



令和7年7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

城西交流けんこう吹矢体験会

けんこう吹矢は、健康を目的としたスポーツで、円形の的をめがけて息を使って矢を放ち得点を競います。性別・年齢を問わず誰でも楽しむことができます。また、吹矢式呼吸法で、集中力や免疫力アップ、肩こりの改善やストレス解消にも繋がります。どなたでもお気軽にご参加ください。



- ◆日 時：7月26日(土) 10:00~12:00
- ◆会 場：城西公民館 交流ホール
- ◆参加費：無料 ※参加賞があります。 ◆定員：15名
- ◆申込み：7月18日(金)までに城西公民館へお申込みください。

主催：城西体育協会 お問い合わせ・お申込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

夏の山王寺で草刈り

5月に、洋綿の種蒔きとサツマイモの苗植えをみなさんと一緒に実施しました。今回は、周辺の伸びてきた草の草刈り、草取りを行ないます。ぜひお手伝いください。夏の山王寺でおいしい空気を吸いながらさわやかな汗を一緒に流しませんか？



- ◆日 時：7月12日(土) 7:30~9:00頃 小雨決行
- ◆場 所：雲南市大東町 山王寺の棚田
- ◆集 合：7:00に城西公民館を出発します
 ※現地までは、参加者各自の自家用車で移動します(乗り合わせも可。ご相談ください)
- ◆持ち物：長靴、帽子、軍手、草刈り作業のできる服装、飲み物
- ◆申込締切：7月9日(水)までに城西公民館へご連絡ください。



お問い合わせ・お申込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

募集

救急法講習 (AED講習を含む)

救急講習会に参加して応急手当の知識と技術を身につけましょう。あなたの的確な対応が人の命を救うかもしれません。過去に受講された方も是非再講習をおすすめします。



- ◆日 時：7月13日(日) 10:30~11:30
- ◆場 所：城西公民館 交流ホール ◆参加：どなたでも
- ◆申込み：7月9日(水)までにお申込みください。



お問い合わせ・お申込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

お知らせ 7月は“社会を明るくする運動” 強調月間

“社会を明るくする運動”は地域に暮らす人たちで行われる活動です。犯罪や非行のない社会を実現するために、一人ひとりが考え、参加するきっかけとなることをめざしています。本年度で75回目を迎えました。城西地区ではあいさつの日に併せて街頭活動を実施します。皆様のご協力をお願いします。

- ◆日程： 7月2日（水）※7月のあいさつの日です。
- ◆場所・時間：月照寺橋 7：45～8：15
城西幼保園入口付近～城西公民館駐車場 8：00～8：30

募集

城西スマホ相談会

スマートフォンの困りごとを学生に相談しませんか？

[これからの社会を生きるためのスマホの活用相談会]



奇数月 第3土曜日 10：00～12：00

5月の第1回にご参加ありがとうございました。第2回は以下のとおりです。

- ◆第2回：7月19日（土） ◆会場：城西ニコニコ交流館 ハナミズキ（城西公民館となり）
- ◆内容：① 全体説明「SNS」のサギに注意！ 10：00～10：20
② 個別相談 ※1人20分間です 10：30～12：00
- ◆講師：島根県立大学学生 他 ◆定員：15名まで ◆受講料：1回300円
- ◆申込み：3日前までに、城西公民館へお申込みください。
※相談会は全6回行いますが、各回定員を超える場合は初回の人を優先させていただきます。

◆今後のスケジュール（令和7年度）：9月20日・11月15日・1月17日・3月21日

お申込み：城西公民館（Tel26-2659） お問い合わせ：城西子ども未来塾 野口（Tel080-5088-8582）

お知らせ

城西地区 がん集団検診日程表

詳しくは緑色の「令和7年度版 けんしんのお知らせ」（冊子）をご覧ください



種別	検診日	受付時間	検診会場
大腸がん	9月12日（金）	9：50～11：50	城西公民館
	検体容器回収日時：9月19日（金） 10：15～10：45 城西公民館		
肺がん	9月12日（金）	8：30～9：20	内中原町 島根県立武道館
		9：50～11：50	城西公民館
		14：00～14：20	黒田町 千鳥県職員宿舎2号棟付近
	10月6日（月）	9：00～9：20	内中原町 内中原小学校西昇降口
		9：40～10：10	南平台 ロータリー（南平台2番8号付近）
乳がん	11月25日（火）	9：00～11：00	城西公民館 10/1（水）予約受付開始
	2月12日（木）	13：30～15：30	城西公民館 1/6（火）予約受付開始
	※要予約 島根県環境保健公社 ☎61-8077 受付時間：平日9時～17時		

受診時には、がん検診等受診券（松江市から送付されたハガキ）や検診料等を必ず持参してください。

胃がんと子宮がんの集団検診は城西地区会場がありません。他地区会場の日程は「令和7年度版 けんしんのお知らせ」20ページから30ページをご確認ください。

お問い合わせ：松江市 健康推進課（Tel60-8174）

オケラだって

公民館長 畠山 直文

「あ、オケラがいる」園児が叫びました。「どれどれ」田んぼを覗くと確かにオケラです。泥で濁った水をはじくように、ぷくぷくとした体で水面を泳いでいます。「捕まえたら痛かったよ」その子がうれしそうに教えてくれました。私自身、以前見た記憶はありますが、恥ずかしながらオケラのことをあまり詳しく知りませんでした。

5月下旬、ニコニコ交流館の片隅にある田んぼで、城西幼保園児による、泥んこ遊びがありました。米づくりのお世話をする城西時代屋くらぶの方々とともに、子どもたちの田んぼでの様子を微笑ましく見守っていたときのことで。

はじめは恐る恐る畦(あぜ)から入ってきます。ぬるっとした足の感触に自然に歓声が沸き上がります。滑って尻もちをつく子やその手を引っ張って起こす子、Tシャツにべっとりついた泥を見て途方に暮れる子などなど。

そこから普段の生活とは別の世界に少し

ずつ入っていきます。園長先生も田んぼに入られて、子どもたちも俄然、生き生きと動き出します。田んぼのなかを走りまわったり、転んだり、虫を見つけて捕まえようとしたり。最後には横になって頭だけ出す子もいました。

子どもたちの泥んこ遊びは、田んぼの水管理にも大切な役割を果たしていることが、近年分かってきたところでした。翌日、水を張った田んぼの様子を見に行きました。

「アメンボがたくさん泳いでいますね。」一緒にいた職員の言葉を見ると、確かに無数のアメンボが泳いでいます。いったいどこから来たのだろうかと私自身、不思議に思った光景でした。

ちなみに“ミミズだってオケラだってアメンボだって”で知られる童謡「手のひらを太陽に」の作詞者は、アンパンマンの原作者、やなせたかしさんです。

みんな生きていることを実感できた田んぼでの泥んこ遊びでした。

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

◆今月は7月16日(水)10:00～です。水遊びをしましょう！



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：14:00(学校終了後)
～17:30
土曜広場!

7月1日(火)・7日(月)8日(火)
14日(月)15日(火)

7月12日(土)

みらくせ
広場

学校に足や心が向
きにくい子どもさん
たちのほっとできる
居場所として活動を
始めました。

問い合わせ
申し込みフォーム

会場：城西ニコニコ交流館
時間：10:00～15:00

7月1日(火)・8日(火)・15日(火)

南平台
あそび広場

会場：南平台集会所
時間：13:30
～16:00

7月27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

7月24日(木)

香典返しのお礼

赤井 雄二 様(堂形町)
小出 博己 様(南平台)
花田 勇夫 様(国屋町)

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



7月19日(土)

集合時間 8:00

城西公民館集合：3km程度歩きます。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

お礼 ご協力ありがとうございました

春季クリーンまつえ運動について

6月に実施されました春季「クリーンまつえ」運動につきましては、多くの城西地区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

食品のご寄付について

城西だより6月号にて食品のご寄付を募りましたところ、物価高の昨今ですがたくさんの食品をお寄せいただきました。これらは、フードバンクしまね「あったか元気便」事務局様を通して、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届けられます。ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、

7月2日(水)です。

今回は「社会を明るくする運動」の街頭活動と併せて行ないます。

◆7月の城西もりもり食堂はお休みです

◆駐車場閉鎖のお知らせ

8/1(金)夕方から8/3(日)までの期間は水郷祭のため、駐車場使用をお断りいたします。

令和7年7月の予定表

1	火	放課後子ども広場	みちくさ広場
2	水	あいさつの日(社会を明るくする運動)	
3	木	文化講座「年中行事と暦」	からだ元気塾
4	金		
5	土		
6	日	藝愛会	
7	月	放課後子ども広場	
8	火	放課後子ども広場	みちくさ広場
9	水	男性の料理教室	
10	木	からだ元気塾	
11	金		
12	土	山王寺草刈り	土曜広場
13	日	救急法講習会	
14	月	放課後子ども広場	
15	火	放課後子ども広場	みちくさ広場
16	水	げんきげんき	
17	木	からだ元気塾	
18	金		
19	土	城西ウォーキング	スマホ相談会 笑いヨガ
20	日		
21	月	海の日	
22	火		
23	水	ADL体操	
24	木	からだ元気塾	城西幼保園広場
25	金		
26	土	城西交流けんこう吹矢体験会	
27	日	南平台あそび広場	
28	月		
29	火		
30	水		
31	木	からだ元気塾	

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。ご了承ください。

本紙の内容は諸事情により変更または中止になる場合があります。