

令和4年9月号

発行：松江市忌部公民館

住所：松江市東忌部町 899 番地

TEL 33-2010 FAX 33-2275

E-mail inbek@mable.ne.jp

忌部公民館だより

忌部町の人口：2,077人（-4）

男性 1,051人（-1）/女性 1,026人（-3）

世帯数：823世帯（+1）

令和4年7月末現在

住民基本台帳登録数（+-は前月比）

9月の“早朝ウォーキング”

9月は気分を変えて、お隣「八雲町」を歩きます。八雲公民館駐車場から八雲町日吉にある親水公園まで歩きます。

健康ウォーキングを一緒に楽しみましょう。

日時 9月11日（日） 7:00～（1時間程度）

コース 八雲町 コース

集合場所 八雲公民館 駐車場（八雲町西岩坂 355-1）

マスクの持参など感染予防にご協力をお願いします。

【主催：公民館保健体育部・健康忌部 21 推進隊】

〈8月のウォーキング風景〉



9月の“こうみんかん喫茶”

こうみんかん喫茶を再開します。

音楽を聴きながら心地よい時間を過ごしませんか。

日時：9月26日（月） 10:00～12:00

場所：忌部公民館 和室

メニュー：200円（ケーキとコーヒーまたは紅茶）

マスクの持参など感染予防にご協力をお願いします。

マイナンバーカードの申請受付ます

“マイナンバーカード”はお持ちですか。

松江市の職員が公民館を会場にマイナンバーカードの申請受け付け（申請書類の受付、顔写真の撮影）を行います。まだ申請をしておられない方は、この機会にぜひお越しください。（※予約不要）

日時：9月29日（木） 14時～15時

11月25日（金） 14時～15時

場所：忌部公民館 大ホール

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後日郵送します。

※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。

【主催：松江市市民課（55-5560）】

9月 公民館等行事／サークル等貸室予定（8月23日現在）

		[ホ]：ホール [図]：図書室 [和]：和室 [す]：すこやか [調]：調理室	子ども広場
1	木	フォークダンス 10:30 [ホ] 珠算教室 15:30 [ホ] 移動図書館車 13:50～14:30 まちづくり部会 19:00 [図]	
2	金	男女共同参画センター 14:00 [図] 防災・安全・環境部会（まちづくり） 19:00 [図] 歴史遊覧船 9:45 黒田町	
3	土	コーラス 19:00 [ホ]	
4	日	空山西道路枝打ち作業 6:00	
5	月	クラフト 10:00 [す] 珠算教室 15:00 [ホ]	15:00
6	火	ちびっこ教室 10:00 からだ元気塾 14:00 [す] 教育・文化部会（まちづくり） 19:00 [図] 詩吟 15:00 [ホ]	15:30
7	水	てらこや 16:00 [ホ]	
8	木	フォークダンス 10:30 [ホ] 珠算教室 15:30 [ホ]	
9	金	華音 14:00 [図]	
10	土		
11	日	早朝ウォーキング（八雲町コース） 7:00	
12	月	珠算教室 15:00 [ホ]	15:00
13	火	保健生協 10:00 [す] からだ元気塾 14:00 [す] 手芸 13:30 [和]	15:30
14	水	歌謡教室 9:30 [す] てらこや 16:00 [図] 忌部幼稚園 14:30 [ホ]	
15	木	フォークダンス 10:30 [ホ] 珠算教室 15:30 [ホ] 移動図書館車 13:50～14:30	
16	金		
17	土	霜月句会 13:30 [和] ピアハウス 13:30 [す] コーラス 19:00 [ホ]	
18	日	囲碁 13:00 [す]	
19	月	敬老の日	
20	火	からだ元気塾 14:00 [す] 詩吟 15:00 [ホ]	
21	水	てらこや 16:00 [ホ] 忌部盆踊り隊 19:30 [ホ] あいさつデー 7:30	
22	木	フォークダンス 10:30 [ホ] 珠算教室 15:00 [ホ]	
23	金	秋分の日	
24	土		
25	日		
26	月	こうみんかん喫茶 10:00 [和] クラフト 10:00 [す] 珠算教室 15:00 [ホ]	15:00
27	火	からだ元気塾 14:00 [す]	15:30
28	水	歌謡教室 9:30 [す] てらこや 16:00 [ホ]	
29	木	フォークダンス 10:30 [ホ] 珠算教室 15:30 [ホ] マイナンバーカード申請受付 14:00～15:00 [ホ]	
30	金		

“あいさつ”で「元気で明るい地域づくり」を

9月の『あいさつデー』9月21日 7:30～

忌部公民館からのお願い

公民館での活動写真を広報紙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。

福祉推進員研修会「だれでもできる体操講習」

健康づくりに最適なラジオ体操の講習を行います。また、ラジオ体操のあとは忌部地区で生まれた「ズンドコ体操」をします。だれでも参加いただけます。ぜひお出かけください。

日時 10月2日(日) 10:00~11:30
 場所 忌部小学校体育館(駐車場は多目的運動広場へ)
 講師 ラジオ体操指導士 ^{かやの} 栢野和美様
 持ち物 マスク、タオル、飲み物、上履き
 申込み 9月15日(木)までに忌部公民館へ
 【主催：忌部地区福祉推進員会】

松江市から新型コロナウイルス感染症予防のお願い

松江市内の感染者数は、依然として高い水準で推移しています。夏場はエアコンを使用することで換気が不十分になりがちです。効果的な換気の仕方を確認して、感染防止に努めましょう。

1. 基本的な感染予防対策を徹底しましょう

○こめな手洗い・手指消毒

- ・帰宅したら、まず手洗いをする
- ・石鹸で30秒以上、手を洗う
- ・こまめに消毒をする
- ・必要があれば、携帯用消毒液を持ち歩く



○場面に応じたマスクの着用

- ・屋外で十分な距離(2m以上)が取れる場合は、マスクを外すようにしましょう

※マスクを着用している時は…

- ・激しい運動を避ける
- ・暑さを避ける
- ・のどが渇いてなくてもこまめに水分を補給する



○室内でのこめな換気

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させますが、換気は行っていません

- ・扇風機を併用する
- ・2方向の窓を開ける



換気後は、エアコンの設定温度を下げるなどして、室温を調整しましょう。

○3密(密接、密集、密閉)の回避

感染リスクを減らすために、「ゼロ密」を目指しましょう

- ・「密閉」空間にしないよう、30分に1回の換気
- ・「密集」しないよう、1m以上の距離を取る
- ・「密接」した会話や発声は避ける

2. 「うつさない・うつらない」を意識しましょう

○すこしでも体調不良を感じたら…

- ・ためらわずに仕事や学校を休む
- ・積極的に検査を受ける
- ・かかりつけ医に相談・受診する

○具体的な取り組みとして…

- ① 家庭内で感染を広げない
 - ・家族みんな健康管理、各自の物を使う
 - ・料理はあらかじめ取り分ける
- ② 運動前後の感染予防対策
 - ・運動の前後に、手洗い・消毒
 - ・試合中、着替えや移動時も換気する
 - ・水分補給のとき、おしゃべりは控える
 - ・準備や後片付けなど運動を行っていないときは、マスクを着用する

秋の全国交通安全運動

実施期間： 9月21日(水)～9月30日(金)

【運動重点】

- 子供を始めとする歩行者の安全確保
 - ・歩行者も交通ルールを守ろう！
 - ・反射材を活用しよう！
- 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
 - ・横断歩道は歩行者が優先です。夕暮れ時は早めのライト点灯を！
 - ・お酒を飲んだら運転しない、させない！
- 自転車の交通ルール遵守の徹底

【忌部地区交通安全対策協議会】

「がん検診」のお知らせ

10月5日(水)に「胃・大腸・結核肺がん検診」があります。「令和4年度版けんしんのお知らせ」をよく確認いただき受診してください。

【忌部地区の予定】(けんしんのお知らせ 28ページ)

胃・大腸・結核・肺がん検診 10月5日(水) 8:30~9:30
 会場：忌部公民館

【受診時に持参するもの】

- ・令和4年度がん検診等受診券(ハガキ)
- ・検診料金
- ・健康保険証

9月の市立図書館 移動図書館車

1日(木) 13:50~14:30

15日(木) 13:50~14:30

約**2,000**冊の本が公民館にやってきます。
 ぜひご利用ください。



場 所：公民館前駐車場

ごみ収集日程表

9月 September	日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
						1 プラ製容器	2 もやせる
4	5 古紙・古着	6 もやせる 金属	7	8 プラ製容器	9 もやせる	10	
11	12	13 もやせる	14 紙製容器	15 プラ製容器	16 もやせる	17	
18	19 古紙・古着	20 もやせる	21	22 プラ製容器	23 もやせる	24	
25	26	27 もやせる	28 紙製容器	29 プラ製容器	30 もやせる		