

江南公民館・霞城北部地域包括支援センター共催

いきいき！介護予防講座

姿勢改善エクササイズ ～姿勢がすべてを変える！

日時： 5月29日（水）
13：30～14：30

場所： 江南公民館 4階 講堂
【テーマ】 自分の姿勢を知り、いくつになっても美しい姿勢で
若々しく生きよう

講師 flat salon & Gym LIBRA 理学療法士（理学療法学修士）
井上 勝文さん

持ち物 飲み物、バスタオル
参加者： 定員30名
（申し込み多数の場合は先着順となります。）



【申込先】 電話で江南公民館へ Tel 684-4428

本・CD等の回収ボックスを設置しました!! (5/27まで寄付金額10%UPキャンペーン実施中)

山形市環境課とブックオフの提携により、本・CD等回収BOX「キモチと」が江南公民館1階フロア内に設置されています。回収された物は査定され、査定金額は市に寄付されます。皆様のご協力をお願いします。

わたしの趣味・特技の展示発表、サークルでの発表会を募集中です!

1階ロビーで行う、個人の作品展示や発表(コーラス・楽器・パフォーマンス等)が可能なものとします。利用サークル届を提出している団体は、会員募集等の目的で見学会や体験会を行うことも可能です。※会場(1階ロビー)の提供のみとします。

勝手に独言・独話

五月晴れの爽やかな季節です。一人また一人、さらには多くの友だちとともに軽やかにスニーカーを履いて野山に出向かれています。そして小さく可憐な花々に目を向けては、いかげんか。世界中に戦火が広がっている今日だからこそ、平和な一日を大切にしたいものです。(千葉記)

ヒトリとフタリ

早苗田に澄んだ美しい青空が映える季節です。足元の路端に目をやればタンポポやスミシ、ハコベ、オオイヌフググリ、ちよっと山に足を伸ばせばカタクリ、ニリンソウなど、数多く美しい草の花盛りです。そんな中にも優雅で美しい名前の植物があります。舞の名手で、鎌倉の鶴岡八幡宮で一人で舞を舞った源義経が愛した人「静御前」の舞姿にちなんで名付けられたヒトリシズカ、それがその植物の名前です。

ヒトリシズカという名は一本に付けられた名前前で、実際には横に這う地下茎から数本から数十本の花が群生します。二対の葉が十字形に對生し、その上に白いフラスコ状の雄しべの花糸(花弁は有りません)が付いた、大抵一本の花序が伸びています。その形が眉掃ぎに使うフラスコに似ていることから眉掃草との別名もあります。派手さはないものの静かな花の美しさを讃え、花言葉は「隠された美」「静謐」、そして決して正妻になれなかった静御前の義経への想いを表わした「愛にこたえて」です。花の名とともに何ともロマンチックな花言葉です。

やや遅れて大振りな草丈で二本の花序(三〜四本の場合もあります)の花を咲かせるヒトリシズカによく似た植物がフタリシズカです。この名は、源義経を愛した静御前の亡霊が舞を舞う「二人静」という能で、亡霊と、共に舞う静御前との二人の舞姿に由来すると言われます。花序が二本寄り添うように咲くことから、花言葉は「いつまでも一緒に」です。これもまた美しい花言葉です。

回覧

江南公民館だより

2024年
令和6年5月1日
No.607

〒990-0863 山形市江南1-1-27 ☎023-684-4428 Fax023-684-7397
e-mail:konan@city.yamagata-yamagata.lg.jp

この度の台湾東部沖地震に対し、受付窓口前に災害救援金箱を設置しています
～皆さまからの温かいご支援・ご協力をお願い申し上げます～

5月の主な行事

日	曜日	行 事 等
1	水	公民館6月利用分一般受付(窓口は午前9時・電話は午前10時から開始)
2	木	第七地区子育ておしゃべりサロン
3~6	金~月	休館日
7	火	第七地区民生児童委員協議会
16	木	第七地区子育ておしゃべりサロン
17	金	第七地区社会福祉協議会
20	月	健康づくり体操
21	火	第七地区町内会連合会 花いっぱい運動事前配布
24	金	7月利用分抽選会(午前9時から 2階第3研修室)
25	土	第七地区食生活改善推進員協議会
28	火	第七地区社会福祉協議会

お知らせ:電話の受付開始時間が変わりました

窓口での受付を優先するため、電話による仮予約の受付開始時間が『月の初日のみ 午前10時から受付開始』になりました。

7月利用分の抽選会

日時 5月24日(金) 9:00~

場所 2階 第3研修室

※抽選会への参加は「サークル利用団体届」を提出している団体に限ります。

☆☆5月の百歳体操☆☆

日時 5月7日・14日・21日・28日

毎週火曜日 12:00~12:40

場所 江南公民館 1階ロビー



5月の江南公民館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■は休館日 ○は抽選会日

令和6年『江南大人の学び場』 参加希望の方を募集中です！

人生100年時代！いつまでも楽しく生き生きと毎日を暮らしていくための、健康教室やものづくり、生活に役立つ話などを気軽に学べる内容です。第七地区にお住いの皆さまのご参加をお待ちしています。

回	月日	時間	会場	内容
1	6月8日(土)	10:00~11:30	2階 第三研修室	開講式・「初心者の資産形成」教室 生活を豊かにする「お金の増やし方」の基本を学びます 講師:明治安田生命ファイナンシャルプランナー
2	7月10日(水)	10:00~11:30	2階 第三研修室	あなたは大丈夫?「フレイル予防」教室① 加齢や疾患による身体の衰え(フレイル)について学びます 講師:明治安田生命
3	7月24日(水)	10:00~11:30	2階 第三研修室	あなたは大丈夫?「フレイル予防」教室②
4	8月3日(土)	10:00~11:30	2階 第三研修室	健康教室「おなかの菌学」 腸内で良い働きをしてくれる乳酸菌やビフィズス菌を学びます 講師:腸をキレイにする推進委員会アドバイザー
5	9月11日(水)	10:00~11:30	2階 第三研修室	「SUKSK 生活してますか?」教室 山形市の健康ポイント事業 SUKSK について詳しく紹介します 講師:山形市健康増進課
6	10月2日(水)	9:00~12:00	山形市 野草園	「初秋の植物教室@野草園」 1200種の植物が生い茂る秋の野草園で、散策と植物観察 講師:佐竹恵一さん (江南公民館集合・解散)
7	11月30日(土)	10:00~12:00	2階 第三研修室	県産食材を使った「手づくりみそ」教室 おいしい18割こうじみそが、9か月後に食べられます 講師:新聞さとみさん
8	12月21日(土)	10:00~12:00	2階 第三研修室	「ひょうたんランプづくり」教室・閉講式 冬の夜に暖かく灯る、ひょうたんのランプをつくります 講師:石川ルミさん

- 対象: 6月から12月まで参加できる、原則第七地区にお住いの成人の皆さま。
- 定員: 30人(先着)
- 費用: 1~6回目は無料です。7・8回目の実技は、材料費がかかります。
- 持ち物: 筆記用具、水分補給用の飲み物。
- 申込み: 5月7日(火)から受付を行います。電話か窓口で江南公民館へ ☎684-4428 定員になり次第受付を締め切ります。
- その他: 2回目から7回目の講座は「SUKSK(スクスク)」ポイント対象事業です。

**SUKSK
ポイント**

はじめてのプログラミング講座



- ① マイククラフト体験
- ② スクラッチ体験

プログラミングの楽しさを
みんなで体験してみませんか？

- 日時: 6月8日(土) 9:30~11:30
6月22日(土) 9:30~11:30
- 会場: 江南公民館 4階 講堂
- 対象者: 小学生 先着20名(1~3年生は保護者同伴)
- 内容: 6月8日は①マイクラフト体験、6月22日は②スクラッチ体験を開講します。
1回だけ、または両方参加を選んで申し込んでね！
- 参加費: 無料
- 講師: プログラミングインストラクター 齋藤 博美さん
- 申込み: 5月15日(水)から受付開始です。
直接電話で江南公民館へ ☎684-4428

みんなとなかよくなろう!!

— 初めて会う人とも
仲良くなれるしく、工作など —

第1回
ふれあい広場
ビッキの会

大学生といっしょに楽しく活動しよう!みんななかよしくなろう!

いつ 6月1日(土) 午後1時~3時
どこで 霞城公民館 2階 研修室 AB



【対象・定員】小学生 先着30名 【費用】100円(材料代)
【持ち物】筆記用具、飲み物、費用100円
【申し込みは】~5月28日(火)までに ※ただし、先着30名で締め切ります。

◇市ホームページの申し込みフォームから(二次元コードをご活用ください)。

<https://www.city.yamagata-yamagata.lg.jp/kosodatekyoiku/shakaikyoiku/1006733/1013190.html>



3月に開催した公民館事業のご紹介



心が落ち着く読み聞かせ

3/26 ボランティア活動をされている丹羽さんより、百歳体操の前にお相撲さんの絵本と紙芝居の読み聞かせを行っていただきました。
大人になっても読み聞かせを聞くと、心が落ち着き楽しくなってきます。
読み聞かせは毎月1回百歳体操の前に開催しますので、皆さんご参加ください。