令和８年 11 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：1,935 人（－2）
男性 969 人(－3)／女性 966 人(＋1)
世帯数：世帯 813（－2）
令和８年９月末現在
住民基本台帳登録数（＋－は前月比）

「忌部地区文化祭」開催

開催日：11 月１日（日）９：30～14：00
会　場：忌部公民館　交流会館すこやか
内　容：・ステージ発表　・作品展示　・新米すくいどり
・テント村　・健康チェック　・子どもコーナー
詳しくは、先月配付のチラシをご覧ください。
【主催：忌部公民館運営協議会】

忌部体育協会から報告とお知らせ

１０月１８日（日）町民体育大会を８年ぶりに開催しました。従来からある玉入れや綱引き、新種目のグラウンドゴルフリレーなど大いに盛り上がりました。参加してくださった選手の皆様、お疲れ様でした。また競技役員、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。

【大会結果】
第１位　２組（千本・大谷・平口・一崎・下忌部）
第２位　１組（千本つつじヶ丘）
第３位　４組（中戸・宮内・客ヶ丘・希望ヶ丘）



『町民卓球大会参加者募集！』
日　時：１１月２９日（日）8:30（受付集合・抽選会）
会　場：忌部小学校体育館
申込み：忌部町民であればどなたでも参加できます。
１１月１６日（月）までに公民館までお申込みください。
※１チーム４名とします。
参加チームが少ない場合は中止といたします。（TEL33-2010）
【主催：忌部体育協会】

11月の早朝ウォーキング

１１月の早朝ウォーキングを下記の通り開催します。
ぜひご参加ください。
日　　時：１１月８日（日）7:００～ 雨天決行
「中組」コース
持 ち 物：飲み物、タオル
集合場所：大向公民館前
そ の 他：天候（警報級の大雨等）により急遽中止になる場合があります。中止の場合の個別連絡は行いませんのでご了承ください。
【次回は１２月５日(土)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】

11月の“こうみんかん喫茶”

少し早いですが、恒例のクリスマス企画です。心地よいギター演奏と歌、クリスマス献立でお楽しみください。12 月のこうみんかん喫茶はお休みです。



日　　時：１１月３０日（月）　10：30～12：30
場　　所：忌部公民館　和室
イベント：ギターと歌　あいのおと（ゼジゴン&てんちゃん）10:30～
メニュー：クリスマス献立、コーヒー（紅茶）
参加費　：３００円
※湖南地域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。

ちびっこ教室　クリスマス会



１２月のちびっこ教室は、「クリスマス会」です♪
島根県県立大学 音楽教育研究室の学生さんによるコンサート、絵本の読み聞かせなどを予定しております。ぜひご参加ください。
日　時　１２月１２日（土）10:00～11:30
場　所　忌部公民館　交流会館すこやか
対　象　未就学児（0～6 歳）とその保護者
持ち物　飲み物、タオル
参加費　１組３００円（地区内）、５００円（地区外）
※同伴の小学生いる場合ひとり１００円
申込み　お電話、公民館窓口、QR コードで１１月２６日（木）までに忌部公民館までお申し込みください。
【主催：忌部公民館青少年部】

研修会「子どもに伝えるのって、難しい！」

忌部小学校 PTA 主催で、子どもとのコミュニケーションをテーマに研修会が開催されます。聞く側の受け止め方や感じ方の違いについて体感し、子どもへの話し方・接し方について一緒に考えてみませんか。
どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。
日　時：11 月 13 日（金）14:40～15:40
内　容：親楽プログラム
「子どもに伝えるのって難しい！」
（当日は４、５、６年生も参加します）
会　場：忌部小学校　２階　イングリッシュルーム
申　込：11 月５日（木）までに忌部公民館へお申し込みください。
その他：駐車場は、忌部地区多目的運動広場をご利用ください。
各自上履きをお持ちください。
【忌部地区人権教育推進協議会】

男女共同参画研修「避難所運営ゲーム（HUG）」

忌部地区の男女共同参画サポーターの協力のもと、避難所で起こり得るさまざまな課題について考えます。
どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。
日　時：12 月４日（金）10:00～12:00
会　場：忌部公民館　２階　大ホール
講　師：男女共同参画コーディネーター
内　容：「男女の視点で考える避難所運営ゲーム（HUG）」
男女共同参画の視点を取り入れた避難所運営を、シミュレーションゲームで体験します。
参加費：無料
申　込：11 月 17 日（火）までに事務局（忌部公民館内）へお申し込みください。
【主催：忌部地区人権教育推進協議会】

環境部「環境視察研修会」のお知らせ

白鳥号にのって、宍道湖の色やにおいを感じながら、自然や歴史、湖を守る人たちの工夫に触れることができます。また、新しくなった松江市役所新庁舎の見学もします。ぜひ、ご参加ください。



日　時　１１月１８日（水）8:３０～13:30(貸切バス)
集　合　8:20　旧 JA しまね忌部支店前集合
乗車前のお手洗いは、公民館外トイレをご利用ください
内　容　エコクルーズ（宍道湖遊覧船）、松江市役所新庁舎見学
日　程　旧 JA しまね忌部支店前 → 宍道湖遊覧船 → 松江市役所 → 根っこや（昼食）→ 旧 JA しまね忌部支店前
参加費　2,500 円（乗船料・昼食代含む。当日集金します。）
定　員　20 名（定員になり次第締切とします）
申　込　１１月５日（木）までに忌部公民館へお申し込みください。
【主催　流出水対策協議会・公民館環境部】

料理教室 参加者募集

毎年好評の料理教室を今年も開催します！
料理が好きな方も、これからレパートリーを増やしたい方も、ぜひお気軽にご参加ください。



日　時：12 月 16 日（水）10：00～13：00
場　所：忌部公民館
講　師：みさかよりえ さん
テーマ：ちょっとおしゃれなお料理
会　費：500 円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル
定　員：15 名（先着順）
申　込：11 月 17 日（火）までに忌部公民館へお申込みください。

←QR コードからも申込み可
【締切 11/17（火）17:00】

【主催：忌部公民館女性部】

令和８年熊本地震に係る義援金について（お礼）

皆様からお寄せいただいた義援金 22,682 円は、松江市へ全額お届けしました。温かいご支援とご協力をいただき、誠にありがとうございました。被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。
【忌部公民館】

“あいさつ”で「元気で明るい地域づくり」を
11 月の「あいさつデー」１１月 18 日　（水）７：３０～
【忌部地区青少年育成協議会】

ご寄贈の御礼

日発工業株式会社 様から中戸の県道の横断歩道に地域貢献として黄色の横断旗とボックスを設置していただきました。温かいご支援をいただき、誠にありがとうございました。　【忌部地区交通安全協会】

忌部社会福祉協議会からお知らせ

パッキング（食品の箱詰め）ボランティア募集

冬休み支援に向けてのパッキング日程を下記のとおりお知らせします。皆さまのご協力をお願いいたします。

①事前作業 12 月 3 日(木)10:00~12:15　②第 1 パッキング 12 月 7 日(月)10:00~11:45
③第 2：12 月 8 日(火)10:00~11:45　④第 3 ：12 月 9 日(水)10:00~11:45
⑤第 4：12 月 14 日(月)15:30~16:45　⑥第 5：12 月 14 日(月)18:00~19:15
⑦第 6：12 月 16 日(水)15:30~16:45　⑧第 7：12 月 16 日(水)18:00~19:15
※会場：高齢者住宅ふらここ（事前作業、第 1 パッキング~第 3 パッキング）
　　いきいきプラザ 1 F 体育館（第 4 パッキング~第 7 パッキング）
申込締切：令和 8 年 11 月 24 日（火）

こちらの QR コードから　→
お申し込みください。

【問合せ先】フードバンクしまね「あったか元気塾」事務局　☎　67-7350

フレイル測定会

健康寿命を延ばすためには、早めのフレイル（虚弱）予防が大切です。
昨年度に引き続き、地域の皆さまを対象に「フレイル測定会」を開催します。
現在の体力や生活習慣を知るいい機会です。ぜひお気軽にご参加ください。
日　時：12 月8日（火）10：00~11：30 頃（受付 9：30~）
内　容：各種セルフチェック、測定
　（フレイル予防のための 15 の質問票、身長、体重、血圧、握力、
　指輪っか、立ち上がりテスト、2 ステップテスト）
　専門職によるお話（歯科衛生士、理学療法士）
会　場：忌部公民館　大ホール
参加費：無料
申　込：11 月 30 日（月）までに事務局（忌部公民館内）へ
　お申し込みください。
定　員：30 人程度
その他：駐車場は、忌部地区多目的運動広場をご利用ください。
　各自動きやすい服装で、上履きをお持ちください。

【健康いんべ２１推進隊】

松江忌部郵便局からのお知らせ

１１月２日～１３日まで東忌部町にあります「さくらの家」利用者の皆様の作品を窓口ロビーにて展示をさせていただきます。さまざまな表現で作品を作られています。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】

忌部寿会 松江市高齢者スポーツ大会 参加・応援のご案内

「今年こそ優勝！みんなで力を合わせよう！」
日　時　11 月 27 日（金）13:30~16:30
会　場　松江市総合体育館 メインアリーナ
今年最後のイベントは、高齢者スポーツ大会です！
コロナ前には、29 地区の中で **5 連覇**を達成した忌部寿会。今年は再び優勝を目指して頑張ります！
競技種目は、ボール転がしリレー、蛇行玉入れ競争、ボール順送りリレー、ゲート通しリレー、玉入れ競争、エキシビションの輪投げ競争です。
選手の皆さんはもちろん、応援も大歓迎です！
みんなで声援を送り、忌部の力を結集しましょう。
皆さんのご参加をお待ちしています！
「申込み締切」１１月６日（金）　倉石（090-8248-4411）まで

ごみ収集日程表



１１月 公民館等行事／サークル等貸室予定（10 月 21 日現在）

			子ども広場
1	日	忌部地区文化祭（9:30～14:00） 町民ペタンク大会 9:00	
2	月	貸館停止（～11/3 まで）	○忌部小
3	火	祝文化の日	
4	水	詩吟　てらこや　忌部盆踊り隊	
5	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	
6	金	事務室閉室	
7	土		
8	日	早朝ウォーキング 7:00　消防宮内班	
9	月	クラフト　珠算教室	○
10	火	からだ元気塾　詩吟	○
11	水	カラオケ同好会　てらこや	
12	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	
13	金		
14	土		
15	日	囲碁	
16	月	クラフト　珠算教室	○
17	火	からだ元気塾　詩吟　土地改良区　手芸	○
18	水	あいさつデー7:30　てらこや　忌部盆踊り隊 環境部視察研修　事務室閉室	
19	木	レクリエーションダンス（スパンコールいんべ） **移動図書館車** 13:50～14:30　珠算教室	
20	金	全館フロアクリーニング（貸館停止）	
21	土		
22	日		
23	月	祝勤労感謝の日	
24	火	からだ元気塾	○
25	水	てらこや　カラオケ同好会	
26	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	
27	金	忌部地区集落委員会	
28	土	絵画	
29	日	町民卓球大会 8:30	
30	月	こうみんかん喫茶　珠算教室	○

貸館停止について

次の期間は、貸館を停止します。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

10 月 30 日（金）～11 月３日（火・祝）
（忌部地区文化祭準備・片付けのため）

11 月 20 日（金）終日　（全館フロアクリーニングのため）

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、窓口業務を休止いたします。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

11 月６日（金）終日　（忌部地区文化祭振替休日のため）
※11 月６日（金）～11 月８日（日）に公民館ご利用の方は **11 月５日（木）の 17：00 までに鍵を借りに**お越しください。

11 月 18 日（水）終日　（環境視察研修引率のため）
※この日に公民館ご利用の方は **11 月 17 日（火）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。

市立図書館『移動図書館車』

5日（木）13:50～14:30
19日（木）13:50～14:30
場 所：公民館前駐車場

絵本や図鑑、小説やレシピ本等、旬の新刊本もたくさん!!
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。