

雑賀公民館だより

謹賀新年

旧年中は

大変お世話になり

ありがとうございました

本年もどうぞよろしく

お願いいたします

令和八年元旦

松江市雑賀公民館

運営協議会

会長 思田 元穂

松江市雑賀公民館

館長 赤木 直行

主任 津森 美春

主事 佐藤 航

主事 安部 友恵

ハツラツさいか料理教室 ～冬の洋風ごはん～

お正月、おせちや和食をたくさん食べて、そろそろ洋風のご飯が食べたいなという時期にいかがですか？洋風料理をみんなで楽しく作りましょう！ご参加お待ちしております。

- と き 1月19日(月) 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
 - 定 員 15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、マスク
 - 申 込 先 雑賀公民館 ☎23-8179
- ※1月5日(月)から受付開始

～メニュー～

- ・洋風舞茸ごはん
- ・鶏肉のハニーマスタード焼き
- ・あすこのソテー
- ・カリフラワーのピクルス
- ・里芋のスープ
- ・チョコムース

ハツラツさいか 『そば打ち体験』

今回は錦織明さんにお世話になり、久しぶりに公民館でそば打ち体験をします。作ったそばはその場で茹でて食べます。打ちたてのそばは格別香りがよく、おいしいですよ。ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 1月21日(水) 10時～12時半
- 会 場 雑賀公民館 調理室
- 参加費 500円
- 講 師 出雲かんべの里 館長 錦織 明 様
- 定 員 先着12名(1/15メ切) ※1/5から受付開始
※定員になり次第、締め切ります。
- 持ち物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル、マスク着用



主催：雑賀地区健康まつえ21・社協 共催：雑賀公民館



健康講座「フレイル予防の食事について」

フレイル予防に大切な3つの柱のひとつである「栄養」。
毎日欠かさずとる食事から、フレイル予防について考えてみませんか？

- ★ 日時 2月5日（木）13時30分～14時30分
- ★ 場所 雑賀公民館 2階若槻ホール
- ★ 内容 『フレイル予防の食事について』
- ★ 講師 松江市立病院 管理栄養士 森山 純子氏
- ★ 参加費 無料
- ★ 定員 30名（先着順）
- ★ 申込み 雑賀公民館Tel23-8179へお申込みください
※1月5日（月）から受付開始



フレイル予防の食事とは、具体的にどんな食事…？
バランスの良い食事とは…？

「憩い館」よりお知らせ
1月の憩い館は
おやすみ
させていただきます。



健康まつえ21・ハツラツさいか合同
『いき★いきウォーキング in いずも』



1月は、出雲大社初詣コースです。
(バス利用のため申し込みを締め切っています)

●日時 1月14日（水）8:45集合～14:30着予定

※少雨決行

雑賀地区市民憲章かるたとり大会を開催しました

12月7日（日）に雑賀地区市民憲章かるたとり大会を開催しました。今年は全学年あわせて21名の申込があり、とても賑やかな大会となりました。

【大会の成績】

- <高学年の部> 第1位 石原 聡佑さん(5年)
第2位 錦織 想さん(5年)
第3位 岡本 直樹さん(6年)
- <中学年の部> 第1位 勝部 玲さん(4年)
第2位 西村 秋澄さん(4年)
第3位 宅野 桃耶さん(3年)
- <低学年の部> 第1位 井塚 健晴さん(2年)
第2位 松浦 芽依さん(1年)
第3位 藤田 律希さん(1年)



※各部の成績上位者の中から2名ずつが、1/24(土)に開催される市の大会に雑賀地区代表として出場します。頑張ってください！

生活環境保全推進員より

いつもリサイクルステーションをきれいにご利用いただきありがとうございます。

- ・ **ビンのふた**や**ペットボトルのキャップ**・**ラベル**は**外してから**持ってきてください。
- ・ **持参に使われた袋**は**お持ち帰り**ください。

ご協力よろしくお願ひします。



新・話の

くずかご

(297)

あけまして

おめでどう

ごいいます

新年を迎えて

零時の時報とともに令和八年を迎えます。一秒前と打つて

きのない人を、あざ笑うように言う言葉があります。

変わり、目にするものが新しく新鮮な気持ちになります。

ところが、先日散歩の途中で、お寺の掲示板に「三日坊主

さて、「一年の計は元日にあり」と言いますが、多くの人がこの新年と言う大きな節目に、今までの自分を振り返り、変えていこうと色々な挑戦をします。

続けたのでございます。だから、三日でやめたのではなくて、三日やって休んでまたやろうと考えればよいのだ。」と

ところが、挑戦しようと思ってもそう思うようにはいきません。明日からやろうと決めてもできなかつたり、続けてもうまくいかないで途中で投げ出した

返しました。皆さんも元日から「三日坊主」に挑戦してみませんか。

(二元)

おひさま文庫

○日時：1月27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 1月20日(火)
10:00~11:30

★場所 雑賀公民館 澤野の間

★持ち物 母子手帳・バスタオル

※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。

松江市こども家庭支援課

子育て保健係 60-8155



にこにこクラブ

(公民館乳幼児学級)

★とき 2月10日(火)
10:00~11:00

★ところ 雑賀公民館 澤野の間

★内容 節分会

今年度登録された方には、別途ご案内いたします。

※1月はお休みです。



【御礼】公民館年末大掃除

12月5日(金)に雑賀ボランティアの会のみなさんにお世話になり、大掃除を行いました。

調理室や玄関、トイレに窓ふきなど、普段なかなか手が届かない場所をみなさんにお手伝いいただききれいになりました。気持ちよく新年を迎えられます。

ボランティアの会のみなさん、ありがとうございました!



飲酒運転根絶作戦



【運動の期間】

12月1日(月)～1月31日(土)

【運動の重点】

「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」

の飲酒運転追放三ない運動の徹底

雑賀地区交通安全協会
雑賀地区交通安全対策協議会

正月しめ飾り回収について

雑賀小学校体育館南側の外階段下に臨時の収集かごが設置されます。
必ず「もやせるごみ指定袋」に入れて出してください。



収集日 1月7日(水)

※8:30までに出してください

◆問合せ 松江市リサイクル都市推進課
TEL55-5281

松江先人記念館・雑賀教育資料館 からのお知らせ

12月の開館は19日(金)まで、
1月の開館は13日(火)からです。
(予定は変更する場合があります)



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。

公民館からのお知らせ

年末年始休業のため以下の期間は公民館の利用ができません

令和7年12月27日(土)

～令和8年1月4日(日)

下記の日程で事務室を閉鎖します。

公民館を利用される団体は、予め鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。

公民館事業のため

1月14日(水)終日

日	曜日	1月の予定行事・事業	12月23日現在
4	日		年末年始休館(～1/4)
8	木	青少年を育てる会 子ども見守り活動 7:40～	
13	火	寺子屋「雑賀塾Ⅰ」14:50～澤野の間	
14	水	ウォーキング 8:45 集合	事務室閉鎖(終日)
17	土	子ども会 親子デイキャンプ 9:00～	
19	月	ハツラツさいか料理教室 10:00～ 雑賀子ども広場 14:20～	
20	火	かるた練習会 15:30～	
21	水	ハツラツさいか そば打ち体験 10:00～ かるた練習会 15:30～	
22	木	かるた練習会 15:30～	
23	金	かるた練習会 15:30～	
24	土	松江市市民憲章かるた中央大会	
26	月	雑賀子ども広場 14:20～	
27	火	おひさま文庫 10:00～澤野の間 寺子屋「雑賀塾Ⅰ」14:50～澤野の間	