

発行：松江市乃木公民館

〒690-0044

松江市浜乃木 5-1-5

TEL:21-4931 FAX:21-4553

E-mail:nogik@mable.ne.jp

## 募集

のぎねっこ会企画♪

## 薬膳料理教室

あなたのカラダがヨロコブ薬膳料理教室 ～季節とカラダを繋ぐ食養生～

薬膳で難しいの?美味しくないの?と思われがちですが、季節の旬の恵みを取り入れるだけでも立派な薬膳になります。普段お忙しい皆様にも続けて取り入れていただけるような、手に入りやすい身近な食材を中心に、美味しい&簡単&体に優しいをモットーに楽しく過ごしませんか?

- 日 時：5月22日(金) 10時～
- 場 所：乃木公民館 調理室
- 講 師：全日本薬膳食医情報協会/薬膳インストラクター 中原かのか様
- 参加費：2,500円
- 定 員：16名(先着順)
- 申込〆切：5月15日(金)



写真はイメージです。

お問合せ・申し込み 乃木公民館 TEL 21-4931

## 募集

成人部事業

## みるぞと再発見 そば打ち体験

- 日 時：6月15日(月) 10:30～14:30
- 内 容：そば打ち体験 熊野大社散策
- 参加費：600円 ●定 員：20名(先着順)
- 持ち物：エプロン、三角巾、タオル(手拭き用)
- 申込み：5月22日(金)までに乃木公民館へお申し込みください。



## お知らせ

## 早朝歩こう会 ～県立美術館コース～

- 日 に ち：5月10日(日) ～次回は6月7日(日)を予定しています～
- 集合場所：乃木公民館(公民館スタート ～約1時間) ※少雨決行
- 集合時間：6時30分
- 参加対象：子どもから大人までどなたでも大歓迎!

☆今年も皆勤賞があります。賞品もあります。是非ご参加ください!

※申込みの必要はありません。ふらっとお気軽にご参加ください。

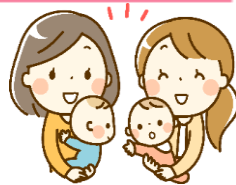


主 催 乃木公民館健康福祉部

## 募集

# 乳幼児学級 学級生募集

公民館では子育てボランティア（愛称 エプロンおばちゃん）にご協力いただき、様々な楽しい活動を行っています。お母さんがほっと一息つけるような時間を過ごしていただき、仲間づくりもできますよ♪ ご参加をお待ちしています。 ●募集：0歳～入園前の親子



## お知らせ

# パンピちゃんくらぶ

子育て中のお母さん！  
みんなでわいわいお話ししましょう♪

- 日時：5月12日（火） 10時～11時30分
- 場所：乃木公民館 和室 ●持ってくるもの：バスタオル（身体測定用）
- アドバイザー：母子保健推進員 ☆身長や体重の測定もできますよ！



## お知らせ

# ゴーヤ苗 無料配布します！

今年度もまつえ環境市民会議よりゴーヤの苗が無料配布されます。グリーンのカートンに挑戦してみませんか？

- 日時 5月21日（木）9時00分～
- 場所 乃木公民館調理室前（軒下）

※おひとり4本まで（500本程度）、なくなり次第終了

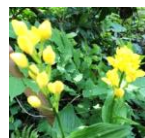


お問合せ・お申込み 乃木公民館 TEL21-4931

## キンランを楽しむ会

田和山の森でゆったりとキンランを鑑賞しませんか。

- 時期：5月6日（水）10時～（少雨決行）
  - 場所：自然学習の森・・・史跡「田和山遺跡」の南隣、通称「田和山の森」
  - 内容：キンランの観察や写真撮影、キンランについての説明と案内
- 主催：里山を育てる会 問合せ先：090-7772-9414（竹下）



## 着任のご挨拶

### ●主任 高橋 仁（玉湯公民館より）

この度、玉湯公民館より4月1日付で乃木公民館へ着任いたしました 高橋仁 です。公民館が皆さまにとって楽しい学びの場であるように、うれしい気持ちになって集っていただける場になるように、一緒になって公民館活動を推進していきたいと思っております。どうぞご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### ●主事 松島 加奈（新規採用）

この度、4月1日より乃木公民館に着任いたしました松島加奈と申します。地域の皆さまとの出会いを大切にしながら、自分自身も楽しんで公民館活動に取り組みたいと思っております。ご指導いただきますよう、よろしくお願いいたします。



## 公民館図書室からのお知らせ

図書グループ  
協力:チョボラセンター

若葉の緑がまぶしい爽やかな季節になりました。竹も草もグングンと伸びて、田畑や庭の手入れが大変になる頃、庭の様様替えなどいかがですか？

### 趣味の雑誌等 ご紹介いたします

- ・宿根草でつくる自分好みの庭
- ・庭の様様替えアイデアBOOK
- ・はじめて育てる花
- ・癒す庭
- 他 多数有ります。

- ★閲覧時間：(月)～(金) 午前9時～午後4時30分(事務室開室時のみ)
- ★貸出時間：(月)(水)(金) 午後2時～4時 ★ひとり3冊、2週間の貸し出し
- ★お楽しみタイム～絵本とわらべうたを楽しもう～  
日時：5月22日(金) 15:10～15:40 ころ
- ★5月1日(金)は貸出お休みします



### 花づくり会からのお知らせ

【5月の作業日】

- 11日(月) 9:00～花の植え替え事前作業
- 18日(月) (予備日19日) 9:00～

苗の植え替え

花の好きな方、一緒にボランティアをしていただける方は、公民館までご連絡ください。  
(TEL21-4931)

### 地域ふれあいグラウンドゴルフ大会

- 日 時：5月17日(日) 9:00～  
(8:50までに受付)  
※雨天の場合は延期  
(連絡はいたしません)  
延期日：6月7日(日)
- 場 所：乃木小学校校庭
- 会 費：無 料  
(どなたでも参加できます)



乃木地区高齢者クラブ連合会

### 乃木体育協会からのお知らせ

- ★乃木地区ソフトボール大会  
日にち：5月17日(日)  
会 場：湖南中学校グラウンド  
※参加地区の状況により変動・雨天中止

- ★乃木地区ソフトバレー大会(男女混成)  
日にち：6月21日(日)  
会 場：乃木小学校体育館

※問い合わせは各地区の体育部委員さんまで

### 高齢者健康体操及びゲーム

- 日 時：5月27日(水) 13:30～15:30
  - 場 所：乃木公民館 大会議室
  - 会 費：無 料
- 健康体操で汗をかき、身体をリフレッシュして頑張りましょう。  
会員以外の参加もOKです。お気軽にご参加をお待ちしています。

乃木地区高齢者クラブ連合会

### 公民館の活動の様子はHPで更新中!



乃木公民館ホームページ

<https://matsue-city-kouminkan.jp/nogi/>



## 自転車のマナーアップ運動期間

5月1日～5月31日

「自転車と いつも友達 ヘルメット」

「自転車安全利用五則」を守ろう！

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、徐行
- 4 安全ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・併進の禁止
  - 夜間はライト点灯
  - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 5 子供はヘルメットを着用  
4月から自転車の交通違反に対して、青切符が切られる



乃木地区交通安全対策協議会・乃木地区交通安全協会

## フードドライブの協力をお願い

フードバンクしまね「あったか元気便」では、学校の長期休み期間中(夏休み・冬休み・春休み)に、就学援助世帯(生活保護世帯・準要保護世帯)を対象として、食糧支援と福祉情報を届ける取り組みを行っています。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

●受付期間: 5月11日(月)～6月18日(木)

●受付場所/時間:

乃木公民館窓口/平日 9:00～17:00

●対象品:

お菓子・レトルト食品・乾麺・パスタ・缶詰・インスタント食品、玄米(古米の場合は冷蔵庫保管されカビ臭のないもの)など  
※賞味期限が2026年9月以降のもの  
※数量は問いません。(1缶、1袋からOK)

公民館  
より

お知らせ

5月15日(金)午後より 松江市公民館協議会総会参加のため、事務室を閉室します。ただし、貸館はいたします。

## 令和8年5月行事予定

4月23日現在

		公民館行事等			公民館行事等
1	金		16	土	合同総会
2	土		17	日	地域ふれあいグラウンドゴルフ大会
3	日		18	月	花づくり会植え替え作業
4	月		19	火	
5	火		20	水	いきいき健やか教室
6	水		21	木	ゴーヤの苗配布
7	木		22	金	薬膳料理教室
8	金		23	土	
9	土		24	日	
10	日	早朝歩こう会	25	月	
11	月	花づくり会植え替え作業	26	火	陶芸
12	火	陶芸、バンビちゃんくらぶ	27	水	高齢者健康体操及びゲーム
13	水	子ども会会長会	28	木	
14	木		29	金	
15	金	館長会、市公協総会【事務室PM閉室】	30	土	
※日時・内容等変更になる場合があります。ご了承下さい。			31	日	

～公民館よりお願い～

公民館が主催または共催する事業や活動時に撮影した写真を広報誌・ホームページ等で使用させていただく場合があります。予めご了承いただきますようお願いいたします。