

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。

壮年部主催 「蕎麦を楽しむ会」

広瀬は富田城近くで獲れたそば粉を打ってみませんか。腕に覚えのある方も、食べ専門の方も歓迎です。15人限定(先着順)です。早めにお申し込みください。

日時: 2月17日(水) 14:00~ 蕎麦打ち
16:00頃~ 会食(飲み物もあります)

場所: 城北公民館 調理室

定員: 先着15名

参加費: 500円(当日受付で徴収します)

持参するもの: エプロン、手ぬぐい

申込み: 2月12日(金)までに城北公民館(26-4437)へ。



パソコン初心者コース 参加者募集!



今回のパソコン初心者コースは、「インターネットをさわってみよう」です。交通情報・料理レシピなどいろいろな情報を生活に取り入れて便利に快適に過ごしてみませんか。

日時・内容: (※全2回連続コース)

<第1回> 2月16日(火) 10:00~12:00
「インターネットをさわってみよう①」<第2回> 2月23日(火) 10:00~12:00
「インターネットをさわってみよう②」

場所: 城北公民館 図書室

講師: 渡部 留美 先生(城北公民館 パソコンサークル講師)

参加費: 1,500円(テキスト代含む)

定員: 4名

※受付開始: 2月3日(水) 午前9時より 先着順(電話受付可)

城北公民館(26-4437)へお申込みください。

その他: パソコンは図書室のものを使用します。

文化部主催

季節の和菓子と 歴史秘話!

松江歴史館 六道正年専門官による「松江藩の時代とその魅力について」のお話と松平治郷(不昧公)の和歌にちなんだ新作の和菓子「福寿草」を味わってみませんか?

日時: 2月16日(火)
13:30~16:00

集合場所: 城北公民館

出発時間: 13:30(公民館出発)
※車で移動します

会場: 松江歴史館

募集人数: 5名以上

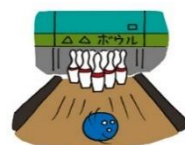
参加費: 600円

申込み: 2月10日(水)までに
城北公民館へ(26-4437)**小学生対象**

健康づくり部主催

親子で♪家族で♪「ボウリング&ランチ交流会」

小学生のお子さまがいらっしゃる親子・ご家族同士、一緒に時間を過ごして交流してみませんか。ボウリングで身体を動かし、ランチでにぎやかにおしゃべりしながら、身体も心も温めましょう。ご参加お待ちしております。



日時: 2月13日(土)

9:30 公民館出発~13:30頃 公民館到着(9:15~受付、城北公民館集合)

場所: <ボウリング>しんじ湖ボウル、<ランチバイキング>松江ニューアーバンホテル

対象: 城北地区にお住まいの小学生の親子・ご家族。または、小学生と大人(保護者)。

募集定員: 先着25名 (ただし、参加者が10名に満たない場合は中止とさせていただきます)

参加費: 小学生 1,000円、大人 1,500円 (当日受付で徴収します)

申込み: 2月8日(月)までに城北公民館(26-4437)へ

※子どもだけの参加はできません。必ず、1名以上の大人(保護者)の方の参加をお願いします。

その他: 参加の方全員、マイクロバスでの移動をお願いします。個人の車での移動はご遠慮ください。低学年・初心者向けに、ノーガターレーンにもできます。

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

「行くところ、居るところ」

両親のいる村は同じような世代が多いので、順々に町の介護施設に入るようになると、村に残っている元気な老人はわずかになり、町の施設に村ができる。

施設は嫌だ、と言っていた老人も、知り合いがみんな施設に行くようになると、施設に行くしかないと観念するようになる。現に母は元気な時から家が一番いい、死ぬときは家でと、遺言でもするようにかねがね言っていたが、この頃は近所の知り合いがたくさんいる施設に行くしかないと思い始めたようだ。

一年前までは外に出て草をむしることもあった。この夏から秋にかけては車椅子に載せて60年近く母が耕してきた田んぼの道を散歩させた。「気持ちがいい」というので季節が良い時にはこれから先当分は車椅子で散歩ができと思っていた。親孝行らしいことをさせてもらっているつもりだったが、これもたまたま帰ったときだけのことで平生世話をしている父親が弱音をもらすようになると、施設にお世話にならざるを得なくなった。最近、母は何を思ったか夜外に出て骨折した。危うく一命をとりとめて病院暮らしになった。あつという間の変わりようで周りの人間の覚悟がついて行かないこの頃である。

田舎のことではあるし、母は始末がよかったから町に買い物行くということもなく老後は年金を使わずに貯めていた。母には自分から出かけるところがなかった。今から思えばもっと早くあちこちに連れていけばよかったと思う。年をとれば若い者と違い出かけるところ、家の外で居るところが極めて限られる。そんな経験からして、城北にお住まいの高齢の方々ができるだけ多くの出かけるところや、居場所があればさらに元気に地域の中で暮らしていただけたらと思う。先日石橋のシニアコートの食堂をお借りして「お出かけ健康教室」をしたところ、30名近い方が参加され喜んでいただいた。これを機会に住民により近い場所に出かけて行く事業にも積極的に取り組みたいと思う。

施設だけが行くところで、居るところだという老後は寂しい。地域でできるだけ長く元気で暮らせるようにお互い頑張りたい。

by H.Onda

2月の算数・数学質問室

◎宿題や課題などでわからない問題があったらもってきてください。一緒に考えて、答えを見つけましょう。

日時：2/5(金)、12(金)、19(金)
16:30~17:30

場所：城北公民館 図書室

対象：小・中・高校生

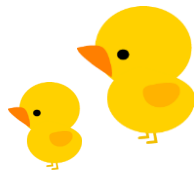
指導者：安達伸次先生

受講料：無料



2月ひよこ学級のご案内 「親子で3B体操」

今月は“親子で3B体操”です♪
楽しい音楽に合わせて、大人も
子どももリフレッシュ!



日時：2月18日(木)
10:00~11:30頃

場所：城北公民館 研修室

持ち物：子どもさんの飲み物、タオル

申込み：2月10日(水)までに
城北公民館(26-4437)へ

※会員の方へは、別途メール・おたよりでお知らせします。

健康づくり部ニュースポーツクラブ主催

「ラダーゲッター&カローリング大会」

日時：2月14日(日) 10:00~12:00
(受付9:45~)

場所：城北小学校体育館

内容：ラダーゲッター&カローリング

※1チーム3人、2種目行います。

※競技方法・ルールは、どの年代の方も楽しめる“城北ルール”にします。当日説明。

対象：城北地区にお住まいの方(小学校4年生以上)

参加費：大人200円、子ども100円

表彰：種目ごとに1~3位、全員に参加賞あり

持ち物：体育館シューズ、飲み物

申込み：3人1チーム、または個人での申込み。

※個人申込みの方のチーム編成は、当日受付にて抽選

2月10日(水)までに城北公民館へ

※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。



平成27年度 市民人権講座のご案内

日時：2月17日(水) 13:30~15:30
(受付13:15~)

場所：松江市市民活動センター 5階交流ホール

内容：テーマ「子どもの人権」

<演題> 「児童虐待から考える子どもの人権(仮)」

<講師> 島根県中央児童相談所所長 寺本 年生 さん
松江地区里親会会長 柏木 直人 さん

申込み：2月5日(金)までに城北公民館へ

モーニングブックカフェ

& 古本販売同時開催!

日時: 2月10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・たねへの玉子のゆで卵・焙煎したてのコーヒー)

2月のコーヒーは、“東ティモール”です。焙煎を選ばないオールラウンドな豆です。深めにしましょう…か。

包丁研ぎ ※原則 家庭用包丁のみ

日時: 2月10日(水) 10:00~14:00

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。

城北地区健康まつえ21推進隊 第3回健康講座づくり講座
講演会「高血圧について」

日時: 2月4日(木) 14:00~15:30 (受付 13:30~)

場所: 城北公民館 研修室
内容: <演題>「高血圧から身を守ろう!」
<講師> 小竹原医院院長 小竹原 良雄 先生
申込み: 2月3日(水) までに城北公民館へ

城北公民館 「お出かけ健康教室」

シニアコート石橋のフロアをお借りして音楽健康教室を開催します。

カラオケの音楽と映像に合わせ、軽い運動でリフレッシュしませんか。皆さんで合唱したり簡単な踊りで楽しく介護予防も!たくさんの参加をお待ちしています!!



日時: 2月23日(火) 10:00~11:30
場所: 石橋町 シニアコート石橋 (現地集合)
内容: 簡単な体操、茶話会 など
講師: Aコープにぎわい元気塾の皆さん
参加費: お一人様 200円
申込み: ※準備の都合上、参加希望の方は、2月19日(金) までに城北公民館へお申込みください。

香典返し御礼

安部 正人様 (石橋町)
本間 裕子様 (北堀町)

上記の方々からご厚志をいただきました。誠にありがとうございます。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—

お正月昭和のあそびしたためて	田作りの煮方上手とおだてらる	振子時計昭和が残る年の暮れ	山茶花の小さき紅父の寝間	病床の夫も節には箸をつけ
佐川美枝子	北村 米子	郷原 亜紀	音田 るり	植田こうこ

城北公民館吾亦紅句会

平成二十八年一月

第9回 お楽しみサロン ♪

日時: 2月25日(木) 10:00~11:30
場所: 城北公民館 研修室
内容: ゲーム (じゃんけんペタンク) 健康チェック
対象者: 城北地区にお住いの高齢者
※2月22日(月)までに城北公民館 (26-4437) へお申込みください。

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健康教室です。



日時: 2/12(金)、26日(金) 10:00~11:00 (60分)
場所: 城北公民館 第一学習室
受講料: 1回(60分) 500円
※詳しくは、全戸配布チラシをご覧ください。

健康マージャンクラブ 会員募集

脳の活性化ということで、マージャンクラブを開催し、和気あいあいと活動しています。5卓準備しています。このたび、5~6名の追加募集をいたします。初心者の方も、経験者の方も大歓迎です。

日時: 毎週月曜日 12:30~16:30
場所: 城北公民館
参加費: 毎回 300円
申込み・問合せ: <代表>内田 (26-2719) まで



- 3日(水) さわやかクラブ(5班)
- 4日(木) 第3回健康づくり講座「高血圧について」
- 5日(金) 算数・数学質問室
- 6日(土) 中央ブロック市民学習発表会
- 8日(月) 事務室閉鎖
- 10日(水) ブックカフェ、包丁研ぎ
さわやかクラブ(1班) 
- 12日(金) 算数・数学質問室
にぎわい元気塾
- 13日(土) 健康づくり部「親子でボウリング・ランチ交流会」
- 14日(日) ニュースポーツクラブラダーゲッター・カローリング大会
市子連40周年記念講演(inホテル栄道湖)
- 16日(火) パソコン初心者講習(第1回)
文化部「季節の和菓子と歴史秘話！」
- 17日(水) さわやかクラブ(2班)
壮年部「蕎麦を楽しむ会」
市民人権講座(inスティックビル)
- 18日(木) ひよこ学級(親子で3B体操)
あったかスクラム定例会
- 19日(金) 算数・数学質問室
- 20日(土) 市民憲章かるた中央大会(in鹿島体育館)
- 21日(日) 遊び塾「雪遊び」
- 22日(月) さわやかクラブ(3班)
- 23日(火) お出かけ健康教室
パソコン初心者講習(第2回) 
- 25日(木) お楽しみサロン
- 26日(金) 公民館職員研修会(13:00~事務室閉鎖)
にぎわい元気塾

☆2月の図書室閉室
2月26日(金) 9:00~12:00 (インターネットクラブ)

「小・中交流会」(5年男子)

今日、一中で小・中交流会がありました。一中までバスで行きました。途中で、法吉小と生馬小の友だちが乗ってきて、一中までいっしょに行きました。一中に着いたら、みんなで豚汁を作りました。ぼくは、Bグループでした。

はじめに、野菜を洗いました。ぼくは、大根と人参を洗う係になりました。

次に、野菜を切りました。さつまいもとごぼうを切りました。ごぼうは「ささがき」にしました。難しいので、ぼくは、ピーラーを使ってやりました。

野菜が切り終わった後は、ごま油でいためて少しにしました。味つけは中学生さんがしました。

できあがったので、みんなで食べました。味はとてもおいしかったです。ぼくは、おかわりをしました。また、みんなで作りたと思います。

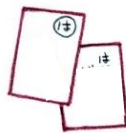
城北地区市民憲章推進協議会・城北地区子ども会育成協議会

市民憲章かるた城北地区大会 ~報告~

去る1月11日開催の市民憲章かるた地区大会成績上位者は下記のとおりです。

【高学年の部】	川崎 暖さん (小6)
	樋口 真進さん (小6)
	林原 和喜さん (小5)
【中学年の部】	土江 涼太さん (小4)
	平塚 陸斗さん (小4)
	ハービー 廉さん (小4)
【低学年の部】	平塚 瑠奈さん (小2)
	桑原 祥太さん (小2)
	土江 朔人さん (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：2/20(土) 9:00~、会場：鹿島総合体育館

松江市公民館中央ブロック

「市民学習発表会」

中央ブロック各公民館で活動しておられるサークル・教室の皆さんが、日ごろの成果を発表されます。

城北地区からは、「城北空手道」、「城北銭太鼓クラブ」「ジュニアカンフークラブ」「3B体操サークル」の皆さんが出演される予定です。お楽しみイベントもありますので、皆様ぜひお出かけ下さい。

日時：2月6日(土) 9:30~15:30

会場：松江市市民活動センター5階
(スティックビル)

※詳しくは、全戸配布チラシをご覧ください。

事務室より お知らせ

2月8日(月)は中央ブロック市民学習発表会の振替休日のため、事務室を閉めさせていただきます。6日(土)7日(日)8日(月)に公民館を使用される方は、5日(金)17:00までに鍵を取りに来てください。

2月26日(金)は中央ブロック公民館職員研修のため、13:00より事務室を閉めさせていただきます。26日(金)午後・夜間、27日(土)、28日(日)に公民館を使用される方は、26日(金)12:00までに鍵を取りに来てください。よろしくお願ひいたします。