



ネットワーク生馬 11月号

発行日 令和7年10月25日(第320号)
 発行 松江市生馬公民館
 〒690-0865 松江市西生馬町8番地
 (電話)0852-36-8234・(Fax)0852-36-6121
 (光でんわ:ケーブルプラス)0852-78-2617
 E-mail: ikumak@mable.ne.jp
 人口3,393人 世帯数1,621世帯(9月末現在)
 ホームページ 松江市公民館 で検索



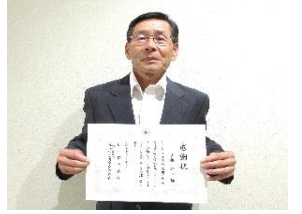
公民館等行事予定(10月24日現在)

11/1~11/21	高齢者の交通事故防止運動 期間
10/1~12/31	夜光反射材着用推進運動 期間
1日(土)	名尾が丘まつり準備
2日(日)	名尾が丘まつり 9:00~15:00
4日(火)	事務室 閉室
7日(金)	体協 理事会 19:00~
10日(月)	わいわいサロン 10:00~
11日(火)	寿会社会見学
14日(金)	交対協 夜光反射材着用推進運動街頭活 18:00~
〃	社協 いきいきウォーキング 集合9:00[いない春日店駐車場]
15日(土)	佐陀川愛護団草刈 10:00~
16日(日)	まつえ駅伝フェスティバル
18日(火)	社協 体操教室 10:00~[公民館]
〃	こうまっこ教室 10:00~[公民館]
19日(水)	乳がん検診[詳細は裏面をご確認ください]
20日(木)	人権視察研修会 事務室 閉室
21日(金)	寿会 花壇草取 9:00[公民館]
25日(火)	健21 けんしん啓発部会 13:30~[公民館]
〃	配布物受取日
27日(木)	寿会役員会 13:30~[公民館]
28日(金)	松北B学習発表会 リハーサル
29日(土)	松北B学習発表会 当日
10日・17日(月)	生馬子ども広場
12月	
12/1~R8.1/31	飲酒運転根絶作戦 期間
1日(月)	文化教室 9:40~15:30 事務室閉室
2日(火)	健21 フレイル測定会 14:00~[公民館]
3日(水)	文化教室 クリスマスリースづくり 14:00~[公民館]
〃	結核肺がん検診・大腸がん容器回収日[詳細は裏面]
7日(日)	国宝松江城マラソン

【場所】
Yショップ
生馬店前

◆◆ 受賞おめでとうございます ◆◆

松江警察署長・(一社)松江市交通安全協会長 連盟感謝状
山根 研一 様(東生馬)



長年にわたり地域の交通安全活動にご尽力され、このたび受賞されました。

文化教室 一大人の社会見学一

松江市内の普段なかなか入ることのない施設へ見学に出かけます!
 見学をしながら職員さんから施設についての説明もお聞きます!
 みなさまご参加ください♪

日時 12月1日(月)出発9:40~15:30 帰着予定

定員 16名(先着)※定員になり次第締め切ります

集合・解散 生馬公民館

会費 1,500円

※当日集金・お釣りのいらぬようご準備ください。

服装 施設見学のため歩きやすい靴でお越しください。

行程 生馬公民館 — 日銀松江支店 — 松江地方裁判所 —

昼食 — 中村茶舗(工場見学・お抹茶一服) — 生馬公民館

申込 11月5日(水)より電話又は窓口でのみ受付します[11/12(水)締切]

※バス予約の関係上、受付時に開催当日の年齢と住所をお聞きいたしますのでご承知おきください。

※施設の警備上、見学前に手荷物検査があります(日銀のみ)。

公民館からお知らせ

11月4日(火)・11月20日(木)・12月1日(月)

公民館事業等で**事務室を閉室**します

公民館を使用される団体は、事前に鍵を取りに来てください。

「第31回名尾が丘まつり」についてお知らせ

日時 11月2日(日)9:00~15:00まで

場所 生馬小学校体育館・生馬公民館

模擬店等の詳細に関しては9月末配布の全戸配布のチラシをご覧ください。

ステージ発表のプログラムに関しては10月末配布の全戸配布チラシをご覧ください。

香典返し ご寄付お礼

厚くお礼申し上げますと共に、故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

椋木 暁 様 (淞苑団地)

野津 隆 様 (浜佐田灘)

乳幼児教室「こうまっこ」開催のご案内

日時 11月18日(火) 10:00~11:30

会場 生馬公民館教養室

内容 「チャイルドシート装着と自転車ヘルメット着用について」

指導 比津交番 七海所長 様

参加費 無料

持ち物 お茶、タオル、各自必要な物

申込 11月11日(火)までに生馬公民館へ



令和7年度 松北ブロック市民学習発表会

日にち 11月29日(土)

開会 9:30

(ステージ発表9:45~14:35)

オープニング 浜佐田保育園

会場 松江市鹿島文化ホール

詳しくは、回覧されるチラシをご覧ください



健21けんしん啓発部主催 フレイル測定会開催!

「疲れやすくなった」「やる気がでない」こんな変化を年齢のせいにしていませんか?その症状は「フレイル」かもしれません。これからも元気に生活するため、自分の体を振り返ってみましょう!

日時 12月2日(火) 14:00~16:00

対象 65歳以上(64歳以下も参加できます)

定員 30名程度

内容 フレイル測定(14:00より開始)

フレイル予防のお話(歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、保健師)

※フレイルに該当している方へは個別指導があります

申込み先:生馬公民館(☎36-8234)※申込み締め切り11月19日(水)

フレイルとは
年齢を重ねることに伴う
心や体の衰えのことです。



文化教室 葛のつるで作る クリスマスリースづくり

日時 12月3日(水)14:00~16:00

定員 16名(先着)※定員になり次第締め切ります

講師 松本 真理 様

場所 生馬公民館

参加費 500円 ※当日集金・お釣りのいらぬようご準備ください。

持参物 飾り付けに使いますので、下欄☆あればお持ち出しください!

☆毛糸・リボン・まつぼっくり・プラタナスの実・すずかけ・綿・ナンキンハゼの実や葉・銀杏の葉・つばきの実などリースに飾りたいもの

〈リース作品例〉





夜光反射材着用推進運動の実施について

【実施期間】令和7年10月1日(水)～12月31日(水)まで

～反射材をつけよう!～

夕暮れから夜、車の運転者から歩行者は非常に見えにくくなります。反射材をつけて、いち早くあなたの存在を運転者に知らせ交通事故防止に心がけましょう!



高齢者の交通事故防止運動の実施について

【運動期間】令和7年11月1日(土)～11月21日(金)まで

～ 広げよう 事故ゼロしなめの 思いやり～



◇夜光反射材着用推進運動

第2回「街頭指導活動 実施」のお知らせ

【日時】11月14日(金) 18:00～19:00

【場所】Yショップ生馬店前 ☆皆様のご協力をお願いします☆



◇活動実施 報告

10月15日(水)第1回「夜光反射材着用推進運動」街頭活動を実施しました。

日の入り時刻が早くなりました。運転者は早めのライト点灯、歩行者は反射材の着用を徹底し、交通事故を防ぎましょう。

次回は11月14日(金)に街頭活動を行います。



寿会からご報告

◇公民館周辺清掃と花壇整備

10月17日(金)に公民館周辺と花壇整備をしていただきました! とてもきれいにしていただき、ありがとうございました!



公民館事業ご報告



いくまカフェ



生馬っ子サバイバル



体操教室



いきいきウォーキング-黄泉平坂-



食改さんのバランス御膳 試食会



乳幼児学級こうまっこ

11月いくま里山の会からお知らせ[健康づくり・仲間づくりサークル]

① 男三瓶山 バスで行きます

日時 11月6日(木) 雨天の場合13日(木)
 出発 8:00 [いない春日店駐車場]
 参加費 2,000円
 申込 10月30日(木)までに班長へ申込みください。

② 吾妻山

日時 11月20日(木) 雨天の場合27日(木)
 出発 8:00 [いない春日店駐車場]
 参加費 2,500円
 申込 11月13日(木)までに班長へ申込みください。
 ※会員以外の方は、登山リーダー横辻竹男(36-6869)までご連絡ください。また入会希望者、詳しいことを知りたい方は上記横辻または神田立(36-7360)までご連絡ください。入会お待ちしております。



公民館事業での写真を広報誌やホームページ等で掲載させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。また、不都合の方は当日までに申し出てください。皆様のご協力を宜しくお願いします!

★生馬地区卓球大会 ～お知らせ～

日時 12月14日(日) 8:30～ 場所 生馬小学校 体育館

《一投の静寂 一瞬の歓声》
 「第2回ペタンク・モルック大会」開催!!

10月12日(日)、秋のやさしい風が吹く小学校グラウンドで、「第2回ペタンク・モルック大会」が開催されました。朝早くから地域の皆さんが集まり、会場はにぎやかな歓声と、すてきな笑顔とあたたかい挨拶でいっぱい。ペタンクのコートでは、ボールをそっと転がす手元に集中する姿があり、モルックのエリアでは、木のスキットルが倒れる音に歓声が重なりました。どちらの競技も、年齢や経験を問わず誰もが楽しめるのが魅力。初めて参加した方も、経験者も、自然と笑顔がこぼれていました。

「ペタンク、モルックとも奥が深い!」、「予想以上に楽しんだ!」という声があちこちから聞こえ、競技を通じて親睦が深まった1日となりました。大会の結果は次のとおりです。

★令和7年度 地区ペタンク・モルック大会 成績

ペタンクの部	モルックの部
優勝 体協チーム	優勝 東生馬町内会
準優勝 生馬が丘団地自治会	準優勝 浜佐田町上町内会
第3位 下佐陀町上町内会	第3位 浜佐田町灘町内会
第4位 東生馬町内会	第4位 生馬が丘団地自治会

社会福祉協議会からご案内

◇がん検診のお知らせ【お問合せ】松江市健康推進課☎60-8174

検診内容	検診日	受付時	検診会場
乳がん	11/19(水)	13:30～15:30	生馬公民館 [10/1予約開始 TEL61-8077]
肺がん	12/3(水)	9:00～9:10	上佐陀町 上佐陀公民館
		9:30～9:50	下佐陀町 下佐陀町上遊園地前
		10:10～10:30	西生馬町 西生馬集会所前駐車場
		10:50～11:50	生馬公民館
		13:50～14:10	東生馬町 東生馬公会堂
		14:30～14:50	薦津町 天若宮神社下付近
	15:10～15:30	浜佐田町 浜佐田町上公民館	
大腸がん	12/3(水)	10:50～11:50	生馬公民館 ※大腸がん容器回収 12/12(金)10:15～10:45

～転ばぬ先の体操～ 「体操教室」ご案内

日時 11月18日(火) 10:00～ 生馬公民館 集会室

参加費 無料・講師 理学療法士 生馬地区社協 会長 細井利美さん
 持参物 飲み物 ヨガマット 申込締切 11月17日(月)までに生馬公民館へ連絡

～いきいきウォーキングのお知らせ～

☆高山紅葉狩りウォーキング

日時 11月14日(金)集合 9:00 [いない春日店駐車場] 12:30帰着予定

参加費 500円(交通費)
 持ってくるもの 弁当・飲み物・雨具・各自必要なもの
 申込締切 11月13日(木)までに生馬公民館へ連絡
 弁当を高山で紅葉をみながら食べて帰ります!

乳幼児教室「わいわいサロン」のお知らせ

子育て中の親子や妊娠中のみなさんが、地域で気軽に集まれるサロンです。お子さんの体重・身長測定、子育て相談を行っています。

予約は要りませんので、ぜひお出かけください!お待ちしております♪

・日時 11月10日(月) 10:00～11:30

・場所 生馬公民館 和室

【持ち物】

母子健康手帳、バスタオル(計測で使用します)

<感染症対策のためのお願い>

発熱や風邪症状など、いつもの体調と異なる症状がある方は参加をご遠慮ください。



赤ちゃん「誕生祝贈呈事業」のお知らせ

赤ちゃんを対象に子育て支援の一助とすることを目的として「誕生祝贈呈事業」をしています。誕生祝品は図書カードです。

誕生祝いの贈呈先

※届出時に、

- ①生馬地区内に居住(住民登録)されていること。
- ②生馬地区社会福祉協議会会費納入世帯であること。
- ③届出期限は、原則として誕生日以降1年以内とする。

※里帰り出産の方は、申し込みは出来ませんのでご了承ください。

手続き・持参する物について

- ① 手続きは、生馬公民館までお願いします。
- ② 母子健康手帳・印鑑をご持参ください。

