

# 雑賀公民館だより

## ハツラツさいか料理教室 ～ 中華料理 ～

今回は家庭で簡単にできる中華料理を教えてください。お気軽にご参加ください。

- と き 3月12日(火) 10時～13時
- と ころ 雑賀公民館 調理室
- 講 師 みさか よりえ さん
- メニュー
  - ・麻婆豆腐 ・エビマヨ ・あすっこのオイスターソース炒め
  - ・ワンタンスープ ・フルーツ杏仁豆腐 ・ご飯
- 定 員 10名 ※定員になり次第締め切り
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- 申込先 雑賀公民館 ☎23-8179 ※3月1日(金)から受付開始



## 「憩い館」開催のお知らせ

3月の憩い館は、“おたのしみ喫茶”です。

- ✿ 日 時 3月14日(木) 13:30～15:00
- ✿ 場 所 雑賀公民館 若槻ホール
- ✿ 参加費 100円(飲み物・お菓子代)
- ✿ 内 容 満倉榮一さんによるとんち漢字クイズやマジックショーなど♪
- ✿ 問合せ 雑賀公民館へ Tel23-8179



## 健康まつえ21『いき★いきウォーキング』

3月は、城山 椿谷・梅林コースです。

3月11日(月) ※雨天中止

雑賀公民館9:00集合・出発

★4月は4月8日(月)に開催予定です



- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物・帽子・タオル・マスク
- 服 装：歩きやすい服装、履きなれた靴
- 申込み：不要
- 問合せ：雑賀公民館Tel 23-8179

## ご卒業・ご卒園おめでとうございます



【第三中学校】  
3/8(金)

【雑賀小学校】  
3/15(金)

【雑賀幼稚園】  
3/14(木)



# 松江第33投票区の投票所の変更について

「松江市総合文化センター（プラバホール）」の改修工事が終了しましたので、令和6年4月28日執行予定の衆議院議員補欠選挙から、第33投票区の投票所は「開星中学・高等学校」ではなく、従前の「松江市総合文化センター（2階中会議室）」となりますのでお知らせします。



松江市選挙管理委員会 電話 0852-55-5118

## ★ 雑賀幼稚園 ★ 園児募集中 ★

雑賀幼稚園では、随時園児を募集しています。

【特色】

- ☆週3回の弁当給食の実施（管理栄養士監修）
  - ☆8時～18時までの預かり保育の実施 長期休業中も実施
  - ☆園と隣接するたけのこ山では、本物の自然に触れ合える貴重な体験ができます。
- 【お問い合わせ】雑賀幼稚園 TEL21-3542 幼稚園見学、随時受け付けています。



《幼稚園90秒PR動画》



～健康まつえ21推進隊からお知らせ～

## 『るるくる』を大切にしよう！

- ★ 血圧や体重を毎日 **はか**る
  - ★ 計測記録を **つけ**る
  - ★ 体調の変化や生活習慣の問題点に **気づ**く
  - ★ 生活習慣が **変わ**る
- の4つのステップをキャッチフレーズにした健康づくりの事です。



☞ 起床して1時間以内  
排尿後・朝食・服薬前に測定

☞ 就寝前に測定

静かで適温の部屋で測定

- ・上腕に腕帯（カフ）を巻く  
タイプの血圧計を使用
- ・カフは心臓の高さに巻く

- ・背もたれのある椅子に足を組まず座る
- ・1～2分安静にしてから測定

記録は健康手帳を活用しましょう



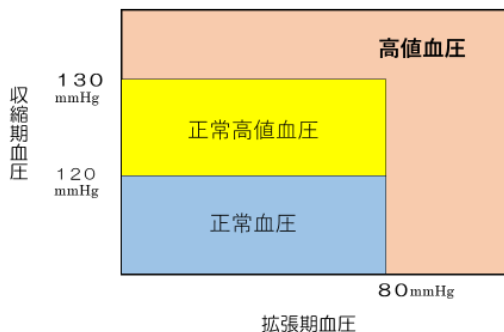
習慣づいてきたら朝晩  
2回ずつはかり、その  
平均を記録しましょう

1. 毎日血圧を **はか**る

2. はかった測定値を **つけ**る

3. 測定値の変化に **気づ**く

4. 生活習慣が **変わ**る



1週間、計測・記録をして高血圧に該当する場合はかかりつけ医に相談しましょう。

体重も毎日はかってみよう

1日プラス10分歩こう

麺類の汁は残そう

お酒やたばこ以外のストレス解消法を見つけよう



松江市作成「高血圧対策チラシ」参照

新・話の

# くずかご

(275)

## 日本酒にはやわらぎ水を

先日ある会で日本酒の講演をさせてい

ただいた。二日酔いになりにくい飲み方として、お水を飲みながら日本酒を楽しむことをお勧めした。日本酒

はアルコール度数がワインやビールの約3倍。アルコール度数が高い焼酎やウイスキーは水割り、ソーダ割り、ロックで。ストレートの場合は必ずチエーサーが用意される。日本酒ではチエーサーを「やわらぎ水」といって、日本酒造組合も推奨している。

深酒した翌日、喉が渴いていることはないだろうか。体内でアルコールを分解するのに水分が消費されているから。水を飲むことで血中の

アルコール濃度が薄まる他、代謝もよくなる。また、日本酒は料理と一緒に楽しむことが多いので、次の料理の前に水で口の中をクリアにしておくと、より日本酒と料理の相性を感じられる。

いいこと尽くしなのに、参加されたご年配の某議員さんが主催者に「酒に水なんて邪道だ」と言われたそう。実は日本酒のソーダ割りも美味しいのだが・・・その話をしたらさらに憤慨されたかも。「スマドリ」(スマートドリ)という言葉が流行るようになり、今は宴会でも個人個人が好きなものを好きな飲み方で楽しむ時代。それを認めないのは老害とされてしまうのだ。  
(美)

## にこにこクラブ

(公民館乳幼児学級)

★とき 3月5日(火)  
10:00~11:30

★ところ 雑賀公民館 澤野の間

★内容 お別れ会

今年度登録されている方には、別途ご案内いたします。



## おひさま文庫

○日 時: 3月26日(火)  
10:00~11:00

○場 所: 雑賀公民館 澤野の間

★絵本の貸し出しや読み聞かせを行っています。

★大人への本の貸し出しも行います。ぜひお立ち寄りください。

★随時貸し出しも行っています。



## わいわいサロン

★日 時 3月19日(火)  
10:00~11:30

★場 所 雑賀公民館 澤野の間

※母子手帳をお持ちください。

※事前の申し込み等は必要ありません。お気軽にお越しください。

松江市子ども家庭支援課

子育て保健係 60-8155



## 松江市公式 LINE 友だち募集中!

松江市公式 LINE がオープンしました!

地震や大雨などの防災情報を受け取ったり、メニューからごみの出し方を調べることができます。

おすすめの機能

- 災害の発生や避難指示などの防災緊急情報が受け取れます。
- 「手続き簡単検索」で必要な手続きが簡単に調べることができます。

友だち追加はこちらから



# 春の全国火災予防運動

【実施期間】

3月1日（金）～7日（木）

【全国統一防火標語】

『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

【火事を起こさないための4つの習慣】

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



お願い

公民館事業での写真を広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 公民館の利用について

いつも公民館をご利用いただきありがとうございます。

最近、電気の消し忘れや未清掃、施設内備品の破損などが発生しております。

貸館時にお願いはさせていただいておりますが、使用後の清掃・片付け・消灯の徹底をお願いいたします。

また、施設内備品の破損等がありましたら、速やかに公民館事務室までお知らせください。

ご協力よろしく願いいたします。

松江市雑賀公民館

## 公民館からのお知らせ

雨どい工事のため、下記の日程で駐車場の一部が使えません。

ご迷惑をおかけしますがよろしく申し上げます。

3月20日(水)～21日(木)

日	曜日	3月の予定行事・事業	2月21日現在
5	火	にこにこクラブ 10:00～澤野の間	
7	木	話のくずかご担当者会 11:30～平塚ホール	
11	月	ウォーキング 9:00 集合	
12	火	ハツラツさいか料理教室 10:00～調理室	
14	木	憩い館 13:30～若槻ホール	
22	金	公民館運営協議会 18:30～若槻ホール	
26	火	おひさま文庫 10:00～澤野の間	

【問合せ先】松江市雑賀公民館 TEL23-8179 FAX21-8120