

城西だより R5 11月号

Jyosai Kouminkan News

令和5年11月 松江市城西公民館
〒690-0851 松江市堂形町614
電話 (26-2659) FAX (21-5265)
E-mail jyosaik@mable.ne.jp
ホームページ「松江市城西公民館」
でご検索または二次元バーコードから



募集

健康まつり21 健康広場のご案内

「健康意識を高めよう！」を目標に、測定会を通して、自分自身の健康や生活習慣を振り返るきっかけにしましょう。今回は「ベジチェック、自律神経チェッカー」など、普段なかなか測定できないものもあります。お誘い合せのうえ、ぜひご参加ください。

- ◆日 時：11月22日(水) 13:20~15:30 (受付 13:10~)
- ◆会 場：城西公民館 ◆参 加：無料
- ◆内 容：13:30~ 健康講話 (30分程度)
14:00~ 測定会

身長・体重、骨密度、握力、足指力、血管年齢、
ベジチェック、自律神経チェッカー
保健師による血圧測定・健康相談 & 食生活改善推進員 減塩の話と試食

- ◆申込み：11月15日(水)までに城西公民館へお申し込みください。定員30名(先着順)
- ◆その他：運動のできる服装、室内靴、飲み物、タオル等をご持参ください。



協力：明治安田生命保険相互会社・株式会社 目久美
お問い合わせ・お申し込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集 公民館文化振興部 安部栄四郎記念館で紙すき体験と加納美術館巡り

今年度も公民館文化振興部で計画しました。皆様のご参加お待ちしております。

- 行き先：①安部栄四郎記念館(紙すき体験、見学)
②加納美術館(昼食、講話、見学) ③道の駅あらエッサ(買い物)

- 日 時：11月24日(金) 8:50出発~16:30頃 帰着予定
- 集 合：城西公民館玄関前 8:40集合 ●参加費：大人 2,000円(昼食代含む)
- 定 員：30名
- 申込み：城西公民館へお申込み下さい。定員になり次第、締め切ります。
11月2日(木) 9:00から受付開始、公民館窓口で参加費を添えてお申し込みください。



お問い合わせ・お申込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

ニュースポーツがれあい交流会~モルック体験会~

モルックとはフィンランドの伝統的なゲームを元に老若男女が楽しめるものとして作られたゲームです。木の棒を投げて得点を競います。だれにでも簡単にできるスポーツです。参加者全員に賞品を用意しています。皆さまのご参加お待ちしております。

- ◆日 時：11月25日(土) 9:00~12:00
- ◆会 場：城西ニコニコ広場(城西公民館となり) ※雨天時は城西公民館内でインドアモルック
- ◆参加費：無料 ◆定員：24名 ◆申込み：11月17日(金)までに城西公民館へお申し込みください。



お問い合わせ・お申込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

松江市公民館 中央ブロック市民学習発表会

どまんなか!あっぱれフェスタ2023

お知らせ

- ◆日時：11月18日(土) 13:00~16:00
- ◆会場：松江市市民活動センター (STIC) 5階 交流ホール (松江市白湊本町43)

今年は城西地区から「尺八樓琳会」のみなさんが出演されます。お誘い合わせの上お出かけ下さい。
※詳しくは今回回覧するチラシをご覧ください。

主管：中央ブロック市民学習発表会実行委員会 お問い合わせ：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

ペピーマッサーージュ

～赤ちゃんとお母さんの触れ合いで心もからだもリラックス～

助産師を囲んで、赤ちゃんのマッサージを体験します。

- ◆対象：3カ月～1歳のお誕生月までのお子さんとその保護者
- ◆日時：11月28日(火) 10:00~11:00 ◆参加費：無料
- ◆会場：城西公民館 和室 ◆定員：10組
- ◆持ち物：バスタオル、レジャーシート(タオルの下に敷きます)、おむつ、着替え、飲み物
- ◆申込み：11月21日(月)までにお申込みください。定員になり次第締め切ります。



主催：城西地区社会福祉協議会 お問い合わせ・お申込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

素敵なリースを作ります

里山にある自然の物を材料にしてリースを作ります。
(くずばかすら、コットンフラワー、松ぼっくり、その他木の葉) 皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆日時：12月2日(土) 10:00~12:00
- ◆場所：城西公民館
- ◆参加費：300円 ◆定員：15名
- ◆申込み：11月21日(火)まで城西公民館へお申し込みください。



お願い

「あったか元気便」食品のご寄付について

フードバンクしまねでは、「就学援助世帯」の子どもたちを食料提供を通じて応援しています。今回は、冬休みの支援に向けて食品を募りますので、ご協力をお願いします。

- 募集期間：11月28日(火) 締切。
- 集荷場所：城西公民館の窓口 (平日9:00~17:00)



対象品：賞味期限が、2024年4月以降の食品
だけを対象とし品目も限定させていただきます
お菓子・レトルト食品・乾麺・パスタ・缶詰
インスタント食品

お問い合わせ：フードバンクしまね事務局 (Tel.67-3088)

お知らせ

マイナンバーカードの申請受付

市の職員が公民館で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。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14日(火) 14:00~15:00 ※予約は不要です。
- ◆場所：城西公民館
- ◆必要書類：免許証と保険証等の本人確認書類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。
※保険証1点のみの場合は、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点をご持参ください。

お問い合わせ：松江市 市民課 Tel.55-5560

お知らせ

後期高齢者人間ドック・脳ドックの助成事業はR5年度で終了します

毎年12月に、次年度の後期高齢者人間ドック・脳ドックの受診者を募集していましたが、助成事業の終了に伴い、令和6年度分の募集は行いません。助成事業は終了しますが、高齢期の健康を守るために「後期高齢者健康診査」と「がん検診」をぜひ活用ください。

※令和5年度の「後期高齢者人間ドック・脳ドック」受診希望者募集は終了しています。

お問い合わせ：松江市 健康福祉部健康推進課 Tel.60-8162

まず自分が楽しむこと

公民館長 畠山 直文

城西まつりでは、「ペエスケ」など園山俊二氏の漫画を展示する取組で、地域の担当者がこれまでにない新しい展示をと願い、準備が進められました。当初数名で始めた活動でしたが、それぞれの縁で人が集まり、各自の得意分野を生かしながら役割を分担して、活動が進められていきました。外から見ていても和気あいあいとした雰囲気伝わり、いかにも楽しそうでした。当事者が楽しんで取り組むことで、人が集まることを感じました。

このようなことを思ったのは、9月23日（土）、京都府城陽市から南部コミュニティーセンター（コミセン）の方々11名が、視察研修に来られたことがきっかけでした。この視察訪問は、南部コミセンの運営委員と当館各専門部の代表が直接話し合い、自主運営のあり方について、地域の方々と共に考えていくことを目的に開催しました。

そのなかで、南部コミセンの運営委員長から「最近、ややもすると事務局が企画、計画した事業をただ運営しているだけの時

がある」と反省交じりにお話しされました。それに対し、城西のある専門部長が「事業を企画、運営するとき、まずは自分が楽しむことが大切なのではないでしょうか。」と述べられ、参会者が一様にうなづく場面がありました。私自身、事業に取り組んでいくうえでの本質に触れたような気がしました。

考えてみると、腑に落ちることがいろいろあります。先月は当館駐車場入り口の溝掃除を、地域の声から17年ぶりにすることになりました。生活環境部長の声がけで他の専門部や高齢者クラブ、近所の方などが自主的に集まり、朝の通勤時でしたが、予想以上に短時間で終了できました。その力の大きさを肌で感じながら、皆さんのご協力に頭が下がる思いでした。

まずは自分が楽しむこと。どんな場面でも、気持ちの持ちよう、自分ごととして取り組む姿勢に変わっていくことを考えさせられた、城陽市南部コミセンの訪問でした。

開催

げんきげんき

0歳～未就園のお子さんと保護者さんが自由に遊べる空間を提供しています
毎月第3水曜日の10:00～11:30
参加希望の方は当日公民館にお越しください。
見学もご自由にどうぞ。



◆対象：0歳～未就園児とその保護者

◆場所：城西公民館 交流ホール

◆今月は11月15日(水)10:00～です。

松ぼっくりでけん玉作りをしよう！！

開催

城西子ども広場



放課後 子ども広場

会場：城西公民館
どんぐり広場
ニコニコ広場
時間：学校終了後
～17:00

11月6日(月)・13(月)・20日(月)・27(月)

城西 パーク

会場：城西公民館
どんぐり広場
ニコニコ広場
時間：14:00
～17:00

11月11日(土)

南平台 あそび広場

会場：南平台集会所
時間：13:30
～16:00

11月19日(日)

城西 幼保園広場

会場：城西幼保園
時間：15:40
～16:30

※対象は城西幼保園の園児です

11月16日(木)

香典返しのお礼

山口 治 様(堂形町)
 山根 望 様(国屋町)
 平野 宏 様(内中原町)

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

健康ウォーキング



11月18日(土)

集合時間 8:30

図書館前集合：3km程度歩きます。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

お礼 秋季クリーンまつえ運動にご協力ありがとうございました

10月に実施されました秋季「クリーンまつえ」運動につきましては、地域のみなさまにご協力いただきありがとうございました。今後ともご協力いただきますようお願い申し上げます。

城西地区市民憲章推進協議会

～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、

11月1日(水)です。

◆事務室閉鎖のお知らせ

11月20日(月)は公民館事業の関係により事務室を閉鎖させていただきますのでご了承ください。貸館をご利用の方は、17日(金)17:00までに公民館へ鍵をとりに来てください。

◆2月のみそ作りに参加された皆様へ

秋になり、手作りみそが食べごろになった頃と思います。ぜひご確認、ご賞味ください。

お願い 公民館行事で記録のために撮影した写真は、公民館の便りやホームページに掲載させていただく場合があります。ご了承ください。

令和5年11月の予定表

1	水	あいさつの日
2	木	結核・肺がん検診 からだ元気塾
3	金	文化の日
4	土	
5	日	
6	月	放課後子ども広場
7	火	
8	水	男性の料理教室
9	木	からだ元気塾
10	金	
11	土	城西プレーパーク
12	日	藝愛会
13	月	放課後子ども広場
14	火	マイナンバーカード出張申請受付
15	水	げんきげんき
16	木	城西幼保園広場 からだ元気塾 特設人権相談所
17	金	
18	土	公民館中央ブロック市民学習発表会 城西ウォーキング
19	日	城西スリッパ卓球大会 南平台あそび広場
20	月	事務室閉鎖 放課後子ども広場
21	火	
22	水	ADL体操 健康広場
23	木	勤労感謝の日
24	金	文化振興部日帰り研修
25	土	モルック体験会
26	日	
27	月	放課後子ども広場
28	火	ベビーマッサージ フードバンクゆめ切
29	水	
30	木	