

包丁研ぎ ※原則 家庭用包丁のみ

日 時 9月17日(木) 10:00~14:00

場 所 城北公民館 調理室

料 金 ステンレス 300円~

和包丁 400円~

刃の欠けや研ぎ直しが必要なもの等については
時間がかかるので、相談してください。

場合によっては当日お渡しできないことがあります。

※ 原則として、受付は当日に限ります。



オレンジキッチン



大勢で食べる食卓は会話も箸も進みます♪
一緒にたのしく晩ご飯を食べませんか。

日 時 9月14日(月)

17:30~19:00

場 所 城北公民館 調理室・学習室

参加費 500円(当日お支払いください。)

定 員 15名(お一人暮らしの70歳以上の方)

申込み 9月10日(木)までに公民館へ

その他 送迎あります(無料)。ご希望の方は
お申込み時にお伝えください。



お楽しみサロン



まだまだ残暑が厳しいですが、9月は『秋』の季節。
思い浮かぶものといえば…「十五夜」ですね♪

お月見団子を楽しく作って、健康を祈りつつみんな
で食べましょう。

ご参加お待ちしております！

日 時 9月18日(金)

10:00~11:30

場 所 城北公民館 研修室

内 容 「お月見団子づくり&茶話会」

参加費 300円(※エプロン・手拭きタオル持参ください)

申込み 9月14日(月)までに城北公民館へ



参加費
無料

お出かけ健康教室



9月の健康教室は「カラコロ太極拳」です。
カラコロとは、「からだ」と「こころ」を癒すという意味
です。気の流れを整え、呼吸の力とバランスの能力を
高めることで、寝たきり予防・転倒予防に効果的とされ
ています。

ぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております！

日 時 9月25日(金) 10:00~11:30

場 所 更生保護法人しらふじ 【松江市奥谷町306-11】

内 容 カラコロ太極拳体操&茶話会

講 師 神谷 トモ代 先生

申込み 9月14日(月)までに城北公民館へ



香典・玉串料返し御礼

講 夫 茂実 様 (石橋町)
《故》 講 夫 隆子 様

松 浦 賢利 様 (法吉町)
《故》 松 浦 正三 様

故人のご遺族様からご厚志を賜りました。

謹んで御礼申しあげます。

故人のご冥福を衷心よりお祈り申しあげます。

— 城北地区社会福祉協議会 —

島根県地球温暖化防止活動推進員

2050年の天気予報Ver,2

酷暑日と言うのは2026年4月に気象庁が新設の
気象用語で、日最高気温が40℃以上の日を指し、
記録的猛暑だった昨年をすでに上回りました。

昨年講演会でお呼びした、東京大学の江守正多
教授が出演されている「2050年の天気予報Ver,2」
を検索し、最新の科学的知見に
基づきアップデートされた内容を
是非ご覧下さい。遠い将来で無く、
近い将来だと考えさせられました。



『グリーンのカートン フォトコンテスト』

作品募集

ご家庭で取り組める地球温暖化対策として育てて
いる朝顔やゴーヤなどのグリーンのカートンの写真
を募集しています。

募集期間:8月1日(土)

~9月30日(水)

*優秀作品は副賞を添えて表彰します。



右のQRコード(しまね電子申請サービス)
からの送信又は持参・郵送してください。
詳しくは「まつえ環境市民会議」のHPをご
確認下さい。

<問い合わせ先>

まつえ環境市民会議事務局(環境エネルギー課内)TEL25-0881



電子データ応募
(オンライン申請ページ)

国宝松江城マラソン2026 ボランティアスタッフ募集

大会当日に、マラソンコース沿道で走路員、交通整理員をしていただくボランティアスタッフを募集します。



- 大会当日 12月6日(日)
8:30スタート(フルマラソン)
8:40スタート(ファンラン)
- 募集人数 10名程度
- 申込み 9月10日(木)までに城北公民館へ
- 支給物品
- 初めて参加される方はジャンパー・帽子が支給されます。
 - 昼食費 拘束時間により1,000円または1,500円
- その他 事前説明会を行いますので別途ご案内します。

少年部 9月のひよこ学級



おはなし玉手箱
「何が出るかな～？お楽しみ！」

日時 9月10日(木)
10:00～11:00



場所 城北公民館 第1・2研修室

会員 随時募集中(年会費750円)

持ってくる物 いつものお出かけセット

申込み 9月4日(金)までに城北公民館へ



秋の全国交通安全運動



期間 9/21(月)～30(水) 9月30日(水)

交通事故死ゼロを目指す日

【運動の重点】

- ① 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ② 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・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

主催：石橋町商店会&いいまち振興部

石橋ビアデー開催

松江の地ビールと
石橋の旨いもので楽しむ夏の夜！

日時：9月5日(土)
18:30～

場所：出雲そば『きがる』
北側駐車場
(雨天時：城北公民館)



※詳しくは、各店舗・公民館に掲示の
チラシ・ポスターでご確認ください。

【問合せ先】城北公民館 TEL26-4437

★城北地区健康まつえ21推進隊からのお知らせ★



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。

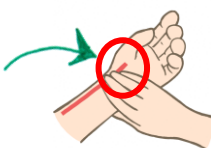


脈を測りましょう

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)

	トン	トン	トン	トン	トン	トン
規則的な脈	●	●	●	●	●	●
	トン	トントントン	トン	トントントン	トン	
不規則な脈	●	●●●	●	●●●	●	●

9月 行事予定

8月25日 現在

1日	(火)	わいわいサロン	
2日	(水)	さわやかクラブ(4班) スマートフォン活用教室	
3日	(木)	肺がん集団検診	
5日	(土)	石橋ビアどーむ	
9日	(水)	さわやかクラブ(1班)	
10日	(木)	ひよこ学級 町民体育祭コース抽選会	
11日	(金)	第1回城北文化祭実行委員会	
12日	(土)	キッズキッチンじょうほく	
14日	(月)	オレンジキッチン	
15日	(火)	じゃがいも大作戦 はじめましての会・植え付け会 中央ブロック公民館 人権教育研修会	
16日	(水)	さわやかクラブ(2班)	
17日	(木)	包丁研ぎ	
18日	(金)	お楽しみサロン	
25日	(金)	お出かけ健康教室	
27日	(日)	城北町民体育祭	
30日	(水)	さわやかクラブ(3班)	

城北小学校より
地域に開く全校授業公開日のご案内

11月19日(木)
時間 13:50~14:35
場所 城北小学校

行事の関係上、公開日が昨年度より1カ月程度遅くなっております。ご承知おきください。

- 内容
- 城北小学校の教育活動について、保護者や地域の皆様にご理解いただくために、全学級の授業を公開いたします。
 - 詳しい内容について、保護者の皆様には事前に「授業公開のしおり」をお配りします。
 - 地域の皆様には、当日受付でお渡しします。お越しいただく際は、準備の都合上、事前に学校へご連絡ください。
- (城北小学校:TEL 21-4944)



多数のご来校・ご参観
お待ちしております。

*校地内に駐車スペースがございません。自家用車で
の来校は控えていただきますよう、お願いいたします。

城北公民館から
義援金箱設置のお知らせ

令和8年7月28日に発生した地震により、熊本県を中心に大きな被害が発生しています。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。
このため、松江市では市役所本庁及び、支所において義援金箱を設置し9月30日までの間、熊本地震に係る義援金を受け付けています。
さらに、8月4日からは市内公民館21か所においても義援金を受け付けることとし、同日から城北公民館においても義援金箱を設置しました。



【義援金受付日】

9月30日
午前9時から
午後5時

(土日祝日をのぞく)

松江市公民館職員採用試験について
(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 08 5 2 - 5 5 - 5 2 8 9 (直通)