



## マイバッグを作ってみよう

3回シリーズ

3回シリーズ最終回は、③『シュパット（じゃばら）バッグ』作りです。  
はじめに材料の配布と説明をいたします。その後は部屋の開放日または家で作ってください。  
講師は公民館職員です。お気軽にご参加ください。

### ③ シュパット（じゃばら）バッグ

日時 2月24日(水) A 9:30~11:00 7人  
B 10:30~12:00 8人

部屋の開放日 3月3日(水) 10:00~12:00 実習室

材料費 600円 (生地、糸、持ち手ひも、ゴム等代)

持ち物 あればミシン、30~50センチものさし  
まち針、はさみ

申込み締切日 2月13日(土)

両端を”シュパット”  
と引っ張る。



※見本を展示  
しています

※今回はゴム  
で止めます。

部屋の開放日はお好きな時間に来ていただいてOKです。  
ただし、部屋の開放日には講師はおりません。

## エアロビクス・ヨガ 体験講座

無理なく動ける簡単なエアロビクスとヨガの体験講座です。片方だけの参加もOKです。  
気持ちのよい汗を流して、寒さに負けないからだをつくりましょう。

日時：2月17日(水) ①10:00~10:45 エアロビクス  
②11:00~11:45 ヨガ

場所：大会議室 定員：各回25名 参加費：無料

講師：國枝 ゆり さん フリーフィットネスインストラクター

持ち物：マスク・上靴・タオル・飲み物・ヨガマットかバスタオル



♪申込受付は、2月2日(火)9:00から先着順。定員になり次第受付終了とさせていただきます。  
♪お申し込みは電話、または下記の申込用紙にご記入いただき窓口またはファックスにてお申込みください。  
中地区公民館 TEL/FAX 24-0801

### 講座参加申込書

※下段参加希望講座に○印

| 氏名            |                | 住所            |           | 連絡先 TEL   |
|---------------|----------------|---------------|-----------|-----------|
| 2/24 シュパットバッグ |                | 2/17 ① エアロビクス | 2/17 ② ヨガ | 3/6 Web講座 |
| A · B         | ミシン持込み<br>有・なし |               |           |           |

Web  
講座

〜元気な今から考える！  
将来のお金こと不動産のこと〜  
相続・生前対策セミナー

日時：3月6日(土) 10:00~11:30  
会場：中地区公民館 大会議室  
(東地区公民館での講座をLIVEでご覧いただけます)  
講師：司法書士法人おうみアット法律事務所  
代表司法書士 松田 勇夫さん  
定員：30名(要申込み)



消防6分団だより



平素は、消防団活動にご理解とご協力を  
頂き、誠にありがとうございます。  
1月9日 消防出初式が、新型コロナウイルス感染拡大  
防止のため、文化プラザにて表彰式のみ行われました。  
今年は第6分団から5名表彰されました。頂いた賞に恥  
じぬよう団員一同、地域防災に取り組んでまいります。  
本年もよろしくお願ひ致します。

まだまだ寒い時期が続きます。  
暖房器具の取り扱いにはくれぐれもご注意ください。  
Facebook [彦根市消防団第6分団](#)も随時更新しています。

〜ヒートショックを予防しましょう!〜

入浴中に亡くなるのは年間全国で1万4000人と推  
定されていますが原因の多くはヒートショックです。  
(全国の交通事故死者数が年間4千数百人)

冬場は、暖かい居間→寒い風呂場→入浴と血管の収  
縮により血圧が変動し、心筋梗塞や脳卒中につながり  
かねません。寒いトイレも同様です。

入浴は40度未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避  
けましょう。冷え込む深夜ではなく、早めの入浴を心  
がけましょう。

<冬の風呂場、トイレを快適にするアイデア>

- 脱衣所やトイレを小型暖房機で暖める
- 風呂場の床にスノコやマットを置く
- シャワーでお湯をためることによって浴室全体を暖める。入浴前に浴槽の蓋をあけておく
- トイレは暖房便座を設置する

本町・南彦根駅前交番からのお知らせでした。



公民館を利用される方へ

感染症拡大予防対策の為、**マスク着用**、  
**スリッパ**または**上靴持参**でお越しください。

“みなく〜る” ギャラリー展

「切り絵の世界」松宮 臣道 1月23日~2月12日  
「雛人形」 2月13日~3月 3日

今月の購入図書



□互いに友情も恋も感じていないお節介者同士の、生きるのが少し楽になる、心に優しい物語。

「夜明けのすべて」

瀬尾 まいこ 水鈴社



□「心の声が聞こえる不思議な聴診器」の力であの日へ戻った患者たちの人生は、どんな結末を迎えるのか。

「後悔病棟」「希望病棟」

垣谷 美雨 小学館



□誘拐された、みずぼらしい6人の謎の男たち。前代未聞の「劇場型」誘拐事件が、日本社会に命の価値を問いかける。

「野良犬の値段」

百田 尚樹 幻冬舎



□マカン・マラン ふたたびシリーズ第2弾です。

「女王さまの夜食カフェ」

古内 一絵 中央公論新社

※ 貸し出しの予約受付もしています

頭の体操 対角線の数独に挑戦! -初級-

ななめも1~9までの異なる数字が入ります。

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 6 |   |   |   | 5 |
| 3 |   |   |   | 1 |   | 4 | 6 |
| 2 | 5 |   |   | 4 |   | 1 | 7 |
| 9 |   |   |   |   |   | 2 | 5 |
|   |   |   | 2 |   | 3 |   | 4 |
|   | 7 | 2 |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 6 | 4 |   | 1 |
|   |   | 1 |   |   | 2 | 8 |   |
|   | 9 |   |   | 3 |   | 5 |   |

※ 答えは公民館の下駄箱の上にあります。

「中地区公民館」ブログを始めました

活動の様子や講座・イベント情報を紹介し、  
公民館の今を発信していきます。

<https://nakachiku.shiga-saku.net/>  
スマホはこちらから▶▶▶



今月の俳句

カウベルの牧に響けり山笑ふ

大門

カウベルは牛などの家畜につける鈴。春、牛小屋から放たれた牛の鈴音が  
牧に響き渡り、春の訪れを告げています。季語は春「山笑ふ」