

11月 城北公民館 だより

No513 発行 令和8年11月1日

〒690-0888
松江市城北公民館
松江市北堀町43
TEL 26-4437
FAX21-4407



<HP>

城北地区の世帯・人口

	9月末	前月比
世帯数	3,273	+9
総人口	6,610	±0
男 性	3,169	+3
女 性	3,441	-3

公民館事業で撮影した写真は、広報誌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。また、個人で撮影された写真や動画につきましては、お取り扱いに十分ご注意ください。ようご理解ご協力をお願いいたします。



シニア向け

スマートフォン活用教室～AIと一緒に、もっと賢く・楽しく～ 第6回

日 時 12月2日(水)
10:00～11:30

城北公民館 研修室

講 師 株式会社えすみ
錦織 哲也 氏
(デジタル庁認定デジタル推進委員)



内 容 命を守る防災アプリを入れよう！
【Yahoo!防災速報・NHK防災アプリを
その場でインストール！設定まで完了！】

定 員 20名(定員になり次第締め切ります)
申込みは城北公民館まで

持参品 お持ちのスマートフォン・筆記用具
参加費 200円(資料代)

城北地区防災訓練の実施について

令和8年
11/15(日)

今年度も、全国各地で地震や大雨による被害が発生しており、その対策として、日ごろからの避難を含めた防災訓練が大切です。

今回についても、昨年度に続き、対策本部設置・避難訓練を中心に下記のとおり実施します。



8:30～9:40 【場所 城北公民館と参加町内会・自治会一時避難所など】

・8:15 正副本部長、班長、防災連絡員公民館集合

・8:30～9:40頃 災害対策本部設置、防災訓練・・・当日参加の町内会・自治会で訓練実施



企画：城北地区健康まつえ21推進隊・城北公民館健康づくり部

今日からできる「お茶活」&フレイル測定会

毎日美味しいお茶、飲んでいますか？入れ方によっておいしさがグーンとアップするコツや、健康寿命を延ばす効果など、お茶パワーを再発見できるチャンスです。
フレイル測定会も同時開催します。自身の今の状態を知る簡単なチェックなので、ぜひお気軽に体験ください。医療専門職のミニ講話もあります！
ご参加お待ちしております。

★日 時 11月20日(金)

★時 間 14:00～16:00

【受付13:30～】

★場 所 城北公民館

★参加費 無 料(おみやげ付き♪)

★申込み 11月16日(月)までに
城北公民館へ。

【美味しく楽しく体験して学んで、健康寿命アップ!】

・お茶パワー再発見!

伊藤園による「お茶活」講話(試飲あり♪)

・フレイル測定

(5つの簡単なチェックを体験していただきます。)

・骨密度測定&目久美のR-Iプレゼント♪

・医療専門職によるミニ講話

・動きやすい服装でお越しください。

(室内用靴を持参ください。)



★フレイルとは・・・

年をとるに伴い生じる、心身機能の衰え。早く気づき、生活の工夫をすることで健康な状態に戻りやすい重要期間です!



包丁研ぎ ※原則 家庭用包丁のみ

日 時 11月19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♪
一緒にたのしく温かい晩ご飯を食べませんか。

日 時 11月9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 11月5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。



お出かけ健康教室



今月は「3B体操」です♪。運動神経の良し悪しが関係ない体操なので、気軽に誰でも身体を動かして楽しめです。ご参加お待ちしております！

日 時 11月27日(金)

10:00~11:30

場 所 塩見縄手 醫 地域交流スペース

【松江市北堀町14】

内 容 「3B体操」&茶話会

*講師 金田 芳恵さん

参加費
無料

申込み 11月24日(火)までに城北公民館へ



お楽しみサロン

日 時 11月6日(金) 10:00~11:30 【雨天決行】

場 所 松江城山公園 馬溜広場

※ 公民館から徒歩で向かいます。

公民館集合 10:00

【現地合流をご希望の方は10:15までに馬溜広場へ】

参加費 500円(当日ご持参ください)

内 容 菊花展鑑賞&「ちどり茶屋」でお茶休憩♪

申込み 11月4日(水)までに城北公民館へ



~10月「お楽しみサロン」の様子~

クラフトバンドを使って
小物入れを作りました。
講師の方のご指導で、
参加者全員素敵な作品
が完成しました！



香典・玉串料返し御礼

福村 真武様 (京都市)

《故》 福村 吉晃様

古藤 令子様 (石橋町)

《故》 清水 正敏様

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 —

マイナンバーカード 出張申請受付け

市の職員が公民館でマイナンバーカードの申請受付け(申請書類の受付、顔写真の撮影)を行います。
これから申請をお考えの方はぜひお越しください。

日 時 11月10日(火)
14:00~15:00

場 所 城北公民館 研修室

必要書類 運転免許証と資格確認
書等の本人確認書類2点
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
あがったカードを郵送します。

※ 資格確認書1点のみの場合、カードの受け取り
は、本庁またはイオンマイナンバーカード窓口
になります。来庁時に本人確認書類もう1点をお
持ちください。

※ 予約は不要です。

問合せ:松江市市民課 電話 55-5560

「自筆証書遺言書保管制度」 ～法務局 大事な遺言書 預かります～

自筆証書遺言書保管制度は、自筆で作成され
た遺言書を法務局で保管する制度です。

この制度は、自宅で保管されることの多かつ
た自筆証書遺言書の紛失・改ざん、相続人に発
見されないおそれなどの問題点を解消しており、
「安心」「簡単・安価」「親切」という特
色があります。

近年、「終活」が浸透しつつありますが、ご
自身の財産をご家族や大切な方へ確実に託す方
法の一つとして、是非、この制度をご利用くだ
さい。



【遺言書ほかんガルー】

【松江地方法務局HPの
二次元コード】

(問合せ先 松江地方法務局供託課
電話: 0852-32-4240)

フードバンクしまね あったか元気便 食料のご寄付をお願いします

フードバンクしまねでは、給食のない長期休み中に、就
学援助世帯を対象として、食品や福祉情報を送付する取
組を行っています。今回は冬休みに向けて下記のとおり
寄付を募っておりますので、ご協力をお願いいたします。

期 間 10月1日(木)～11月19日(木)

場 所 公民館玄関内
フードボックス

対象品 ◎食品限定
お菓子、レトルト食品、
乾麺、パスタ、缶詰、インスタント食品等。
※ 賞味期限が2027年1月以降のもの

問合せ フードバンクしまね あったか元気便
事務局 ☎ 67-7350



*対象小中学校数は29校で、利用世帯数は641世帯以上
です。多くの食品や財源が必要となっています。

「第54回城北町民体育祭」 終了のご報告とお礼

9月27日(日)に開催されました「第54回城北町民体育祭」には、たくさんの方々にご参加、ご来場いただきました。
当日はくもり空の下、地域の皆様の温かいご支援、ご協力のもと、成功裡のうちに終了することができました。
ご参加いただきました皆様、本運営にご協力いただきました皆様に、心よりお礼申し上げます。

城北町民体育祭実行委員会

【綱引き】



【キックボールリレー】



【玉入れ競争】





1日	(日)	地区パタンク・グラウンドゴルフ大会
4日	(水)	スマートフォン活用教室
		さわやかクラブ(4班)
6日	(金)	お楽しみサロン
7日	(土)	まち歩きウォーキング
9日	(月)	オレンジキッチン
10日	(火)	わいわいサロン
		マイナンバーカード出張受付
11日	(水)	サツマイモ大作戦(クッキング)
		さわやかクラブ(1班)
12日	(木)	ひよこ学級 
14日	(土)	キッズキッチンじょうほうく
15日	(日)	城北地区防災訓練
17日	(火)	日帰り社会見学 
		じゃがいも大作戦 第2回観察会
18日	(水)	さわやかクラブ(2班) 
19日	(木)	包丁研ぎ
20日	(金)	健康講座 ～今日からできる「お茶活」&フレイル測定会～
24日	(火)	国宝松江城マラソンボランティア説明会
25日	(水)	さわやかクラブ(3班)
26日	(木)	城北公民館運営協議会常任委員会
27日	(金)	お出かけ健康教室 
29日	(日)	城北地区卓球大会

4年生「スーパーへるんさん講座」

小泉八雲の精神を受け継ぎ、「五感を使って地域の魅力を再発見する」ことをテーマに、松江市の小学生を対象とした「スーパーへるんさん講座」が行われています。城北小学校にも先日、小泉八雲のひ孫である「小泉凡先生」に来校いただき、4年生に八雲の半生やその考え方について教えていただきました。

八雲が、自然豊かな松江を愛したことや、アイルランドで生まれた八雲が、いろいろな経験を経て異文化や多様な価値観などを素直に受け入れる「オープンマインド」を大切にしていたことなどを、4年生に向けて分かりやすくお話しくださいました。

今後、凡先生にも同行していただく「まち歩き」などを通して、さらに八雲の考え方や松江の良さについて理解を深めたいと思います。



3年生「お茶の学習」

3年生は日本茶について教えてもらいました。講師に、中村茶舗の中村社長さんをお迎えしました。京都のお店の支店として明治17年に創業したことや、よその地域に比べて、松江市は抹茶を立てたり飲んだりしたことがある人が多いこと、せん茶と抹茶の畑の違い、また最近では外国でも日本茶が飲まれるようになってきて、中村茶舗もタイにお店を出していることや台湾に輸出していることなど、たくさんのお話を聞かせていただきました。

中村社長が大切にしていることは、「農家さん」「お客さん」「自分たち」の「三方良し」の気持ちを持ち、お店を長く続けていくことだそうです。毎年ブレンドするお茶の味を変えないようにして、信頼され長く愛されるお茶屋さんを目指しているということでした。

「日本のお茶ってすごい!」「そのお茶が愛されている松江ってすごい!」という中村社長の言葉が印象的でした。子ども達にも、「ふるさと松江」を好きでいてほしいという中村さんの気持ちが伝わってきました。



第40回 市民体育祭「地区対抗大運動会」 ご報告とお礼

10月4日(日)松江市営陸上競技場で開催された地区対抗大運動会(2年に一度開催)に参加しました。今回は46名の地区選抜の方とスポーツ協会役員(選手として参加する役員もあり。)・事務局14名の総勢60名での選手団で参加。皆さん、玉入れで一生懸命玉を投げたり、リレー競技でゴールを目指したりなどして頑張ってくださいました。成績はAブロックで第11位でした。



【大玉運び】



【祝40回記念リレー】

関係者の皆さんのご協力と役員の方の努力によりすべての種目に参加し、これを通して多くの方を知り、交流する良い機会にもなりました。

ありがとうございました。
参加いただいた選手の皆さん、役員の皆さん、お疲れ様でした。