

参加者募集！！

「赤碕文化センター視察・青山剛昌ふるさと館見学」

- ★日時：10月10日（水）8:15 公民館集合
- ★視察先：鳥取県琴浦町赤碕文化センター・青山剛昌ふるさと館
- ★行程：8:30 出発 → 10:00～12:00 赤碕文化センター → 12:15～ 昼食
→ 13:40～14:40 青山剛昌ふるさと館と道の駅大栄
→ 15:25～15:45 お菓子の壽城→16:30 公民館着
- ★内容：人権・同和教育の取り組みと現状（フィールドワーク）
青山剛昌ふるさと館見学
- ★参加費：3,000円
- ★定員：35名（先着順）
- ★申込・問合せ：9月21日（金）締切 忌部公民館（☎33-2010）まで



ご参加
お待ちしております

忌部高原まつり 御礼

7月28日（土）忌部自然休養村で第31回忌部高原まつりを開催しました。連日の猛暑と台風を心配しましたが、当日は天候にも恵まれ多数の方にご来場いただき、盛会となりましたこと御礼申し上げます。また、開催にあたりご協力いただきました皆様方に心から感謝いたします。ありがとうございました。



大盛況の餅まき



総合案内所開設



迫力ある仁多乃炎太鼓



子どもに人気！バルーンアートプレゼント



勾玉オールドサウンズの演奏



賑わう炭火バーベキューコーナー！！

忌部を歩こう！早朝ウォーキング

【主催：公民館保健体育部 健康忌部21推進隊】

- ♥日時 9月9日（日）6:30～（*1時間程度）
- ♥コース 忌部空山コース
- ♥集合場所 忌部自然休養村駐車場

皆様のご参加をお待ちしています。



9月 公民館等行事／サークル貸室予定（8月23日現在）

			子ども 広場
[ホ]：ホール、[図]：図書室、[和]：和室、[す]：すこやか、[調]：調理室			
1	土	霜月句会 13:30 [和]	
2	日	消防宮内班 17:00 [和]	
3	月	クラフト 10:00 [す] 珠算教室 15:00 [図] 高原まつり反省会 18:30 [和]	★開所 15:30
4	火	元気塾 13:30 [す] 寿会 15:00 [和] 客ヶ丘自治会 18:00 [図]	★開所 15:30
5	水	ブラック紙芝居 10:00 [図]	
6	木	川柳 9:30 [和] フォークダンス 10:30 [ホ] 珠算教室 15:30 [図] 移動図書館車 15:00～15:30 忌部小環境研修部会 18:30 [和]	
7	金	忌部小保体部 19:00 [和]	
8	土	コーラス 19:30 [ホ]	
9	日	早朝ウォーキング 6:30 クリーン忌部 8:30 客ヶ丘自治会 10:00 [和]	
10	月	クラフト 10:00 [す] 珠算教室 15:00 [図] 第5次福祉活動計画策定委員会青壮年部会 19:00 [図]	★開所 15:30
11	火	ちびっこ教室（ぶどう狩り：雲南市）元気塾 13:30 [す] 若者による忌部の地域づくりを考える学習会打合せ 19:00 [和]	★開所 15:30
12	水	ブラック紙芝居 10:00 [図] 歌謡教室 9:30 [す] おとなの広場 14:00 [す]	
13	木	フォークダンス 10:30 [ホ] 珠算教室 15:30 [図] 第5次福祉活動計画高齢者部会 19:00 [図]	
14	金	大正琴華音 14:00 [和]	
15	土	ピアハウスいんべ 13:30 [和] 忌部幼稚園・小学校運動会	
16	日	囲碁 13:00 [和]	
17	月	☞敬老の日	
18	火	ちびっこ教室 10:00 [す] 元気塾 13:30 [す]	
19	水	寿会奉仕作業 9:00（予備日 9/21） ブラック紙芝居 10:00 [図] 体協役員会 19:00 [ホ]	
20	木	手芸 13:30 [和] 珠算教室 15:30 [図] おとなの広場 14:00 [す] 移動図書館車 14:10～14:50	
21	金	大正琴華音 14:00 [和]	
22	土		
23	日	☞秋分の日 忌部町民体育大会（於：多目的運動広場） 客ヶ丘 14:00 [和]	
24	月	振替休日 珠算教室 15:00 [図]	
25	火	元気塾 13:30 [す]	★開所 15:30
26	水	歌謡教室 9:30 [す] ブラック紙芝居	
27	木	フォークダンス 10:30 [ホ] 珠算教室 15:30 [図]	
28	金		
29	土	保健生協忌部支部 9:00 [ホ] コーラス 19:30 [ホ]	
30	日		

📖 9月の移動図書館車は、絵本や図鑑、小説やレシピ本等、
 📖 6日（木）15:00～15:30 旬の新刊本もたくさん!!
 📖 20日（木）14:10～14:50 ご利用ください。

事務室閉室のお知らせ

下記のとおり公民館事務室を閉室させていただきます。貸室で利用される方はお早めに鍵の受け取りをお願いいたします。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

10月10日（水）終日 視察研修のため

公民館喫茶 おとなの広場

★ 9月12(水)・20日(木) 14:00~16:00

メニュー: コーヒー/抹茶/紅茶ほか
 ♪ 寿会より飲み物1杯無料サービス♪
 ・健康相談(保健師ほか) コーナー



募集! 田んぼアート 稲刈り体験



日時 9月29日(土) 9:00~12:00(集合時間:9時 現地集合)

※雨天の場合9月30日(日)

場所 西部町大向地区 大型農道沿い

対象 どなたでも参加できます。

※ただし、幼児は保護者同伴とします。

持ち物 タオル、帽子、飲み物、着替え等

申込み 事前に忌部公民館までお申込みください。



第66回 忌部町民体育大会

日時 9月23日(日・祝)(雨天中止・順延なし)

場所 忌部多目的運動広場

駐車場 小学校校庭、JAくにびき忌部店敷地内

(運動広場西側駐車場は、選手集合場所のため駐車禁止とします。)

詳しくは毎月全戸配布のプログラムをご覧ください。



ご案内 もっと美味しく もっと楽しく もっと素敵に!

【主催: 忌部地区食生活改善推進員】

日時 **10月11日(木) 10:00~13:00(予定)**

場所 忌部公民館

メニュー
 ・チーズ in 高野豆腐のミルク煮
 ・あざりと柚子こしょうの海藻サラダ
 ・パルティノティラミス

講師 森永乳業 M'S Kitchen
 忌部地区食生活改善推進員

参加費 **500円**

持ち物 エプロン・タオル

申込み **9月28日(金)までに公民館(☎33-2010)へ**
 (先着**20**名様)



若者による忌部の地域づくりを考える学習会

“松浦松江市長から地域づくりのおはなしを聞く”

20代~40代の男女のみなさんの参加をお待ちしています!!

日時 平成30年10月5日(金) 午後6時30分~

場所 忌部公民館大ホール

参加対象者 20代~40代の男性・女性

内容 市長講演、意見交換会、懇親会

申込み 忌部公民館(33-2010) 9月3日(月)まで

【主催: 忌部自治協会】



ペットボトルロケット打上大会

8月18日(土)に開催された「ペットボトルロケット打上大会(松江市大会)」に忌部地区を代表して下記の4名が出場しました。みんな頑張りました!!

【出場選手】

佐々木煌希さん(忌部小6年) 塩野大河さん(忌部小6年)
 高橋萌衣さん(忌部小6年) 永瀬結衣さん(忌部小5年)



グリーン忌部 ~ゴミのないキレイな町へ~

実施日: 9月9日(日) 少雨決行
 午前8時30分より(1時間程度)

対象: 忌部地区住民

主催: 忌部自治協会

共催: 忌部地区流出水対策協議会・寿会・福祉推進員会

小・中学生の皆さんもぜひご参加ください。ご協力をお願いします。



ご案内

♡♡☆☆♡ 日曜喫茶ひだまり ♡♡☆☆♡

営業時間 11:00~15:00 空山の忌部自然休養村で

日曜のお昼に500円で、日替わりのひだまり定食

を用意しています。是非!!おいでください(*^o^*) //



◎20食限定でご用意していますので電話予約いただくこと

よろこびます(*^_^*) コーヒー他のドリンクもあります。

忌部空山地域振興協議会

TEL 0852-33-2351 (木曜日定休)

ななかまど・さわやか共催 健康講座 ~サルコペニア(筋力減少)・フレイル(虚弱)予防学習会~

人の筋肉量は加齢や生活習慣などの影響によって、徐々に減少してきます。筋肉が急激に減ってしまう状態を“サルコペニア”といいます。

筋肉量が減ってくると転倒・骨折リスクの増加、日常生活の動作が困難になる、動かないので肥満に・・・と悪環境に陥っていきフレイル(虚弱)と言われる介護一歩手前の状態になってしまいます。

筋力の低下を防ぐ方法を一緒に学びましょう。

日時 9月29日(土) 10:00~11:30

場所 忌部公民館 2階大ホール

講師 生協病院 高濱院長(整形外科)

★理学療法士さんによる虚弱予防体操も体験できます!

問合せ 忌部公民館(☎33-2010)まで

※参加費、事前申込みは不要です。

皆さまのご参加お待ちしております。



忌部産直みずのさと

・9月15日(土)8:30~12:00 杵つき餅・忌部産新米販売
 新米の試食ができます。

9月20日(木)~24日(月)8:30~11:00 彼岸花市
 お花を多数取り揃えております。皆様のご来店をお待ちしています。
 お問い合わせ: みずのさと ☎33-2949



ごみ収集日程表

もやせるごみ	プラスチック製 容器包装	紙製容器包装 第2・4水曜日	古紙・古着 第1・3月曜日	金属 第1火曜日			
火 曜 日 と 金 曜 日	木 曜 日	4月	11日	25日	2日	16日	3日
		5月	9日	23日	7日	21日	1日
		6月	13日	27日	4日	18日	5日
		7月	11日	25日	2日	16日	3日
		8月	8日	22日	6日	20日	7日
		9月	12日	26日	3日	17日	4日
		10月	10日	24日	1日	15日	2日
		11月	14日	28日	5日	19日	6日
		12月	12日	26日	3日	17日	4日
		1月	9日	23日	7日	21日	-
		2月	13日	27日	4日	18日	5日
		3月	13日	27日	4日	18日	5日