

9月の行事予定（8/21 現在）

日	曜	行 事 等	日	曜	行 事 等
1	火	青パト	16	水	ふれあいジャガジャガ交流会（植え付け）
2	水		17	木	
3	木	親子読書	18	金	青パト
4	金	福祉関係者視察研修 青パト	19	土	
5	土	あさひ日本語ひろば 防災訓練説明会・研修会	20	日	
6	日	明るいまちづくり人権講演会（会場：雑賀公民館）	21	月	敬老の日
7	月	ヘルシーぐーんとアップ講座	22	火	国民の休日
8	火	青パト	23	水	秋分の日
9	水	運営協議会 朝日まつり実行委員会 女性学級（エコクラフトバッグづくり）	24	木	
10	木	高齢者大学（スポーツ大会）	25	金	民児協 青パト
11	金	青パト	26	土	あさひ日本語ひろば
12	土	あさひ日本語ひろば	27	日	
13	日	朝日地区ソフトバレーボール大会	28	月	
14	月		29	火	青パト
15	火	わんぱく教室（クッキング） 中央ブロック人権研修会 事務室閉室(13:00～)	30	水	

「るるくる」強化月間 ～松江市健康推進課より～



松江市 PR キャラクターおまっちゃん

9月は「るるくる」強化月間です！

～テーマは高血圧予防とけんしん受診～

松江市健康推進課
(☎60-8156)



9月をるるくる*強化月間として、健康づくりの実践を応援します。
心臓と血管を守る健康習慣として、**血圧を測る、脈を測る、けんしんを受ける**を健康づくりの第一歩として取り組んでみませんか？

*るるくるとは、「はかる」「つける」「きづく」「かわる」の4つの
セルフチェックのステップで行う健康づくりです。

脈を測りましょう

脈の回数が多かったり少なかったり、不規則な時は、脳卒中や心不全の原因になる可能性があります。

ポイント！

- ①人差し指、中指、薬指をそろえてOの位置に置く
- ②15秒位脈拍を触れて、間隔が規則的か確認する
- ③大人の心拍数は1分間に60～100回程度が基準です



脈のイメージ図（例）

規則的な脈
不規則な脈

朝日公民館だより

鉄道の開通とともに発展したまち「あさひ」

令和8年9月 NO. 460

TEL:21-3432 / FAX:21-3717

mail asahi-ph@mable.ne.jp

ホームページ

『松江市朝日公民館』で検索

高齢者大学 AERU スポーツ大会！！

募集

スポーツの秋！9月の高齢者大学はスポーツ大会を行います。チームに分かれて様々な種目で楽しみましょう。朝日地区在住の概ね65歳以上の方ならどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

日 時 9月10日（木）10:00～12:00

場 所 朝日公民館 集会室

参加費 無料

持ち物 屋内シューズ、汗ふき用タオル

☆動きやすい服装でご参加ください

申込み 9月8日（火）までに朝日公民館へお申し込みください



わんぱく教室 栄養満点クッキング

募集

9月は保護者の方を対象とした、お料理会です！保護者さんは調理をして、お子さんはスタッフで託児をします。皆で作って、楽しく食べましょう。
皆さんのご参加お待ちしております。

日 時 9月15日（火）10:00～11:30（9:45 集合）

場 所 朝日公民館 調理室・和室

対 象 未就園児（0～3歳）とその保護者

講 師 『食快くらぶ』の皆さん

参加費 親子で300円

定 員 12名

持ち物 エプロン・マスク・三角巾・お手拭き・お茶など各自必要なもの

※アレルギー対応はできません。気になる方は事前に材料をお知らせしますのでお問い合わせください。

申込み 9月8日（火）までに朝日公民館へお申し込みください

メニュー

- ① ちらしずし（7倍がゆも用意します）
- ② きゅうりとトマトともずくの和え物
- ③ かぼちゃのチーズケーキ風



朝日公民館よりお知らせ

○事務室閉室について

9月15日（火）は中央ブロック事業のため、13時より事務室を閉室いたします。公民館を利用される方は、あらかじめ鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。

○地下駐車場工事について

9月16日（水）～18日（金）の間、地下駐車場出入口付近で看板の付替工事が行われます。駐車場は利用できますが、出入りの際にはお気を付けください。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

ヘルシーぐーんとアップ講座 筋肉を知ろう！

募集

講座を通して、自分の健康を見つめなおしてみませんか？

日時 9月7日(月) 14:00～15:30

場所 朝日公民館 集会室

内容 保健師さんによる「筋肉」についてのお話

握力測定 フレイル予防の体操

※動きやすい服装でご参加ください

定員 20名

申込み 9月3日(木)までに朝日公民館へお申し込みください



後半は中学生との
交流の時間もあり
ます

中央ブロック公民館人権教育研修会「多文化共生について」

募集

外国人の人権、島根(松江)で暮らす外国人の実態・課題についてお話を伺います。

どなたでもご参加いただけますのでお気軽にお申し込みください。

日時 9月15日(火) 14:00～16:00(開場 13:30～)

会場 城北公民館(松江市北堀町43)

内容 「多文化共生について」

講師 しまね国際センター事務局次長 仙田武司氏 しまね国際センター外国語相談員

参加費 無料

定員 各館15名程度

申込み 9/7(月)までに朝日公民館へお申し込みください

主催 中央ブロック公民館(城東・城北・城西・白潟・朝日・雑賀)

サークルより

：朝日女声コーラス メンバーを募集しています！

歌が好きな方、私たちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

明るく楽しい先生のもと、ポップス、唱歌、合唱曲など、和やかな
雰囲気の中で楽しく歌っています。ストレス発散に！健康のために！

初心者の方も大歓迎です！お気軽に見学に来てみてくださいね。

興味のある方は、朝日公民館へお名前と連絡先をお伝えください。

後日、会の代表から詳しい内容を連絡させていただきます。【代表:松崎】



◆持ち主を探しています

朝日公民館の玄関ホールにお忘れ物が多数あります。

お心当たりのある方は、お早めにお持ち帰りください。

9月末までにお持ち帰りいただけない物につきましては
こちらで処分させていただきます。



洋風しめ飾りアレンジメント

募集

お正月を華やかに彩るオリジナルしめ飾りを作ませんか？
作品は、朝日まつりに展示しましょう。

日時 10月1日(木) 10:00～12:00(予定)

場所 朝日公民館 集会室

講師 植物雑貨クリエイター hirari 布施貴子さん

対象 子育て中のママ

定員 12名

服装 汚れてもよい服装(ホットボンドを使います)

持ち物 お持ちの方はグルーガン

(申し込み時に教えてください)

申込み 9月7日(月)までに朝日公民館へ申込みください



ベースの色を3色から1つ選べます。

【グリーン・ホワイト・くすみピンク】

申し込み時に希望の色を教えてください

松江市より 松江市公民館職員採用試験について(事前のお知らせ)

令和9年4月採用予定の「松江市公民館職員」を9月から募集予定です。

生涯学習や地域づくりにご興味のある方は、是非お申し込みください。

※キャリア形成のため、令和9年4月1日時点で40歳未満の方が対象です。その他の受験資
格、試験内容などの詳細は募集要項にてご確認ください。

【募集要項の公開予定】

松江市ホームページへの掲載および松江市内の各公民館での掲示により、9月から
順次公開を開始いたします。

≪松江のオモシロ ヒト・コト・モノに出会えます!!≫

皆様のご応募を、心よりお待ちしております。

【問合せ先】松江市生涯学習課(松江市公民館運営協議会連合会人事委員会事務局)

TEL:0852-55-5289(直通)

秋の全国交通安全運動

運動期間 令和8年 9月21日(月)から30日(水)までの10日間

【一斉街頭PR活動】 9月24日(木)

【交通事故死ゼロを目指す日】 9月30日(水)

【交通安全運動の重点】

- (1) 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- (2) 夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- (3) 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

交通安全運動へのご協力をお願いいたします。



朝日公民館からのお願い

公民館での活動写真を広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合があります。
あらかじめご了承ください。また、参加者が撮影された写真や動画に関しましては、個人
が特定されるもの、他の方が写りこんだもの等の取扱いには十分注意いただき、SNS等、
インターネットやその他への掲載についてはご配慮いただきますようお願いいたします。