曲愛好会松江、手編み、民謡尺八クラブ、水曜会
10	木	野菜づくり		囲碁同好会、竹仙会、からだ元気塾、英会話、陶和会 健康麻雀
11	(金)		山の日	こしぼらてらこや、拳法、松江フルーツソサイエティ
12	(土)			古志原将棋同好会
13	(日)			
14	月	<b>*公民館事務室閉室</b>		
15	火	<b>*公民館事務室閉室</b>		
16	水	子ども広場(公)		ソノコレクション、PCクラブ
17	木	野菜づくり		からだ元気塾、民謡会(銭)、フォークトワール、健康麻雀 英会話
18	金	青少年部『小学生宿泊体験活動』~19日		江島会(銭)、太極拳、拳法、キッズバランスボール パソコン・スマホ何でも解決教室
19	(土)			囲碁同好会、高山会、木葉会
20	(日)			お話野いちご
21	月	健康体操、にこにこ広場、図書貸出し日 子ども広場(公)		Reふれっしゅ健康体操、麦ぶえコーラス、拳法
22	火			フォークメイト、バランスボール
23	水	健康セミナー「カロリーと栄養の違い」 子ども広場(公)		ソノコレクション、川柳歩み、水曜会、手編み
24	木	野菜づくり		からだ元気塾、竹仙会、フォークトワール、3Bキッズ 健康麻雀、英会話、陶和会
25	金			ヨーガクラブ、江島会(踊)、パソコン・スマホ何でも解決教室 キッズバランスボール、太極拳、拳法
26	(土)			清吟香ノ木支部、古志原将棋同好会 こぼと保育園コジカ組
27	(日)			
28	月	健康体操、図書貸出し日 子ども広場(公)		Reふれっしゅ健康体操、拳法、麦ぶえコーラス
29	火		(社)子育て支援部研修会	フォークメイト、バランスボール
30	水		(民)定例会	ソノコレクション
31	木	野菜づくり		フォークトワール、健康麻雀、からだ元気塾、3Bキッズ 英会話

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