

令和 8 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

忌部町の人口：1,951 人（-31）

男性 988 人（-35）／女性 963 人（+4）

世帯数：世帯 831（-31）

令和 8 年 7 月末現在

住民基本台帳登録数（+ - は前月比）

忌部公民館だより

文化祭 出品作品募集中！

引き続き、地域の皆さまの展示作品を広く募集しています。
絵画・写真・手芸・陶芸など展示してみませんか？

今年度の展示会場は、公民館「大ホール」です。
展示スペースの調整をしますので、9月16日（水）までに
忌部公民館へご連絡ください。

令和 8 年度 忌部地区文化祭

日時 11 月 1 日（日）9：30～14：00

会場 忌部公民館

内容 作品展示・ステージ発表・催し物など

詳しくは、9月末配付のチラシでご案内いたします。



【主催：忌部公民館運営協議会】

9 月の“こうみんかん喫茶”

懐かしいレコードを聴きながら、歌ったり語ったり…ゆったり
した時間をお過ごしください。

日 時：9月14日（月）10：30～12：30

場 所：忌部公民館 和室

メニュー：お彼岸粥、コーヒー（紅茶）

参加費：大人 300円

※湖南包括支援センターによる「福祉なんでも相談」を行っています。
ご利用ください。



「松江市公民館職員採用試験について（事前のお知らせ）」

「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）

松江忌部郵便局からのお知らせ

今年度も、忌部小学校作品展を松江忌部郵便局で行います。9月14日か
ら年末12月25日までの予定で各学年2週間ずつ展示をさせていただきます。
6年生の作品展示からスタートして、5年生・4年生・忌部公民館
の文化祭時期はお休みして、11月16日から3年生で再開し、2年生・
1年生の予定です。郵便局をご利用の際にご覧いただくと喜びます。

【問合せ先】 忌部郵便局 TEL33-2200

“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16日（水）7：30～

【忌部地区青少年育成協議会】

9月の早朝ウォーキング「忌部味覚ウォーキング」

忌部地区で長年行っている早朝ウォーキングの特別バージョンと
して、「忌部味覚ウォーキング」を計画しました。ウォーキング後、
食生活改善推進員の方による「ご飯・お味噌汁」を食べます。世代間・
親子間の交流ができればと願っております。たくさんのご参加お待ち
しております。

日 時：9月13日（日）7：00～8：15 少雨決行

場 所：忌部公民館、平口・中戸東側コース

駐車場：多目的運動公園外野側

日 程：6：50 受付 → 7：00 準備運動・ウォーキング

→ 7：50 会食・交流 → 8：15 解散

持ち物：水分、タオル、帽子、歩きやすい服装・靴、各自熱中症対策

参加費：無 料

・食改による、みそ汁塩分濃度チェックを行います。高血圧を予防
するには、薄味習慣をつけることが大切です。この機会に是非測定
してみませんか？ご希望の方は、ご家庭のお味噌汁（具無し）30 cc
程度お持ちください。

【次回は10月11日（日）の予定です。】

【主催：忌部公民館保健体育部・健康いんべ21推進隊】



忌部体育協会からお知らせ

秋季 町民グラウンドゴルフ大会参加者募集！

日 時：9月27日（日）※受付 8：30～

競技開始 9：00（少雨決行）

会 場：忌部地区多目的運動広場

申込み：小学生以上どなたでも参加できます。

9月16日（水）までに公民館までお申込みください。

雨天中止は、8：00 に決定します。8：00～8：30 の間に公民館へ
直接お問合せください。（TEL33-2010）

【主催：忌部体育協会】



秋の全国交通安全運動

『秋の全国交通安全運動』

期 間：9月21日（月）～9月30日（水）

【運動の重点】

（1）〈歩行者〉歩行者の安全確保と反射材用品の着用の促進

（2）〈自転車〉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〉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

忌部「夏まつり」開催の御礼

8月22日（土）忌部夏まつりを開催しまし
た。ステージでは盆踊り隊さん、ゼジゴンさ
ん、マジシャンさっけーさんに盛り上げてい
ただきました。カレー、お化け屋敷、縁日コ
ーナー、抽選会も大変賑わっていました。暑
い中ご来場いただきありがとうございました。
また準備から片付けまで、スタッフ・中
学生ボランティアの皆さんには大変お世話
になりました。ありがとうございました。

【忌部夏まつり実行委員会】



秋季“グリーン忌部”協力のお願い

～ごみのないキレイな忌部にしましょう～

日時：9月6日（日）

8：30より（1時間程度）少雨決行

【主催：忌部自治協会・忌部地区流出水対策協議会・寿会・福祉推進員会】



忌部寿会「趣味の会」第3弾のお誘い

「コグニサイズで健康に！」

日時 9月25日(金) 14:00～15:30

場所 忌部公民館 大ホール

講師 今村 里花 様(湖南包括支援センター)

コグニサイズとは、からだを動かしながら同時に頭を使う認知症予防プログラムです。楽しく続けられます！体験してみてください。お待ちしております。

【申込・問合せ先】倉石(090-7504-0567)



※第4弾予告

10月27日(火) 小旅行「新しい松江、古き良き松江を味わおう」
お楽しみに！

令和8年熊本地震に係る「義援金箱」設置について(お知らせ)

令和8年7月28日に発生した令和8年熊本地震により、熊本県を中心に大きな被害が発生しています。

松江市では、被災地への支援を行うため、義援金を受け付けます。

1. 設置期間 令和8年9月30日(水)まで
2. 設置場所 忌部公民館事務室(窓口) 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)
3. 問合せ先 松江市健康福祉総務課 総務係(TEL:0852-55-5302)



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～



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○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 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

【問合せ先】松江市健康推進課 橋南グループ TEL60-8156

AIデマンドバス「まっえのるーと」について

○7月1日よりAIデマンドバス利用促進事業として利用者にポイントカードの配付を行っています。乗車ごとに1ポイント加算され、10ポイントで乗車券1枚と交換できます。ポイントカードが必要な方や10ポイントたまった方は、バスの運転手または忌部地区社会福祉協議会事務局(忌部公民館内)にお申し出ください。

みなさん、この機会にぜひご利用ください。

【主催：忌部地区社会福祉協議会】

○9月1日(火)～4日(金)、18日(金)は、八雲小学校の下校時刻が早まり、児童はAIデマンドバスを利用し下校することとなります。このため、午後の予約が取りにくくなることが予想されます。

【問合せ先】松江市交通政策課 55-5370

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 もやせる 金属	2	3 プラ製容器	4 もやせる	5
	6	7 古紙・古着	8 もやせる	9 紙製容器	10 プラ製容器	11 もやせる	12
	13	14	15 もやせる	16	17 プラ製容器	18 もやせる	19
	20	21 古紙・古着	22 もやせる	23 紙製容器	24 プラ製容器	25 もやせる	26
	27	28	29 もやせる	30			

9月 公民館等行事／サークル等貸室予定 (8月24日現在)

			子ども 広場
1	火	からだ元気塾 詩吟	
2	水	忌部盆踊り隊	
3	木	レクリエーションダンス (スパンコールいんべ) 珠算教室 移動図書館車 13:50～14:30 ちびっこ教室企画会	
4	金		
5	土	コーラス	
6	日	クリーン忌部	
7	月	クラフト 珠算教室	○
8	火	胃がん・大腸がん・子宮がん検診(9:00～11:00) 保健生協 からだ元気塾 文化祭準備会 19:00	○
9	水	歌謡教室 てらこや	
10	木	レクリエーションダンス (スパンコールいんべ) みまもりたい 珠算教室	
11	金		
12	土	ちびっこ教室 10:00	
13	日	秋の味覚ウォーキング 7:00 原子力発電所見学 (自治協会)	
14	月	こうみんかん喫茶 10:30 珠算教室 子ども広場スタッフ会	○
15	火	人権教育視察研修 からだ元気塾 詩吟 事務室閉室 大腸がん容器回収 (9:00～9:30)	○
16	水	あいさつデー7:30 てらこや 忌部盆踊り隊	
17	木	レクリエーションダンス (スパンコールいんべ) 珠算教室 移動図書館車 13:50～14:30	
18	金	女性部ものづくり講座 10:00	
19	土	コーラス	
20	日	囲碁	
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日 歌謡教室	
24	木	レクリエーションダンス (スパンコールいんべ) 珠算教室	
25	金	寿会	
26	土	絵画 こだま食堂	
27	日	秋季グラウンドゴルフ大会	
28	月	クラフト 珠算教室	○
29	火	からだ元気塾	○
30	水	てらこや	

忌部公民館事務室閉室のお知らせと貸館対応について

次の期間は、公民館事務室を閉室します。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

9月15日(火)終日 (人権教育視察研修引率のため)

※この日に公民館ご利用の方は9月14日(月)の17:00までに鍵を借りにお越しください。

10月1日(木)終日 (社会見学引率のため)

※この日に公民館ご利用の方は9月30日(水)の17:00までに鍵を借りにお越しください。

事務室閉室時に書類等の提出でお越しの際は、公民館玄関横にある備え付けのポストをご利用ください。

がん検診のお知らせ

【忌部地区の予定】「けんしんのお知らせ」29ページ参照

胃・大腸・子宮がん検診 9月8日(火)9:00～11:00 会場：忌部公民館

大腸がん検診容器回収 9月15日(火)9:00～9:30

健康いんべ21推進隊

市立図書館『移動図書館車』

3日(木)13:50～14:30 絵本や図鑑、小説やレシピ本
17日(木)13:50～14:30 等、旬の新刊本もたくさん!!
場 所：公民館前駐車場 利用してみませんか。

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。