

発行：松江市乃木公民館

〒690-0044 松江市浜乃木 5-1-5

TEL:21-4931 FAX:21-4553

E-mail:nogik@mable.ne.jp

お知らせ

「乃木ふるさとまつり」開催！

- 日 時：8月29日（土）午後5時～
- 会 場：乃木公民館駐車場
- 内 容：恒例の「乃木ふるさとまつり」を開催します！
夕涼みがてら家族みんなで公民館に遊びに来ませんか？
ふるさとステージや模擬店など、楽しい催しを準備しています。
※詳しくは、来月全戸配布するチラシをご覧ください♪
- その他：当日、駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



募 集

健康講座

腰痛予防とフレイル予防

日頃の生活で「なんとなく腰が重い」「同じ姿勢が辛い」そんなお悩みはありませんか？
今回の健康講座では、腰痛の原因と自宅でする簡単な予防方法を分かりやすくお伝えします。
誰でも無理なく続けられる内容となっています。ぜひご参加ください。

- 日 時：7月24日（金）10:00～11:30
- 場 所：乃木公民館 大会議室
- 内 容：腰痛予防とプレフレイル予防
- 講 師：JCHO 玉造病院 理学療法士 三宅佑佳 様
- 定 員：30名（先着順）
- 申込み：7月17日（金）までに乃木公民館へお申し込みください。

主 催 乃木公民館成人部

お問合せ・お申込み 乃木公民館 TEL 21-4931

お知らせ

早朝歩こう会 ～田和山周辺コース～

- 日 付：7月5日（日） ～次回は8月2日（日）を予定しています～
- 集合場所：乃木公民館（公民館スタート ～約1時間）※少雨決行
- 集合時間：6時30分
- 参加対象：子どもから大人までどなたでも大歓迎！

※申込みの必要はありません。お気軽にご参加ください。



主 催 乃木公民館健康福祉部

お知らせ

パンピちゃんくらぶ

子育て中のお母さん！
みんなでわいわいお話ししよう♪

- 日 時：7月14日（火）10時～11時30分
- 場 所：乃木公民館 和室
- 持ってくるもの：バスタオル（身体測定用）
- アドバイザー：母子保健推進員
- ☆身長や体重の測定もできますよ！



お問合せ 乃木公民館 TEL 21-4931

清掃ボランティア活動募集

今年度より、公民館環境部の事業として「乃木をきれいに!!」と願い、地域住民の皆様に草刈りや清掃活動に取り組むボランティアを募集します。活動は年 2～3 回程度実施予定です。どうぞ趣旨にご賛同いただき、ご参加いただきますようお願いいたします。
乃木公民館環境部部長 渡邊順一

- 日時：7月19日（日）8：00～11：00（少雨決行）
- 場所：乃木公民館周辺 ●内容：草取り、草刈り、ごみ拾い ●持ち物：軍手（道具は公民館にあります）
- ※申し込み不要 主催：乃木公民館 環境部

「てらこや乃木っ子」開催！

夏休みの宿題などを公民館でやりませんか？高校生や大学生、地域のボランティアの方々に質問できます！自主学習の場としてご活用ください。事前申し込みや登録は不要です！

- ◆期 間：7月22日（水）～8月21日（金）までの月・水・金曜日
※8/10（月）～14（金）の期間はお休みです
- ◆時 間：月・水曜日 9:00～11:00 金曜日 13:00～15:00
- ◆会 場：乃木公民館
- ◆対 象：小学校 1～6年生、中学校 1～3年生（乃木地区在住）
- ◆お問合せ：特定非営利活動法人 KEYS TEL：090-1170-5763
Mail：konan.keys8260@gmail.com

第76回社会を明るくする運動

7月は“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～強調月間です。みんなで、明るい社会を築きましょう！

花づくり会からお知らせ

【7月の作業日】花壇の整備・草取り

13日（月） 9:00～（予備日 14日）

花の好きな方、一緒にボランティアをしていただける方は、公民館までご連絡ください。（TEL21-4931）

乃木体育協会からのお知らせ

★乃木地区ソフトバレー大会（男女混成）結果
6月21日（日）に乃木小学校体育館で行いました。

優勝 浜東 準優勝 上三 3位 福富

～選手・応援の皆さんお疲れさまでした！～

★乃木地区ニュースポーツ大会

日にち：7月5日（日）

会 場：乃木小学校体育館・グラウンド

競技内容：インディアカ、グラウンドゴルフ
ペタンク

※問い合わせは各地区の体育部委員さんまで



公民館図書室からのお知らせ

図書グループ
協力：チョボラセンター

梅雨が明けると夏本番！ 子どもたちは夏休みが待ち遠しいですね。暑さ対策として、閲覧時間は、冷房で過ごしやすくしています。涼しい図書室でクールシェアしましょう！

夏休み中は貸出時間を拡大します。詳しくは図書室でご確認ください。

7月中旬に新しい本が入ります。どうぞご利用ください。

★閲覧時間：(月)～(金) 午前9時～午後4時30分(事務室開室時のみ)

★貸出時間：(月)(水)(金) 午後2時～4時

★ひとり3冊、2週間の貸し出し

★おたのしみタイム～絵本とわらべうたを楽しもう～

7月17日(金) 15:10～15:40ごろ



夏の交通事故防止運動 (7月14日～7月23日)

① しっかりと ② まもるルールで ③ ねがう安全
運動の重点

- 1 こどもと高齢者の交通事故防止
- 2 自転車ヘルメット着用と被害軽減措置の徹底
- 3 飲酒運転の根絶
- 4 過労・脇見運転の防止と安全速度の徹底



乃木地区交通安全対策協議会 乃木地区交通安全協会

グラウンドゴルフ大会結果報告

★グラウンドゴルフ大会結果

●日 時：5月17日(日)

●場 所：乃木小学校校庭

| | | | |
|----|----|------|-----|
| 優勝 | 野津 | 清さん | 38打 |
| 2位 | 桐田 | 直人さん | 39打 |
| 3位 | 穴戸 | 繁信さん | 41打 |

入賞おめでとうございます！選手の皆さんもお疲れさまでした。



乃木地区高齢者クラブ連合会

高齢者健康体操

●日 時：7月29日(水) 13:30～15:30

●場 所：乃木公民館 大会議室

●会 費：無 料

健康体操で汗をかき、身体をリフレッシュして頑張りましょう。

会員以外の参加もOKです。お気軽にご参加をお待ちしています。

乃木地区高齢者クラブ連合会

公民館の活動の様子はHPで更新中！



乃木公民館ホームページ

<https://matsue-city-kouminkan.jp/nogi/>



令和8年度こなんフェスタ 開催

- 日 時：8月9日（日）
13:00～17:30（雨天決行）
- 会 場：乃木公民館
- 内 容：今年も開催します！こなんフェスタ！！さらにバージョンアップして、誰もが楽しめるお祭りを準備中です！食べ物だけでなくゲームも用意しています！！中学生が企画・運営するお祭り！！ぜひ、お越しください！



※詳細は来月回覧配付するチラシをご覧ください。

公民館よりお知らせ

下記のとおり、事務室を閉室します。
ただし、貸館はいたします。
◆7月31日（金）15:00より

令和8年 高砂祝いについてのお願い

夫婦おそろいで結婚65周年を迎えられる方々を、11月24日（火）に開催の「松江市社会福祉大会」においてお祝いいたたく存じます。該当者を把握しておられる方は松江市社会福祉協議会までご連絡ください。

情報提供いただく際は、高砂祝い以外にその情報を使用することはない旨をご説明いただき、ご本人の了解の上ご提供いただきますようよろしくお願いいたします。



〈Google フォーム〉

←オンライン提出は
コチラから

- 高砂祝い該当者 昭和36年1月1日から
同年12月31日までに結婚された夫婦
- 受付締切 令和8年8月17日（月）
- 連絡・問合せ先 松江市社会福祉協議会 総務課
TEL21-5773

令和8年 7月行事予定

6月24日現在

| 公民館行事等 | | | 公民館行事等 | | |
|--------|---|--------------------------------|--------|---|---------------------|
| 1 | 水 | 福祉推進員交流会 | 16 | 木 | 乳幼児学級 |
| 2 | 木 | | 17 | 金 | 館長会 |
| 3 | 金 | | 18 | 土 | |
| 4 | 土 | 自治連研修会 | 19 | 日 | 清掃活動（環境部） |
| 5 | 日 | 早朝歩こう会、早朝奉仕活動 乃木地区ニュースポーツ大会 | 20 | 月 | |
| 6 | 月 | | 21 | 火 | スノードームづくり、陶芸 |
| 7 | 火 | 陶芸 | 22 | 水 | |
| 8 | 水 | | 23 | 木 | |
| 9 | 木 | 男の料理教室、学校・警察・青少協連絡協議会 | 24 | 金 | 陶芸体験 |
| 10 | 金 | 手話教室 | 25 | 土 | ペットボトルロケット製作打ち上げ大会 |
| 11 | 土 | | 26 | 日 | |
| 12 | 日 | | 27 | 月 | 陶芸体験 |
| 13 | 月 | 花づくり会 | 28 | 火 | けん玉教室 |
| 14 | 火 | いきいき健やか教室、バンビちゃんくらぶ | 29 | 水 | |
| 15 | 水 | 湖南学園あいさつ運動 | 30 | 木 | 料理教室 |
| | | | 31 | 金 | 行灯づくり、事務室閉室【15:00～】 |

※日時・内容等変更になる場合があります。ご了承下さい。

～公民館よりお願い～

公民館が主催または共催する事業や活動時に撮影した写真を広報誌・ホームページ等で使用させていただく場合があります。予めご了承いただきますようお願いいたします。