

城北公民館情報を詳しく知りたい方は、HPをご覧ください。「城北公民館公式HP」で検索。

## モーニングブックカフェ & 古本販売同時開催！

日時：2月14日(水) 9:00~11:30

場所：城北公民館

<メニュー> コーヒーセット 250円

(パンフェール特製パン & たなべの玉子のゆで卵 & 焙煎したてのコーヒー)



2月のコーヒーは“コロンビア エメラルドマウンテン”です。  
良質なバランスのよい味わいです。

## “今でしょ！講座” <全5回>

「これを知れば、家での介護も楽になるかも」

### 最終回 「認知症ってなに？どうしたらいいの」 「実践介護の技」

日時：2月22日(木) 10:00~11:00

場所：城北公民館

講師：介護職員 高橋さん、杉谷さん、谷口さん

参加費：無料

申込み：2月19日(月)までに城北公民館(26-4437)へ

城北地区社会福祉協議会・ともに支える城北の会

## 「オレンジキッチンのお知らせ」

1人より大勢でご飯を食べるとおいしいですよ。一緒にご飯を作って食べませんか？

日時：3月19日(月) 17:30~19:00

場所：オレンジハウス

参加費：500円

定員：15名(65歳以上の方)

申込み：3月12日(月)までに城北公民館(26-4437)へ。

送迎あります。ご希望の方は、申し込み時にその旨お伝えください。

※詳しくは、全戸チラシをご覧ください。

[予告] 3月11日(日)10時から、『城北ボランティアフェスティバル』が開催されます。  
詳しくは来月号でお知らせします。お楽しみに！

## 2月 小・中学生対象 お助け勉強会

宿題や課題、問題集などを持ってきてください。  
アドバイスをしてくださる先生がいらっしゃいます。  
一緒に考えて答えを見つけましょう😊

日時：2/2(金)、9(金)、16(金)、23(金)  
16:30~17:30

場所：城北公民館

対象：小学生・中学生

受講料：無料



## 公民館の個人情報保護方針について

公民館では、公民館利用者や講座参加者などの個人情報を取得し、公民館からの連絡、情報提供などに利用しています。

これらの個人情報について昨年5月施行の改正個人情報保護法に沿い、適正に取得、管理、利用するため、城北公民館個人情報保護規程を定めました。

その概要(保護方針)については、公民館ホームページの「お知らせ」に掲示しています。

## 「珈琲豆のこと」

そうですね...公民館では月に一回、毎週第二水曜日にモーニング・ブックカフェを続けてきました。そこで、今回はカフェでお楽しみいただいた珈琲豆の話をしてみましょう。

カフェは平成25年の11月ごろから始めたと記憶しているので、昨年12月で足かけ5年、50回開店しました。その中では21の国々のコーヒーを味わっていただきました。国別では何と云ってもブラジル、コロンビア、グアテマラ、インドネシア、エチオピアが5回以上で突出しています。残りの国は1~2回で、珍しいところではインド、ミャンマー、ペルーなど。コーヒー生産は赤道を挟んでコーヒーベルトという適地が形成されています。その国々の中でこれまでに使わなかった豆と言えば、ジャマイカのブルーマウンテン、ハワイのコナなどです。これらは相場があまりにも高価なので1杯100円では無理ですね。日本人になじみ深いイエメンのモカマタリも高価ですが頑張ればお出しできたかもしれません。モカの場合、出さなかったわけは、豆の状態が不安定ということと、コストを考えればエチオピアで十分という考え

があったからです。外にもべらぼうに高価な豆はありますがマニア向けですね。皆さんからは1杯1000円でもいいから一度飲んでみたいという声を聞きます。いつか要望に応えたいと思っています。

何分コーヒー、パン、ゆで卵のセットで250円が売り物ですから、いつもはその範囲内でやりくりするしかないわけです。舞台裏を明かせば卸値でキロ1000円から3000円レベルの生豆を仕入れているので、月によって差があるのです。カフェのたびごとに出している説明チラシをじっくり読んでいただくと違いを読みとっていただけるようにしています。例えば1月のタンザニアの場合「ブレンド用の豆ですが...」という表現が比較的安価な豆であることをあらわしています。

さて、2月はコロンビアを予定しています。コロンビアの中でもわずか1パーセントしかない最高品質のエメラルドマウンテンです。こちらは一転してカフェ想定価格上限を超える豆です。2月はさらに寒くなると思いますが、頑張っただけの価値はありますよ。

by **H.Onda**

## 2月 ひよこ学級のご案内

### 「節分 & 3B体操」

鬼は外！福は内！今月は鬼たいじと親子で楽しく3B体操を行います♪



日時：2月8日(木)

10:00~11:30頃

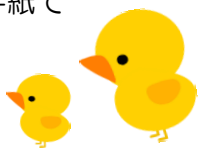
(9:45までに受付を済ませてください)

場所：城北公民館 研修室

持ち物：子どもの飲み物、タオル  
(運動のできる服装でお越しください)

申込み：2月5日(月)までに  
城北公民館(26-4437)へ

※会員さんへは、メール又はお手紙でお知らせします。  
ご不明な点等ありましたら、城北公民館までお問合せください。



## 「スマホ・タブレットよろず相談室」

のご案内

スマートフォンまたはタブレットに限り、無料でご相談に応じます。

奥谷町在住の中田さん(NTTドコモ勤務)が、一人ひとり丁寧にお応えします。  
お気軽にご相談ください。要予約です。

日時：2月27日(火)

9:30~11:30

場所：城北公民館 図書室

人数：先着5名

(※相談時間は1人20分程度)

参加費：無料 ※要予約

持参するもの：お使いのスマートフォン、  
タブレット

申込み：2月20日(火)までに城北公民館へ

# 包丁研ぎ ※原則 家庭用包丁のみ

日時：2月14日(水)  
10:00~14:00頃

場所：城北公民館 調理室  
料金：ステンレス300円～、  
和包丁400円～

※刃の欠けや研ぎ直しが必要なものは、  
時間もかかるので相談してください。

## お楽しみサロン♪

日時：2月1日(木)  
10:00~11:30頃

場所：城北公民館

内容：★ミニコンサート  
アルトサクソフォン：桑野尚文さん  
ピアノ：桑野美和さん

★茶話会

対象者：どなたでも参加OKです。  
ぜひお出かけください。



申込み：参加希望の方は、城北公民館  
(26-4437)へ

## 城北公民館「お出かけ健康教室」

フロアをお借りして開催します。お茶を飲みながら楽しくお話をしたり、体を動かしてみませんか。ご参加お待ちしております！

日時：2月20日(火)  
14:00~15:30

場所：シニアコート石橋町(※現地集合)

内容：★健康体操<講師：原志都子さん>  
★茶話会

参加費：200円

申込み：参加希望の方は、2月16日(金)までに  
城北公民館(26-4437)へ

## Ａコープ「介護予防教室にぎわい元気塾」

「歌と音楽」に合わせて、踊ったり体操したり、  
歌ったりする楽しい健康教室です。

日時：2/9(金)、23(金)  
10:00~11:00(60分)

場所：城北公民館

受講料：1回(60分)500円

## 香典返し御礼

綿貫 統夫様 (石橋町)

上記の方からご厚志をいただきました。  
誠にありがとうございました。  
故人のご冥福をお祈りいたします。

— 城北地区社会福祉協議会 —

城北公民館吾亦紅句会

平成三十年一月

初詣で少し遠出の佐太神社

植田こう子

春のびして氷柱こぼ欲しいと町育ち

音田 るり

たわいなき事の多かり日記果つ

北村 米子

無花果の餡煮なつかし亡母の味

郷原 亜紀

窓まどの灯あかりきらめく去年今年

佐川美枝子

## 特設人権相談所開設のご案内

(無料・秘密厳守・予約不要)

配偶者・パートナーからの暴力・セクハラ・  
いじめ・児童や高齢者虐待・差別問題・インター  
ネット上の誹謗中傷などの人権に関する問題だ  
けでなく、近隣間や職場でのトラブル、どこに  
相談したらいいのかわからないことなど、毎日  
の生活の中での悩みごとを、人権擁護委員が無  
料で相談に応じます。

日時：2月1日(木)  
13:30~16:00

場所：城北公民館

担当：人権擁護委員

主催：松江人権擁護委員協議会、  
松江地方務局

その他：法務局においても常時相談を  
お受けしています。

(平日 8:30~17:15)

問合せ先：松江地方務局人権擁護課  
(0852-32-4260)

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。



- 1日(木) お楽しみサロン  
特設人権相談所
- 2日(金) じゃがいも大作戦「収穫祭」(※1/18より変更)  
お助け勉強会
- 7日(水) さわやかクラブ(4班)  
県公民館研究集会 (in 県民会館、※事務室閉室)
- 8日(木) ひよこ学級「節分&3B体操」
- 9日(金) 総務部会  
お助け勉強会、にぎわい元気塾
- 12日(祝) あそび塾「雪遊び」
- 13日(火) あったかスクラム定例会
- 14日(水) ブックカフェ、包丁研ぎ  
さわやかクラブ(5班)
- 16日(金) お助け勉強会
- 17日(土) 市民憲章かるた中央大会 (in 市総合体育館)
- 18日(日) 市民体育祭卓球大会 (in 市総合体育館)
- 20日(火) お出かけ健康教室 (in シニアコート石橋町)
- 21日(水) さわやかクラブ(1班)
- 22日(木) 今でしょ! 講座「家での介護も楽しくなるかも」(最終回)
- 23日(金) お助け勉強会  
にぎわい元気塾
- 27日(火) スマホ・タブレットよろず相談室
- 28日(水) さわやかクラブ(2班)



### <新年の決意>

私は新年の決意を決めました。今から理由と一しょに発表したいと思います。

私の新年の決意は、「学校の仲間の力をふかめること」です。決めた理由は、去年校長先生のお話を聞き、『仲間の力はとても大事な力だ』と分かったからです。だから、仲間の力をふかめ、より良い学校にし、だれもが楽しく学校に通うことができるといいなと思います。学校を変えるためには、まず自分が変わらないといけないなと思います。

この決意を守って今年は生活したいです。

ぼくの新年の決意は、「きちんと自学をする」です。なぜかという、1、2学期は自学をあまりできなかったからです。自学をたくさんすれば、テストで満点が取れるし、学校でやる予習・ふく習などができて、テストのためのじゅんぴができます。自学は、自分で問題を書いたり考えたりするので、自分が解いた問題がよく理解できます。

他にももう一つ目標があって、「自学ノートを2冊以上終わらせる」です。

3学期は自学をたくさんして、100点がたくさんとれるようにしたいです。

今年が高学年になるので、自分のことだけではなく、年下の人たちに気配りなどをさりげなくできるようになりたいです。

たとえば、登校はんではん長になるので、低学年の人たちがちゃんとして来ているか気を配ったり、習い事でこまっている人がいたら教えてあげたりなど、高学年らしい行動ができれば良いと思います。

今までは、教えてもらう方だったけど、次はわたしがいろんなことを年下の人たちに教える番だと思っています。

城北地区市民憲章推進協議会・城北地区子ども会育成協議会

## 松江市市民憲章かるた城北地区大会 一報告一

1月8日(月・祝)、市民憲章かるた城北地区大会を開催しました。成績上位者は下記のとおりです。

- <高学年の部> 土江 涼太さん(小6)、平塚 陸斗さん(小6)、来海 洪貴さん(小5)
- <中学年の部> 平塚 留奈さん(小4)、桑原 祥太さん(小4)、土江 朔人さん(小3)
- <低学年の部> 飯塚菜々子さん(小2)、来海 花香さん(小2)、土江 芽衣さん(小1)

上位者の皆さんは、松江市市民憲章かるた中央大会に城北地区代表として出場します。応援よろしくお願ひします。

<松江市市民憲章かるた中央大会>  
日時：2月17日(土) 9:00~12:45頃  
会場：松江市総合体育館

### 城北公民館 事務室閉室のお知らせ

※2月7日(水)は、島根県公民館研究集会のため事務室を閉室します。公民館を使用される方は6日(火)17時までに鍵を取りに来てください。

※3月2日(金)13時より、中央ブロック公民館職員研修のため事務室を閉室します。午後・夜間、3日(土)、4日(日)に公民館を使用される方は閉室までに鍵を取りに来てください。

### 城北公民館より ご来館の皆さまへお願い

※2月25日(日)~3月10日(土)までの間、床の修繕工事のため研修室の利用はできません。ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願ひします。

※車でご来館の方は、駐車の際、公民館正面駐車場または館庭(公民館後ろのグラウンド)をご利用ください。みしまや北堀店さんの駐車場には止められないようお願ひします。