

お知らせ

さんあい健康教室

【第2回】11月17日(水) 14:00~15:30 定員：40名(先着順)

「元気に食べてフレイル予防」 講師：松江市管理栄養士 飯野 美也子 氏

★食生活改善推進員さんより“レシピと材料のセット”のプレゼントがあります！

【第3回 公開講座】12月9日(木) 14:00~15:30

「コロナ禍における生活困窮の現状について」

講師：松江市社会福祉協議会 生活支援課長 金森 志野 氏 相談員 八木 倫洋 氏 広野 歩 氏

●場 所：乃木公民館 大会議室 ●参加費：無 料

●申込み：第2回、第3回ともに、乃木公民館までお申込みください。

募 集

【人推協視察研修】

安来市加納美術館見学

●日 時：11月19日(金) 9:00~15:40頃 ※受付：8:45~

●行 先：安来市加納美術館、和鋼博物館 他 ●集合場所：乃木公民館

●参加費：1,500円(入館料・昼食代) ※当日集金 ●募集人員：35名(先着順)

●申込み：11月11日(木)までに乃木公民館へお申し込みください。

主催：乃木地区人権教育推進協議会



お問合せ・お申込み 乃木公民館 TEL 21-4931

お知らせ

さんあいサロン

公民館でゆったり
お茶を飲みませんか？

●日 時：11月10日(水) 13:30~15:30 ※催しは14:00~

●場 所：乃木公民館 大会議室

●参加費：100円(ペットボトル入りの飲料とお菓子)

今回は「ふじな なんでもこいの会」の皆さんによる特殊詐欺被害予防の寸劇で楽しんでいただきます。



お知らせ

パンピちゃんくらぶ

子育て中のお母さん！
みんなでわいわいお話ししましょう♪

●日 時：11月9日(火) 10時~11時30分

●場 所：乃木公民館 和室 ●持ってくるもの：バスタオル(身体測定用)

●アドバイザー：母子保健推進員 ☆身長や体重の測定もできますよ！



お知らせ

公開講座 「人権を考える」 つどい

●日 時：12月6日(月) 14:00~15:30 ●会 場：乃木公民館 大会議室

●内 容：「心の目をひらく」

講 師 一畑薬師管長 飯塚 大幸氏

●申込み：11月26日(金)までに、乃木公民館までお申込みください。

主 催 乃木地区人権教育推進協議会

共 催 乃木地区社会福祉協議会、乃木地区民生児童委員協議会、乃木地区福祉推進員会

乃木地区高齢者クラブ連合会、乃木公民館高齢者学習部・女性部、乃木地区保護司会



お知らせ

〔女性部公開講座〕 断捨離の極意

●日 時：12月14日(火) 10:00~11:00 ●会 場：乃木公民館 大会議室

●内 容：コロナ禍の今、私たちが家で過ごしながらできることや、今の自分にとって、不要、不適、不快なものを取り除いて快適になる方法を学びます。

●講 師：やましたひでこ公認 断捨離®トレーナー 田中 富士美氏

※どなたでも参加できます。12月8日(水)までに、乃木公民館までお申込みください。

お問合せ・お申込み 乃木公民館 Tel 21-4931

お知らせ

乃木地区高齢者ふれあいスポーツ大会 開催中止のお知らせ

今年度開催を予定しておりました「乃木地区高齢者ふれあいスポーツ大会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。毎年大勢の皆さまにご協力、ご参加をいただいている事業ではありますが、今回の判断に何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

特設人権相談所開設のご案内

(無料・秘密厳守・予約不要)

毎日の生活の中での悩みごとや困りごとを、人権擁護委員が無料で相談に応じます。お気軽にご利用ください。

◆日 時：12月6日(月) 13:30~16:00

◆会 場：乃木公民館

◆担当人権擁護委員：田中 裕氏、安藤 有理氏

主催：松江人権擁護委員協議会 松江地方方法務局

お知らせ

マイナンバーカードの申請受付

市の職員が公民館でマイナンバーカードの申請受付(申請書類の受付、顔写真の撮影)を行います。これから申請をお考えの方はぜひお越しください。

●日 時：11月9日(火) 14時~16時
※予約は不要です。

●場 所：乃木公民館 研修室1

●必要書類：免許証・保険証等の本人確認書類
及び通知カード

※受付当日免許証と保険証の2点があれば、できあがったカードを郵送します。

※必要書類を当日持参されなかった場合も申請は可能です。カード受け取り時に本人確認を行います。



お問合せ 松江市市民課 Tel 55-5560

公民館
より

お 知 ら せ

◆11月4日(木)は事務室を閉室します。ただし、貸館はいたします。

◆新型コロナウイルス感染拡大の状況によって、公民館事業の延期や中止、貸館の中止等をする場合があります。皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



公民館図書室からのお知らせ

図書グループ
協力:チョボラセンター

街路樹が色付き始め、遠くに見える大山の紅葉が気になる頃です。空気が澄んで空も高く、“馬肥ゆる秋”となりました。季節の美味しいものに、お腹も心も満たされたいですね

今月は“食”に関わる本を紹介します

- ・自然がくれた愛情ごはん
- ・まずは、からだを整える
- ・メタボが気になる人の健康ごはん
- ・材料2つで超簡単！やみつきおかず
- ・あなたのために いのちを支えるスープ
- ・冷え・免疫力・血液力 ぜんぶにいい！ねぎ決定版
- ・暮しの手帖のシンプルレシピ
- ・4歳からのキッチン

他にも
多数あります！



★開室・閲覧・
貸出時間
(月)(水)(金)
午後2時~4時



★ひとり3冊、
2週間の貸し出し

★11月12日(金)は
貸し出しをお休みします

花づくり会からお知らせ

11月の作業日は**15日(月)**です。(予備日16日)9時に公民館に集合ください。花の好きな方、一緒にボランティアをしていただける方は、公民館までご連絡ください。(TEL21-4931)

高齢者の交通事故防止運動

11月1日(月)~11月21日(日)

「しっかりと まもるルールで ねがう安全」

<運動の重点事項>

1. 高齢運転者の交通事故防止
2. 高齢歩行者の安全確保
3. 横断歩行者の保護と早めのライト点灯



乃木地区交通安全対策協議会・交通安全協会

松江市総合計画に関するタウンミーティング

【湖南ブロック】
日程：11月20日(土)
14:00~16:00

会場：玉湯公民館

■問合せ先■ 松江市政策部 政策企画課
TEL：55-5173 FAX：55-5535
E-mail：seisaku@city.matsue.lg.jp

参加者募集

詳しくは、全戸回覧の
チラシをご覧ください。
※松江市HPにも掲載しています。

がん検診を受けましょう！

【胃がん・大腸がん・肺がん】

11/26(金)9:00~11:00 乃木公民館

【乳がん・子宮がん】※乳がんのみ予約が必要(11/1~)

12/7(火)9:00~11:00 みしまや田和山店駐車場

13:30~15:30 乃木公民館

詳しくは「けんしんのお知らせ」をご覧ください。

【お問合せ先】 松江市健康推進課 TEL60-8174

すこやか健康体操及びゲーム(11月分)

●日時 11月24日(水)
13:30~15:30

●場所 乃木公民館 大会議室

●会費 無料

寒さに負けず、身体や頭を動かして、
刺激ある体操で頑張りましょう。

なお、12月と1月はお休みです。

乃木地区高齢者クラブ連合会



「のぎ自学室」開催のお知らせ

【日時】11月13日(土)13:30~16:30

【会場】乃木公民館 研修室2

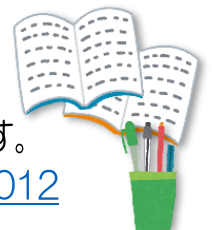
【対象】中学生以上

のぎ自学室は自主学習ができる場です。

詳しくは<https://ameblo.jp/nogi1012>

をご覧ください。

【後援】乃木地区社会福祉協議会 一般社団法人島根県社会福祉士会



令和3年 11月行事予定

10月21日現在

		公民館行事	諸団体行事	公民館使用団体
1	月	花づくり会役員会 園芸教室		吹矢協会松江支部、空手道
2	火	乳幼児学級 陶芸教室 A	防災本部役員会	編物クラブ、レイフラワー乃木、まめの木。、郷土の歴史教室 ダンスタイム、やさしい英会話、セピア、Ebizo ヨガ
3	水			ステップ21
4	木	事務室閉室 女性部		3B 森山、ラテンクラブ、乃木小
5	金	のぎねっこ会		乃木ママレボリューション、藤の会、ステップ21、松江太極拳 からだ元気塾
6	土			乃木ママモンキーズ、ジャストスマイル、ZERO、まめの木。 中村書道、松江市フォークダンス連盟、松江将棋教室、ZERO ファイヤーバード
7	日			囲碁教室、ZERO
8	月	いきいき健やか教室		ジャストスマイル、書道教室、ZERO、中国画、空手道
9	火	パンピちゃんくらぶ 陶芸教室 B マイナンバーカード (申請受付)	ふれあい弁当配布 あったかスクラム乃木	クッキングアラカルト、リフレッシュ健康体操、まめの木。 ダンスタイム、やさしい英会話、セピア、Ebizo ヨガ
10	水		さんあいサロン 自治連理事会	アロマワックスパー教室、エコクラフト、ラウンド・アイ さくらフォークダンス、ZERO
11	木		男の料理教室	乃木ママレボリューション、歌声サロン乃木、大正琴同好会、 IT サポートクラブ、ダンスタイム、ラウンド・ハート、3B 森山、 ラテンクラブ
12	金		手話教室	生花教室、ステップ21、松江太極拳、セピア、乃木コーラス からだ元気塾
13	土	高齢者学級 わくわく子ども教室	のぎ自学室	3B 森山、ジャストスマイル、まめの木。、中村書道、書友同好会 囲碁教室、KEYS
14	日			松本ヨガ、乃木第2児童クラブ、GMC クインティナ
15	月	花づくり会 園芸教室		ダスキンまつえ、吹矢協会松江支部、理容組合松江支部 短歌クラブ、空手道
16	火	陶芸教室 A		編物クラブ、リフレッシュ健康体操、レイフラワー乃木、まめの木。 ダンスタイム、やさしい英会話、セピア、Ebizo ヨガ
17	水		さんあい健康教室	ラウンド・アイ、さくらフォークダンス、乃木小和の心クラブ ZERO、ステップ21、断酒新生会、シルバー乃木、まめの木。
18	木			乃木ママレボリューション、大正琴同好会、乃木こぶし旬会 ラウンド・ハート、3B 森山、ラテンクラブ
19	金	館長会	人推協視察研修 合同バトロール	ジャストスマイル、ステップ21、松江太極拳、からだ元気塾
20	土		防災訓練	中村書道、松江将棋教室、歌謡教室、ファイヤーバード、セピア
21	日			松本ヨガ、転がるロマン亭、轍の会
22	月	環境部 (リサイクルステーション見回り)		書道教室、ジャストスマイル、中国画、空手道
23	火			キッズマネースクール・キッズ整体、リフレッシュ健康体操 セピア
24	水			フラワーアレンジメント、エコクラフト、ラウンド・アイ さくらフォークダンス、健康麻雀乃木サロン、乃木高連、ZERO 乃木児童クラブ運営委員会
25	木		民児協	乃木ママレボリューション、歌声サロン乃木、PCすぎな会 ダンスタイム、ラウンド・ハート、3B 森山
26	金	花づくり会	手話教室 胃がん・大腸がん・肺がん検診	生花教室、藤の会、ステップ21、松江太極拳、乃木コーラス からだ元気塾
27	土			ジャストスマイル、ZERO、まめの木。、囲碁教室 キッズマネースクール・キッズ整体
28	日			松本ヨガ、楽しい論語サークル、ZERO、GMC クインティナ
29	月			ZERO、空手道
30	火	陶芸教室 B		リフレッシュ健康体操、まめの木。、ダンスタイム、やさしい英会話 セピア、Ebizo ヨガ

※日時・内容等変更になる場合があります。ご了承下さい。