


### 募集

公民館文化振興部  
文化講座

## 出かけてみよう かんべの里へ ～ 自然観察を楽しみましょう～

7月の文化講座でお話をいただいた、出雲かんべの里 館長 錦織 明 様にご案内いただき、かんべの里へフィールドワークに出かけます(2時間程度歩きます)。皆様、お誘い合わせてご参加ください。

- ◆日時：11月20日(木) 城西公民館 9:20 集合～14:00頃 帰着予定
  - ◆行程：城西公民館 → 神魂神社 → かんべの里 → 昼食 → 城西公民館  
(雨天時は、民話館で錦織館長様の講話や紙芝居を楽しみます。)
  - ◆定員：15名 ◆参加費：500円(昼食代含む) ◆服装：歩きやすい服装、履きなれた靴
  - ◆申込み：11月10日(月) 10:00から受付開始。城西公民館窓口で参加費を添えてお申込みください。定員になり次第、締め切ります。
- 


お問い合わせ・お申込み：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歳のお誕生月までのお子さんとその保護者
  - ◆日時：11月25日(火) 10:00～11:00
  - ◆会場：城西公民館 ◆定員：10組 ◆参加費：無料
  - ◆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17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

健康まつえ21  
推進隊

## 健康広場のご案内

今年度の健康広場はフレイル測定会を行います。測定後は作業療法士、栄養士、歯科衛生士、保健師からフレイル予防についてお話を聞きます。皆様お誘い合わせてご参加ください。

- ◆日時：11月26日(水) 13:20～15:40 ◆会場：城西公民館
  - ◆内容：健康チェック、簡単な動作チェック ◆参加費：無料 ◆定員：30名
  - ◆その他：動きやすい服装、上履き
  - ◆申込み：11月18日(火)までに城西公民館へご連絡ください。
- 

フレイルとは、加齢に伴う心身の衰えのことであり、健康な状態と要介護の中間の状態をいいます。要介護状態よりも、健康な状態へ戻りやすく、かつ早い段階であれば生活の工夫で改善できます。

主催：城西地区健康まつえ21推進隊

お問い合わせ・お申し込み：城西公民館 (Tel.26-2659)

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

これまでのご参加ありがとうございます。今回は第4回目のご案内です。

◆第4回：11月15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「スマートフォンを何につかう？」 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）：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）

お願い

## 「あったか元気便」 食品のご寄付について

「あったか元気便」とは、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ので、ご協力をお願いいたします。

募集期間：11月17日（月）まで。

集荷場所：城西公民館の窓口（平日9時~17時）

対象品：賞味期限が、2026年2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（Tel67-7350）

お知らせ

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2025

◆日時：11月22日（土）13:00~15:50

◆会場：松江市市民活動センター（STIC）5階 交流ホール（松江市白湯本町43）

今年は城西地区から「尺八棲琳会」と、城東地区と合同参加で「3B体操ジュニア」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。

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（Tel26-2659）

募集

## 素敵なリースを 作りましょう

好評につき今年もリースづくりを計画しました。ご希望される方は「木の実ドライフラワーボックス」も作れます。

皆様のご参加をお待ちしております。

◆日時：11月29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（金）までに城西公民館へお申し込みください。



募集

## 健康講座



松江赤十字病院の院長 大居慎治様をお招きしてお話を聞きます。ぜひお出かけください。

◆日時：12月10日（水）10:00~11:30

◆場所：城西公民館 交流ホール

◆演題：松江赤十字病院の役割

～健康で長生きするために～

◆講師：松江赤十字病院 院長 大居 慎治 様

◆参加費：無料 ◆定員：30名

◆申込み：12月3日（水）までに城西公民館へ

主催：城西地区健康まつえ21推進隊

お申込み：城西公民館（Tel26-2659）

お問い合わせ・お申込み：城西公民館（Tel26-2659）

## 山王寺のウルトラセブン

公民館長 畠山 直文

「大きい！」あちこちから歓声が上がります。

先月、晴天のもと、山王寺の畑で棉やサツマイモの収穫を行いました。この夏、雨が降らず心配しましたが、山王寺では棉もサツマイモも無事に育ってくれました。

今年も、先発隊が収穫部隊の1時間前に出発し、草刈りを行いました。草払い機と収穫する人が重ならない方が良いという、管理でお世話になっている多久和さんのご助言によるものです。

今年も私も先発隊に参加しました。防護柵の内外に分かれ、内は収穫しやすいようにサツマイモの蔓や畝の間の草を手刈りして、畑を整えていきます。草払い機を使う人たちは柵の外側や休憩場所、山道などを手分けして刈っていきます。様子を見ると、特に指示がある訳でもなく、自然に役割分担がなされ、収穫しやすい環境が整っていきました。

1時間後、収穫部隊も登って来て、総勢約40名で棉や芋の収穫が始まりました。

芋掘りでは、今年はいつもとよりサイズの大きい芋が多いように感じました。一人では持ち上げられない子どもがいたり、自然薯のようにまわりを深く掘り下げていくお母さんがおられたりして、みんなで和気あいあいとした雰囲気の中で収穫が進んでいきました。

先発隊は、休息もそこそこに次の作業に移っていきました。誰言うともなく“ウルトラセブン”と呼ばれるようになった先発隊。今年土が硬めで、マルチをはがすのが大変そうでした。それでも参加された皆さんの笑顔が力になり、作業を進めていかれました。

考えてみると、5月の種まき苗植えや7月9月の草刈り等、荷物の上げ下ろしも含めて様々な場面で、様々な“ウルトラセブン”が活躍されました。この地を開墾された時代から、たくさんの皆様のお陰でこの日を迎えられることに改めて感謝した今回の収穫でした。

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11月19日(水)10:00～です。

みんなで楽しく遊みましょう！



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)  
～16:30  
土曜広場!  
13:30開始です

11月10日(月)・15日(土)・17日(月)

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  
しています。

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

11月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)

南平台  
あそび広場

会場：南平台集会所  
時間：13:30  
～16:00

11月16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13日(木)

## 香典返しのお礼

金崎 正孝 様(外中原町)  
 矢野 喜郎 様(末次町)  
 山本 康子 様(片原町)

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

## 令和7年11月の予定表

1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	みちくさ広場
5	水	あいさつの日
6	木	からだ元気塾
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	放課後子ども広場
11	火	みちくさ広場
12	水	男性の料理教室
13	木	からだ元気塾 城西幼保園広場
14	金	
15	土	城西ウォーキング スマホ相談会 土曜広場 笑いヨガ
16	日	城西地区防災訓練 南平台あそび広場
17	月	放課後子ども広場
18	火	みちくさ広場
19	水	げんきげんき
20	木	かんべの里フィールドワーク からだ元気塾
21	金	
22	土	公民館中央ブロック市民学習発表会
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	ベビーマッサージ みちくさ広場
26	水	ADL体操 健康広場
27	木	からだ元気塾
28	金	
29	土	リースづくり
30	日	

## 健康ウォーキング



11月15日(土)

集合時間 8:30

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

## お知らせ 城西地区防災訓練について

令和7年度の城西地区防災訓練を11月16日(日)午前中に実施いたします。

当日の朝は、屋外スピーカーでの放送訓練や広報車にて地区内巡回等、地域の皆様に大変お騒がせをいたします。ご理解、ご容赦いただきますようお願いいたします。

なお、訓練中は城西公民館に駐車スペースがございませんので、ご承知おき下さい。

城西地区災害対策本部

### ～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、

11月5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？

◆11月の城西もりもり食堂はお休みです

◆今年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。ご了承ください。