

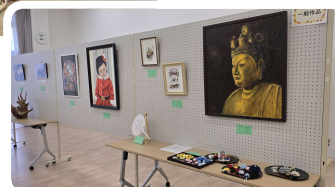
東出雲町の人口と世帯数 ※（ ）内は前月比
◆人口：15,275人（-15）◆世帯数：6,448世帯（+2）2026年7月末現在

募集

文化祭で作品を展示しませんか

東出雲公民館文化祭の展示コーナーでは、地域の皆さんからの出展作品を募集します！
ご応募をお待ちしています。

- ◆展示日時：11月1日（日）10：00～15：00
- ◆会場：東出雲公民館
- ◆応募資格：東出雲地区内に在住・在勤の方
- ◆募集作品：絵画・ちぎり絵・手芸品・写真・書・彫刻など
※1人2点まで。
- ◆作品の搬入：10月30日（金）9：00～16：00
- ◆作品の搬出：11月1日（日）15：00～16：00
- ◆申込：10月14日（水）までに東出雲公民館へ来ていただき、
出展申込用紙に記入ください



募集

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



募集

はじめての手話教室

手話は、耳の不自由な方とのコミュニケーション手段としてはもちろん、
自分の気持ちや感情をより豊かに伝える素敵なツールです。

初心者の方でも安心して楽しく学べる講座です。「手話に興味がある」「地域で誰かの力になりたい」そんなあなたのご参加を、心よりお待ちしております！

- ◆日時：10月4日（日）10：00～11：30
- ◆内容：初心者向けの手話講座
- ◆参加：無料（どなたでもご参加いただけます）
- ◆主催：東出雲地区社会福祉協議会
- ◆申込：9月25日（金）までに申込ください
東出雲地区社会福祉協議会 事務局（東出雲公民館）
- ◆場所：東出雲公民館 会議室1
- ◆講師：NPO法人松江市聴覚障害者協会
- ◆定員：20名（先着順）
※二次元コードからも
申込できます⇒



募集

歴史講座(9月～11月)

◎「飛鳥・藤原の宮都」と出雲

今年、世界遺産登録が決定した「飛鳥・藤原の宮都」は、初めて中央集権国家の宮都が誕生・成立した過程を伝える貴重な遺産です。東アジアとの交流を通じて「日本」が成立していった歴史や、飛鳥時代の都と出雲の関わりをわかりやすくお話しいたします。

- ◆日にち：9月19日(土) 10:00～12:00
- ◆講師：出雲弥生の森博物館 館長 花谷 浩 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



写真提供：世界遺産「飛鳥・藤原」登録推進協議会HP

◎籠(攻)城戦の実相～白鹿城と鉄砲～

「難攻不落 中世山城を巡る」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

- ◆日にち：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。
- ◆集合場所/時間：東出雲公民館/9:30
- ◆解散場所/時間：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。

◎「江戸時代の上意東」一下意東あざな寄合報告会

- ◆日にち：9月6日(日) 10:00～12:00
- ◆内容：1.「あざな」で知る明治初期の上意東 2.明暦3年検地帳で知る約370年前の上意東 3.畑地区の調査結果 4.明和9年検地帳控えで知る約250年前の上意東
- ◆会場：おちらと村
- ◆講師：下意東あざな寄合 代表 永島 静夫 氏
- ◆資料代：200円(当日受付でお支払いください)
- ◆申込：「下意東あざな寄合」各会員、または東出雲公民館へ

募集

人権視察研修 ～島根あさひ社会復帰促進センター～

島根あさひ社会復帰促進センターは、運営の一部を民間事業者に委託して運営される刑事施設です。受刑者の再犯防止を最優先課題とした社会復帰に向けた施設の取り組みを知ることができます。ぜひ、参加してみませんか。

- ◆日時：9月25日(金) 9:00～17:15(集合8:50) ※貸切バスで移動します。
- ◆行程：公民館(発)→千畳苑(昼食)→島根あさひ社会復帰促進センター→公民館(着)
- ◆参加費：2,500円(昼食代) ◆参加人数：25名(一般募集は5名、先着順)
- ◆申込：東出雲公民館へ ◆主催：東出雲地域人権教育推進協議会

みんなのカフェ



みんなのカフェに集ってのんびり交流しませんか。

- ◆日にち：9月3日（木）・17日（木）
10月1日（木）・22日（木）
- ◆時間：13：30～15：30
- ◆場所：ヨリアイーナ東出雲 交流スペース
- ◆料金：200円（飲み物・お菓子付き）
- ◆メニュー：コーヒー、紅茶、抹茶、ジュース

お知らせ

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。協力して下さる方は、当日現地に集合ください。

- ◆日時：9月15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：9月16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：9月17日（木）10：00～11：00
- ◆場所：東出雲公民館 会議室6
- ◆申込：事前に申込ください。
婦人会（野々内）Tel090-5267-6551

9月9日（水）は あいさつデー

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



特設人権相談所

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：9月17日（木）13：30～16：00
- ◆場所：東出雲公民館 会議室5
- ◆主催：松江人権擁護委員協議会
松江地方法務局

受賞おめでとうございます

東出雲公民館で活動されている俳句サークル
「四葩会」の代表 小村絹代さんが、このたび
俳誌「栞」にて「第9回 栞賞」を受賞されま
した。おめでとうございます。

今後も益々のご活躍をお祈りします。

【今回受賞された句より】

浪音は遠き日のこゑ夏来る
一本の杖も遺品や星涼し
真っ白な貝殻さらふ皐月波
風に帆をほどく沖船夏燕



小村 絹代 さん

募集 第72回 東出雲町駅伝競走大会

- ◆主催：東出雲スポーツ協会
- ◆期 日：10月11日（日）
- ◆開会式：午前9時（揖屋干拓地事務所前）
- ◆場 所：東出雲町錦浜地 揖屋干拓地内
スタート（10時30分）
ゴール：東出雲ふれあい農園管理棟
- ◆区 間：【1・2・4区】L=2.07km
【3・5区】 L=4.14km
- ◆チーム編成【一般の部】高校生以上
【中学の部】中学生
- ◆申込締切：9月25日（金）
- ◆参加申込：
<https://forms.gle/ZTMYEVVFLbFJiQWA>

《参加申込用》



お知らせ

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～

自分の健康状態を知ることが健康づくりへの第一歩です。心臓と血管を守る健康習慣として、血圧を測る、脈を測る、けんしんを受けること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

- ①人差し指、中指、薬指をそろえて○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 ●(トン) ●(トン) ●(トン) ●(トン) ●(トン)
不規則な脈 ●(トン) ●●●(トトト) ●(トン) ●●(トト) ●(トン)

お知らせ

松江市公民館職員採用試験

令和9年4月採用予定の職員を9月から募集予定です。生涯学習や地域づくりに興味のある方は、ぜひご応募ください。
※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】9月から松江市ホームページおよび市内の各公民館での掲示により、順次公開を開始します。

【問合せ先】松江市生涯学習課 TEL：55-5289（直通）

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

【東出雲地区コミュニティバス利用状況】

	上意東線	下意東線	出雲郷線	合計
令和8年7月利用者数	318 (2.89)	372 (3.38)	309 (2.81)	999 (3.03)

※（ ）内1便あたりの利用者数 ※スクールバス利用を除く数

コミュニティバスを
利用しましょう!!



9月の
行事
予定

月 日	内 容	主 催
9/2（水）	からだ元気塾	松江市介護保険課・公民館
9/3（木）	みんなのカフェKiramachi	地区社協
9/8（火）	健康講座～消化器がんの予防について～	健康まつえ21推進隊
9/9（水）	あいさつデー	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
	からだ元気塾	松江市介護保険課・公民館
9/12（土）	バリアフリースポーツ交流会	公民館
9/15（火）	美人塚整備	公民館
	ローリングストック法講座	松江市環境エネルギー課・公民館
9/16（水）	行政相談	島根行政相談センター
	からだ元気塾	松江市介護保険課・公民館
9/17（木）	みんなのカフェKiramachi	公民館
	手話学習会	婦人会・クラブ「むぎの会」
9/19（土）	歴史講座「『飛鳥・藤原の宮都』と出雲」	公民館
9/23（水）	からだ元気塾	松江市介護保険課・公民館
9/25（金）	人権視察研修	人権教育推進協議会
9/30（水）	からだ元気塾	松江市介護保険課・公民館

松江市東出雲公民館 〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1216-1（ヨリアイーナ東出雲内）
TEL 52-6001 / FAX 52-6006 E-mail hizumok@mable.ne.jp