



令和6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



Jyosai Kouminkan News

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20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 野菜のお話とミールキット配付

- ◆申込み：11月13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 (Tel26-2659)

ご案内



笑いヨガサロンのご案内



久しぶりにサロン(喫茶)を開催します。今回は笑いヨガ協会の村上様(内中原町在住)をお迎えし、笑いヨガを体験します。みんなで笑って心も体も元気になりましょう。ご参加お待ちしております。

- ◆日時：11月30日(土) 10:00~11:30 (笑いヨガ 10:30~11:00)
- ◆場所：城西公民館 交流ホール ◆メニュー：コーヒー・紅茶(お菓子付) 100円
- ◆笑いヨガ講師：日本笑いヨガ協会 笑いヨガティーチャー 村上 優子 様

お問い合わせ：城西地区社会福祉協議会(城西公民館 Tel26-2659)

募集

歴史講座

田野医院ものがたり

～島根の近代医学はここから始まる～

明治時代、亭町に開業された田野医院。当時の最新医学を松江に広めた田野俊貞氏や、その後、多くの医師を輩出する田野医院の軌跡をシリーズでお届けしています。

いよいよ田野医院を舞台に最終回を迎えます。たくさんのご参加お待ちしております。

- ◆日時：12月7日(土) 10:00~11:30 ◆会場：城西公民館
- ◆テーマ：田野医院開業、医師の養成と衛生思想の普及
- ◆講師：郷土史家 梶谷 光弘 氏 ◆参加費：無料
- ◆申込み：第1回、第2回に申込みされた方は、申込みは必要ありません。第3回も当日お越し下さい。はじめての方は、12月3日(火)までに城西公民館へご連絡ください。

お問い合わせ・お申し込み：城西公民館(総務企画部) Tel26-2659

松江市公民館 中央ブロック市民学習発表会

お知らせ

どまんなか!あっぱれフェスタ2024

◆日時：11月16日(土) 13:00~15:30

◆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)

今年も城西地区から「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

城西スリッパ卓球大会

スリッパをラケット代わりにして卓球を楽しみます。卓球未経験の方も気軽に楽しめますので是非参加してみてください。



◆日時：11月17日(日) 9:00~12:00 9:00 開会式

◆場所：内中原小学校体育館 ◆参加料：無料 (どなたでもご参加いただけます)

◆持ち物：体育館シューズ (ラケット用のスリッパはこちらで用意します)

◆申込み：11月8日(金)までに城西公民館へお申し込みください。

※豪華賞品、参加賞も多数用意しています。

主催：城西体育協会

お問い合わせ・お申し込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

ベビーマッサージ

～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歳のお誕生日までのお子さんとその保護者

◆日時：11月26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18日(月)までにお申し込みください。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・お申し込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

お願い

「あったか元気便」 食品のご寄付について

さまざまな事情で生活に困っている子どものいるご家庭に、学校の長期休みに食糧支援と福祉情報をお届けする取り組みです。今回は、冬休みの支援に向けて食品を募ります。ご協力をお願いいたします。

募集期間：11月19日(火)まで。

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、2025年1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・ Pasta・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)

募集

裏山なりーんを 作りましょ

好評につき今年も計画しました。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、その他木の実) 皆様のご参加をお待ちしております。

◆日時：12月7日(土)

14:00~16:00

◆場所：城西公民館

◆参加費：300円 ◆定員：15名

◆申込み：11月26日(火)までに城西公民館へお申し込みください。



お問い合わせ・お申し込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

久しぶりの開催

公民館長 畠山 直文

10月6日（日）、市民体育祭「地区対抗大運動会」が市営陸上競技場で開催されました。8年ぶりだそうです。私にとっては初めての参加でした。

晴天のもと、緑鮮やかな芝生で開会式が行われました。市内29地区から集まった選手役員の色とりどりの運動着（隣の地区には着ぐるみ姿も）や競技場トラックを囲むテント、各地区の横断幕などが、運動会の雰囲気盛り上げました。

最初の種目、玉入れに出場しました。およそ3mの高さのカゴを見上げたとき、意外に近く、簡単そうに見えました。が、競技が始まると、なかなか入りません。届かなかったり、飛び越えたり。結果、隣のチームにダブルスコアの大差をつけられ、城西の足を引っ張ってしまいました。でも、みんなで気持ちを切り替えて2回戦に臨みました。

城西は必ずしも勝利至上主義ではなく（私の選出もそうですが）、種目によっては競技を楽しむ要素が強いものもありまし

た。「みんなでジャンプ」は全員が小学生で、はじめはなかなか連続で跳べませんでした。競技場所が城西の応援席前だったので、みんなで声援を送り、続けて跳べるようになるまで拍手を送りました。選手の子どもの笑顔も印象的でした。

一方で「デカパン」や「混成」などのリレー種目では、城西は底力を発揮しました。あと少しで優勝しそうなレース展開に、応援席も大いに盛り上がりました。城西にも走力の高い人たちがたくさんおられることを再認識したところでした。

この運動会では、城西体協の方々のご尽力が欠かせないものでした。競技中は、選手を送り出すエールや健闘をねぎらう拍手をみんなで送る声かけをして、チーム城西の士気を高めていられました。前日までの準備や片付けでも大変お世話になりました。

私にとっても、城西の方々となつなごりを深めることができた運動会となりました。

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20日(水) 10:00～ です。 ハリネズミの飾りをつくろう！

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11日(月)・18日(月)・25日(月)

城西 プレーパーク

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9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17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28日(木)

香典返しのお礼

永野 栄一 様(外中原町)

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

城西地区健康まつえ21推進隊 共催

11月7日(木)



今回のウォーキングはお申込みされた方のみ対象となります。飯南町ふるさとの森へ出かけて歩きます。

お問い合わせ：城西公民館 TEL 26-2659

～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、

11月6日(水)です。

気持ちの良い1日を朝のあいさつから始めてみませんか？

◆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、公民館のお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。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、お取扱いに十分ご注意ください。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

令和6年11月の予定表

1	金
2	土
3	日 文化の日
4	月 振替休日
5	火
6	水 あいさつの日
7	木 健康ウォーキング からだ元気塾
8	金
9	土 城西プレーパーク
10	日
11	月 放課後子ども広場
12	火
13	水 男性の料理教室
14	木 からだ元気塾
15	金
16	土 公民館中央ブロック市民学習発表会
17	日 城西スリッパ卓球大会 南平台あそび広場
18	月 放課後子ども広場
19	火
20	水 げんきげんき 健康広場
21	木 からだ元気塾
22	金
23	土 勤労感謝の日
24	日
25	月 放課後子ども広場
26	火 ベビーマッサージ
27	水 ADL体操
28	木 からだ元気塾 城西幼保園広場
29	金
30	土 ティーサロン