

東出雲町の人口と世帯数 ※（ ）内は前月比
◆人口：15,245人（－30） ◆世帯数：6,438世帯（－10） 2026年8月末現在

地域と子どもをつなぐ …P2-3
防災について考えよう …P4-5
地域行事・お知らせ …P6-8



意東の伝統こだいじ踊り

「未来に向かって“ちょんぼしずつ”」

意東小学校 校長 古藤 康則



日頃から意東小学校およびほっとハート東出雲学園の教育活動に対し、東出雲公民館をはじめとする地域の皆様から多大なるご支援とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

意東小学校が位置する下意東地域には、誇るべき伝統や文化が息づいています。華やかな「こだいじ踊り」、郷土の力強さを感じさせる「陣幕相撲」、語り継がれる「美人塚伝説」、そして松江藩が作った幻の磁器「意東焼」など、地域で大切に守られてきた数多くの宝物は、意東の誇りであり、子どもたちの歩む道のりを表す光でもあります。今日までこれらの文化を絶やすことなく受け継いでこられた皆様の深い思いやご尽力に、改めて深く敬意を表します。先人たちが守り抜いてきたこの地域の精神を、今度は私たちがしっかりと伝えていく番です。

ほっとハート東出雲学園では、子どもたち自身がこれからの社会の担い手となり、未来へとつないでいっ

てほしいと願い、「社会参画力」を身につけ、「社会の一員としての自覚」を持ち、「他人事（ひとごと）から自分事（わがごと）へ」と意識を変え、「自ら考えて動く」ことを目指しています。

本校では、このスローガンのもと、地域そのものを学びのフィールドとして積極的に生かし、実際の体験や対話を通じてふるさとの素晴らしさを肌で感じ取ると同時に、地域の課題や自らの課題に向き合い、「どうすればもっと素敵な地域・学校・自分になるのか」「自分には何ができるか」を自分なりに考える機会を大切にしています。子どもたちには「歩みは小さくてもいい。“ちょんぼしずつ” 頑張る自分を大切にしてほしい。」と日頃から話しています。私たちも「地域と共にある学校」として、子どもたちが未来を切り拓く力を育ていけるよう、教職員一同、地域の皆様と手を取り合って取り組んでまいります。

どうか今後とも、意東小学校およびほっとハート東出雲学園の教育活動に、変わらぬご指導とご協力をいただきますよう、心よりお願い申し上げます。

地域とこどもをつなぐ

東出雲公民館では、「地域の未来を支える人づくり」を進めるための初めの一步として、こどもたちが地域と関わる機会があることが重要と考えています。そこで、学校のふるさと教育や、地域団体が行う伝統文化を伝える活動等とも連携して、公民館でも多様な場づくりに取り組んでいきたいと考えています。

そのような想いから“地域とこどもをつなぐ”をテーマとして、春から夏にかけて取り組んだ事業をご紹介します。

目標

そだてる

自分たちの生まれ育った地域の価値について学ぶ活動を通して、故郷への誇りと愛着をもつ人を育てる

☆ふるさと再発見プロジェクト Part 1 美人塚（ふるさと文化部）

東出雲で古くから語り継がれてきた大江美人伝説。上意東の「大江」や下意東の「美人塚」など、伝説の地が今も残っています。こんな素敵な地域資源があることを多くの人に知ってもらおうと紙芝居やYouTubeで発信しています。塚の周りの草刈りには、地元だけでなく町内全域から参加いただいています。

今年は6月13日（土）に、美人塚花しょうぶ祭りを行いました。



☆てらこや東出雲（自遊倶楽部）

夏休みの15日間、てらこや東出雲を開講しました。参加した58名の小学生は、さまざまな体験学習に取り組みました。18名の指導員に見守られ、協力いただいた地域の方から紙芝居で神話を教えてもらったり、押し花づくりを体験したり、影絵や音楽を楽しんだりしていました。



☆女寅像のある花壇の整備（ふるさと文化部）

4月16日（木）、揖屋幼保園の園児と一緒に花壇に春の花を植えました。園児は、銅像を見上げながら、揖屋で生まれ、歌舞伎役者になった女寅さんのお話を興味深く聴いていました。

- 【地域では】
- ・田植え＆稲刈り体験（NPOかみいとう×揖屋小学校）
 - ・田植え＆稲刈り体験（意東地域の方・わこう会×意東幼保園）
 - ・意東地区盆踊り大会&こだいじ集会（わが町いとうを良くする会×意東小学校）など

目標

むすぶ

こどもたちの活動をサポートする人材を発掘し、地域課題と人材を結ぶコーディネート機能を充実する

☆東出雲公民館サポーター

公民館サポーターエントリーシートにより、「関心のある分野」や「協力したい事業」の具体的な項目を選んで登録してもらっています。こどもに関わる分野に関心をもつ方は多く、事業への協力者増加につながっています。

- 【学校では】 地域学校コーディネーターが、小・中学校の授業や活動に協力する地域の方と学校をつないでいます。「こんなことができるよ」「協力するよ」という方にはボランティア登録をお願いしています。連絡先はこちら ➡ 080-6349-1372（岩田）、080-5752-3050（相田）

おうえん

目標

こどもたちが地域に関わる機会をつくり、地域のためのチャレンジを応援することで地域づくりに主体的に関わる人を増やす

☆ヨリアイーナ縁日 昔の遊びコーナー（未来プロジェクト部）

8月9日（日）に開催したヨリアイーナ縁日には、中学生が考えた「昔の遊びコーナー」を設けました。何日もかけて準備し、当日の運営もすべて行った中学生からは、「たくさんの人が来てくれて嬉しかった」、「こどもへの接客が楽しく、やりがいがあった」、「自分たちで企画したことが思った以上に成功して満足した」などの感想がありました。



☆八雲・東出雲地域リーダー合同研修会（青少年育成協議会）

東出雲中・八雲中の生徒会生徒が「思いを伝えるワークショップ～対話から生まれる合意形成と企画づくり～」に取り組みました。後半の企画会議「地域を盛り上げる企画を考えよう」では、昨年度東出雲中1年生がヒアリングで集めた地域課題からテーマを選んで企画づくりにチャレンジしました。参加した東出雲中の生徒からは、「もっとたくさんの方の企画をつくって、学校や地域で実際に行えるようなことをしたい」、「これからは積極的に地域の活動に参加しようと思った」などの感想がありました。



地域の未来を支える人づくりのイメージ

成長段階に併せた達成目標をもち、ステップアップしていけるように地域と関わる場をつくる



防災について考えよう

日本各地で、大地震や集中豪雨などの自然災害が頻発しています。いつ、どこで起こるか分からない災害ですが、その時、命を守るための行動をとることが重要です。そのための情報や知識を身につけて災害に備えましょう。

ということで、防災士の岡田正人さんに一人ひとりがどんな備えをしておく必要があるのかを伺いました。



岡田正人さん

普段からの備え

① 日常生活における危機認識

普段から、家の中・外出時などの日常時にもし今、災害が起きたらどんな危険があるかを考えてみる

② 自宅に関わる災害を考える

自宅の周りの環境なども考えてどんな災害に注意しなければならないか考える（ハザードマップで確認）

③ 災害が起きた時の行動をイメージする

（身を守るための行動など）

④ 情報は与えられるのを待つだけでなく、自分から収集する

（防災アプリ、dチャンネル、ネットなど）

「近助」という概念

「自助」

自分や家族の身を守るため一人ひとりの日常からの備え

「近助」

隣近所で協力して、お互いに助け合うこと★

「共助」

住民同士や地域団体が協力して、お互いに助け合うこと

「公助」

国・県・市などの公的機関による支援

* 阪神淡路大震災において、倒壊した家屋から救助された人々の大半は近所の人によって救出されています。避難時の手助け、声掛けなどを隣近所で行うことがこれからの防災において大きな力となります。

避難について

① 避難するかどうか判断する

豪雨時



- 自宅は高台にあり、土砂崩れの心配もない ⇒（自宅避難）
- 自宅は河川の側、ハザードマップで浸水・土砂災害警戒区域内 ⇒（避難必要）

地震発生時



- 自宅は新基準による耐震化がなされている ⇒（自宅避難も考えにいれる）
- 自宅は耐震化されていない ⇒（避難必要）

* 自宅避難の場合でも停電・断水に備えて水（1人1日3L）、食料、簡易トイレ、発電機、ポータブル電源、カセットコンロなどを常備しておきましょう。水、食料は7日分。



（食料）



（簡易トイレ）



（ポータブル電源）

② 避難時の持ち出し品

基本的には一泊二日の旅行に行く場合の持ち物

- 身分証明書
(マイナンバーカード、免許証、保険証)
 - 常備薬、服用中の薬
 - 現金 (カードが使えなくなる可能性あり)
 - 着替えなど
- +
- 使い捨てカイロ、冷えピタなど
(季節に応じた必要品)
 - 口腔ケア用品
(歯ブラシセット、洗口液など)
 - 生理用品、水が不要なシャンプー



③ 避難時には電気のブレーカーOFF、可能な限りの戸締りをする

④ 避難時には隣近所に声掛けしよう

* これまで、災害時に避難した人は、周りの人が避難したからという方がほとんどでした。

「あなたが避難することが、みんなの命を救うことにつながります。」

隣近所に声を掛け合って、早めに適切な避難をしてください。

特に高齢者の方や避難に時間を要する方などは、避難の手段などを事前にご家族や周囲の方々と話し合ってください。



地震

いつ、どこで、どれくらいの規模で起きるかわからないから怖い!!

① 日頃の備え

- 家具・本棚・家電などの固定

阪神淡路大震災でケガをした人の70%以上が家具の倒壊、家具の上部からの落下物、ガラスによるもの

- 外に出る場所 (玄関など) への導線確保

玄関などへ行く経路の周りに家具などがあれば固定するか移動する

- 地震後の停電、断水などへの対策

水1人1日3L、食料、簡易トイレなどを7日分

発電機、モバイルバッテリー、カセットコンロ、ラジオ、懐中電灯、ヘルメット等

- もし今、地震が起きたらどう行動するかイメージする。実際に身体を動かしてみる。

普段からイメージトレーニングをして、身体を動かしていると、とっさに動けるようになります。是非、実践してみてください。



(ラジオ付き懐中電灯)

② 地震が発生したら

揺れがおさまるまでは
何もできない

発生と同時に
我が身の安全を考える
(丈夫なもの下に身をかくす、
身を固定し頭部を守るなど)

揺れがおさまった時点で
火の元を点検
(火災発生なら初期消火)

③ 避難

昭和56年以降に建設された建物は新基準による耐震化がなされており、震度6強で倒壊しないことを目標として建築されています。よって、自宅避難も考えにいろいろ。

自宅避難の場合は、普段から備えておく。(上記、日頃の備え参考のこと)

** ショッピングモールで地震が起きた時に助かる 5つの豆知識 **

- 1 立体駐車場は危険

- 2 「買い物かご」は頭を守る

- 3 柱のそばは安全
(天井や周辺は確認する)



- 4 天井からの落下物、高所の陳列物、ガラス、ガラスのショーケースは危険だから離れる

- 5 天井の高い吹き抜けなどのエリアには絶対立ち入らない!

東出雲公民館 文化祭

日時 11月1日(日) 10:00~15:00

場所 ヨリアイーナ東出雲

作品展示 ステージ発表
ひがしいずもマルシェ 中学生ショップ
お茶席 お楽しみ抽選会 餅まき 他

地域の皆さんからの出展作品を募集しています。
ご応募をお待ちしています。(10/14(水)まで)
※文化祭の詳しい内容については、全戸配布するチラシをご覧ください。



歴史講座

籠(攻)城戦の実相 — 白鹿城と鉄砲 —

「難攻不落 中世山城を探る」の第3部として、毛利氏による富田城攻めの前哨戦となった白鹿城の籠城戦(攻城戦)の実相を鉄砲に注目しながら解明します。

今回は「講座」と「フィールドワーク」を連続して開催します。講座で戦いの背景や山城の構造、籠(攻)城戦について学んだあと、実際に山城を歩いてみることで、歴史の舞台をより身近に感じ、学びをさらに深めることができます。ぜひ両方合わせてご参加ください!!

①講座

日時 10月3日(土)

14:00~16:00

講師 山根 正明 氏

場所 東出雲公民館 会議室2・3

参加費 無料

申込 東出雲公民館へ

②フィールドワーク(白鹿山)

日にち 11月27日(金) ※貸切バスで移動します。

時間 集合: 東出雲公民館 9:30

解散: 東出雲公民館 12:00

講師 島根県立八雲立つ風土記の丘 所長 高屋 茂男 氏

参加費 無料 **定員** 20名

申込 11月20日(金)までに東出雲公民館へ

持ち物 水分補給ができるもの、歩きやすい靴・服装

その他 小雨決行の予定ですが、直近の天候によって中止する場合があります。

フレイル測定会を開催します

近年注目されている「フレイル(虚弱)」は、加齢に伴って心身の活力が低下していく状態を指します。早めに気づいて対策をとることで、元気に自立した生活を長く続けることができます。

ご自身の健康状態を知るよい機会ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

日時 11月19日(木) 13:00~14:30

場所 東出雲公民館 会議室1・2・3

内容 血圧測定、指輪っかテスト、身体測定他
(結果による保健指導もあります)

参加費 無料

主催 東出雲地区健康まつえ21推進隊

申込 11月12日(木)までに公民館へ

こちらの二次元コード
からも申し込みできます



同時開催 ~みんなのカフェ kiramachi~

時間 13:30~15:30 **場所** 交流スペース

飲み物・食改さんの手作りお菓子 200円

★フレイル測定会を受けられた方に
100円のお菓子チケットをプレゼント!

そば打ち名人になろう！

自分でそばが打てるようになりたい方にお勧めの講座です。講師の指導を受けながら各自でそばを打ったあとは、打ちたてのそばの香りや風味を味わっていただきます。

ぜひ、自分でそばを打ってみませんか。みなさんの参加をお待ちしています。

日時 10月28日(水)・11月25日(水)・12月23日(水)

いずれの日程も 10:00～13:00

場所 東出雲公民館 調理室

参加費 各回2,000円(材料代) 自分のそばはお持ち帰りいただけます。

定員 15名(3日とも参加いただける方を優先します)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

申込 東出雲公民館へ



みんなのカフェ kiramachi

みんなのカフェ kiramachi のオープン日をお知らせします！

カフェに集ってのんびり交流しませんか。

日にち 10月1日(木)・22日(木)・11月5日(木)・19日(木)

時間 13:30～15:30

料金 200円(飲み物・お菓子付き)

場所 ヨリアイーナ東出雲 交流スペース

メニュー コーヒー、紅茶、抹茶、ジュース



10月14日(水)は 東出雲あいさつデー

いつでも、どこでも、
だれとでも
元気なあいさつが
飛び交い
みんなが笑顔に
なれるまちを
目指します！



美人塚整備

地域の皆さんが大切に守ってきた美人塚です。きれいに整備してこれからも大切にしていきたいと思います。協力してくださる方は、当日現地に集合ください。

日時 10月20日(火) 9:00～10:00

場所 美人塚ふれあい広場

※草刈り道具をお持ちの方は持参ください。

※作業のできる服装で現地にお越しください。

※雨天の場合は中止します。

行政相談

行政相談委員による相談を毎月第3水曜日に行っています。 ※予約は必要ありません。

日時 10月21日(水)

14:00～16:00

場所 東出雲公民館 会議室5

手話学習会

みんなで楽しく手話を学びませんか？
どなたでも参加できます。

日時 10月15日(木) 10:00～11:00

場所 東出雲公民館 会議室6

内容 あいさつ、単語など **参加費** 無料

主催 東出雲町婦人会・クラブ「むぎの会」

申込 事前に申込ください。

野々内 TEL 090-5267-6551

講演&ミニコンサート

日時 10月24日(土) 13:00~15:00
場所 東出雲公民館 会議室2・3
内容 13:00~13:45 講演会
 講師 島根県保護司会連合会事務局長(保護司) 上谷 淳子 氏
 演題 更生保護のまなざし
 14:00~15:00 ミニコンサート
 島根県立大学松江キャンパス
 ティンホイッスルサークル
主催 東出雲地区更生保護女性会

入場無料
どなたでも
参加できます

第47回 ざいごフェスティバル

日時 10月11日(日) 9:00~15:00
場所 錦浜ふれあい広場
内容 うなぎのつかみどり
 カラオケ大会
 フリーマーケット
 シール交換 他

問い合わせ

ざいごフェスティバル実行委員会
 東出雲町商工会内 Tel 52-2344



下意東朝市&ステージショー

日時 10月25日(日) 9:00~11:00
場所 意東ゆめ公園
催し物 物品販売(生鮮野菜、パン、
 サンドイッチ、大豆コロッケなど)
 ステージショー(意東幼保園、
 ヤスケン、さいかメロディーズ)
 小動物とのふれあい
主催 わが町意東を良くする会



お知らせ

以下の日程で、全国公民館研究集会に参加するため、公民館事務所は職員不在となります。
 該当の時間帯は、日直対応となりますが、貸館等は可能です。よろしくお願いいたします。

日程 10月15日(木) 11:30~17:15
 10月16日(金) 8:30~13:30

東出雲地域行事

October
10月



月日	内容	主催
10/ 1(木)	みんなのカフェ kiramachi	地区社協
10/ 3(土)	歴史講座 籠(攻)城戦の実相~白鹿城と鉄砲~	公民館
10/ 4(日)	はじめての手話教室	地区社協
10/ 7(水)	からだ元気塾	松江市介護保険課・公民館
10/11(日)	第47回ざいごフェスティバル 第72回東出雲町駅伝競走大会	ざいごフェスティバル実行委員会 東出雲スポーツ協会
10/14(水)	からだ元気塾 東出雲あいさつデー	松江市介護保険課・公民館 公民館・青少年育成協議会 地区社協・ほっとハート東出雲学園
10/15(木)	手話学習会	東出雲町婦人会・クラブ「むぎの会」
10/20(火)	美人塚整備	公民館
10/21(水)	からだ元気塾 行政相談	松江市介護保険課・公民館 島根行政相談センター
10/22(木)	みんなのカフェ kiramachi 花咲き隊	公民館
10/24(土)	講演&ミニコンサート	東出雲地区更生保護女性会
10/25(日)	下意東朝市&ステージショー	わが町意東を良くする会
10/28(水)	そば打ち名人になろう!① からだ元気塾	公民館 松江市介護保険課・公民館

