

お知らせ

第47回城西まつり



- ◆日時：10月24日（土）10：00～15：00
- ◆会場：城西公民館・城西ニコニコ交流館

※詳しい内容は、
今月配布するチラシ
をご覧ください

お問い合わせ：城西公民館（Tel26-2659）

募集

健康ウォーキング

主催：城西地区社会福祉協議会
共催：城西地区健康まつえ21推進隊

11月の城西健康ウォーキングは、バスで奥出雲町の鬼の舌震へ出かけます。紅葉を楽しみながら約2.3kmを一緒に歩きませんか？ みなさまのご参加をお待ちしています！【※少雨決行】
（11月の第3土曜日定例ウォーキングはこちらに振り替えます。）

- ◆日時・集合：11月12日（木）城西公民館集合 8：50（9：00）出発～15：00頃 公民館着
- ◆行程 城西公民館→鬼の舌震→昼食→道の駅奥出雲→舞茸奥出雲→城西公民館
- ◆定員：20名 ◆参加費：1人1,500円（昼食代含む） ◆準備品：歩きやすい服装、履きなれた靴 等
- ◆申込み：10月13日（火）9：00から城西公民館窓口、お電話で受付開始。
参加費は当日集金します。定員になり次第、締め切ります。



お問い合わせ・お申し込み：城西公民館（Tel26-2659）

募集

健康まつえ21
推進隊

健康広場の案内

今年度の健康広場はフレイル測定会を行います。測定後は理学療法士、
歯科衛生士の方からフレイル予防についてのお話と軽い運動をさせていただきます。
みなさま、お誘い合わせてご参加ください。



- ◆日時：11月13日（金）13：30～15：30（受付13：00～）
- ◆会場：城西公民館
- ◆内容：健康チェック、簡単な動作チェック、軽い運動、茶話会
- ◆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：10月30日（金）までに城西公民館へご連絡ください。

食改さん
にお菓子を作って
いただきます～
（●'u'●）



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。

40代から筋力や骨量が減少していくので、40～50代から予防をしましょう！

お願い

フードバンクしまね 「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19日（木）まで受付いたします。

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、2027年1月以降の食品を対象とし品目も下記に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



お問合せ：フードバンクしまね事務局（Tel67-7350）

情報
提供

非常持出品について

（地震・台風・水害の災害の発生時に必要）



- (1) **防寒防雨服** 長ズボン×2、長袖服×2、雨ガッパ（長ズボン、長袖のタイプ）、下着×5、靴下×3、ダウンジャケット、オーバーズボン
- (2) **健康維持用品** 歯ブラシ、歯間ブラシ、歯磨き粉、タオル、石鹸、ボディソープ、シャンプー、マスク、アルコール消毒液、ウエットティッシュ、生理用品、常備薬（整腸剤等）
- (3) **トイレ用品** 携帯トイレ、トイレットペーパー（12個）、ゴミ袋（燃えるゴミ、金属ゴミ）
- (4) **食器類** プラスチックコップ、紙皿、割りばし、ラップ（紙皿にかぶせる）
- (5) **飲食物品** ペットボトル（1人1日3L）及び缶詰・レトルト食品 3～7日分
- (6) **情報収集機器** スマートフォン、携帯小型ラジオ（乾電池も含む）
- (7) **貴重品** 預金通帳、ハンコ、運転免許証、車両の鍵、保険証書（生命・火災・地震等）、権利書（住宅、土地）、有価証券、マイナンバーカード、資格確認証、キャッシュカード

★上記の(1)～(4)の物品は、事前にリュックサックに入れて、車両のトランクに保管可能

★上記の(5)～(7)の物品は、発生時に持ち出す物品

城西地区地域防災指導員 防災士 野津

お知らせ

秋季「クリーンまつえ」運動

城西地区実施日（町内会によっては異なる場合があります）

10月25日（日）7：30～8：30

みなさまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

お知らせ

行政書士無料相談会

- ◆日 時：10月18日（日）14：00～
- ◆場 所：城西公民館 堀川 16：00
- ◆内 容：遺言書や遺産分割協議書の作成、
相続手続き、法人設立 など

お問い合わせ：松江市環境エネルギー部
リサイクル都市推進課（Tel55-5678）

主催：島根県行政書士会松江支部城西地区有志会
後援：城西公民館
申込み・お問い合わせ：0852-32-0931（丸山）

予告

城西ニュースポーツふれあいフェスタ

◆日 時：11月15日（日）午前中

◆会 場：内中原小学校

詳細は、来月号でお知らせします。みなさまのご参加、ご声援をよろしくお願い致します！

主 催：城西スポーツ協会

お問い合わせ：城西公民館（Tel26-2659）

進む藝愛会

公民館長 畠山 直文

城西公民館には藝があります。松江市の公民館で藝を所有しているのは、もしかすると城西だけかもしれません。

城西公民館の藝は、今では公民館にとって欠かせないものとなっています。

毎年10月に開催する城西まつり。そのオープニングでは、公民館の玄関前で藝打ちが披露されます。城西幼保園年長組や内中原小学校有志の子どもたち、更には藝愛会のメンバーによる藝打ちは、集まられたたくさんの観客を魅了し大きな拍手をいただきます。

平成26年、城西幼保園開園の年に城西地区内の藝保存会から譲り受けた藝太鼓。

以来、城西公民館で10年以上打ち続けられてきたのは、藝愛会なくしてはあり得ないものでした。特にその代表の方の地道な取組があつてのことだと思います。

毎月一回、日曜日の午前中に藝打ち体験会が開かれます。代表をはじめ藝愛会のメンバーが集まり、藝打ちを始められます。すると、その音を聞いて親子連れが集まっ

て来られます。中には、便りやポスターを見てやって来られる方もおられます。

藝台には子どもも藝が叩ける踏み台がつくられており（会員の手作り）、藝愛会の人達と一緒に叩きながら覚えていけるようになっています。藝愛会の会員は更に腕に磨きがかかり、城西内外の各藝保存会で中心的なメンバーとして活躍しておられる方々ばかりです。

「藝が地域の人達にとって、より身近なものに。」という代表の強い思いが貫かれている藝打ち体験。10月24日の城西まつりでは、練習を重ねてきた子どもたちの上達した藝太鼓の披露や、藝愛会の心が揺さぶられる一流の藝打ちを是非お楽しみください。

まつりでは、藝台に新たに取付けた看板や提灯も披露する予定です。

シャギリなどの演目に磨きをかけながら、今なお進化し続けている藝愛会です。



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10月14日(水)10:00～です。

ハロウィンの飾りをつくろう！

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：14:00（学校終了後）
～17:00

土曜広場！

10月5日(月)6日(火)・13日(火)
19(月)20日(火)・26日(月)27日(火)

3日(土)

みるくさ 広場

学校に足や心が向
きににくい子どもさん
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

10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

南平台 あそび広場

会場：南平台集会所
時間：13:30
～16:00

10月18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

10月22日(木)

香典返しのお礼

泉 美恵子 様(国屋町)
花井 厚紀 様(国屋町)
藤間 敬之 様(片原町)
岡本 一郎 様(中原町)
景山 典子 様(堂形町)

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



10月17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

乳幼児健康相談 わいわいサロン

日時：10月5日(月) 10:00~11:30

会場：城西公民館

※予約は必要ありません

【持ってくるもの】
母子健康手帳・バスタオル



お問い合わせ：松江市子育て支援センター ☎60-8155

～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、

10月7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？

◆10月の城西もりもり食堂はお休みです

◆事務室閉室のお知らせ

10月15日(木) 午後／16日(金)午前

全国公民館研究集会島根県大会参加のため事務室を閉室させていただきます。閉室中に貸館をご利用の方は、15日12:00までに公民館へ鍵をとりに来てください。

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。

令和8年10月の予定表

1	木	からだ元気塾
2	金	
3	土	土曜広場
4	日	
5	月	わいわいサロン 放課後子ども広場
6	火	放課後子ども広場 みちくさ広場
7	水	あいさつの日
8	木	からだ元気塾
9	金	
10	土	山王寺 棉と芋の収穫
11	日	藝愛会
12	月	スポーツの日
13	火	放課後子ども広場 みちくさ広場
14	水	げんきげんき 男性の料理教室
15	木	事務室閉室(午後) からだ元気塾
16	金	事務室閉室(午前)
17	土	城西ウォーキング 笑いヨガ
18	日	南平台あそび広場 行政書士無料相談会
19	月	放課後子ども広場
20	火	放課後子ども広場 みちくさ広場
21	水	
22	木	城西幼保園広場
23	金	
24	土	城西まつり
25	日	クリーンまつえ運動
26	月	放課後子ども広場
27	火	放課後子ども広場 みちくさ広場
28	水	ADL体操
29	木	からだ元気塾
30	金	
31	土	