乃木公民館だより 11 令和８年 月号

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

募 集　成人部社会見学「山里料理みたき園と石谷家住宅」

みたき園と石谷家住宅を見学し、昔の人々の暮らしや地域の発展について学びませんか。
自然と共に生きる生活と、商業によって発展した生活の違いにご注目ください。



●日　時：11 月 27 日（金）９：00～18：40　※8：45 公民館集合
●行　先：みたき園（昼食・散策）→智頭宿散策　石谷家住宅（見学）諏訪酒造
●参加費：5,000 円（食事代、入館料ほか）
●定　員：40 名（先着順）
●申込み：11 月 13 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　℡２１－４９３１

募 集　人権教育推進協議会視察研修会
～赤碕地区の同和問題について学ぼう～

琴浦町の赤碕文化センターで「同和問題」について講話をいただきフィールドワークを行います。
その後、倉吉市にある鳥取県立美術館に寄ります。たくさんのご参加をお待ちしています。

●日　時：12 月 1 日（火）8:30～16:30 頃　　●集合場所/受付：乃木公民館/ 8:15 集合
●行　先：琴浦町赤碕文化センター（フィールドワーク、講話）→ 昼食 → 倉吉市鳥取県立美術館
●参加費：2,500 円（昼食代含）　※当日集金します
●募集人員：30 名（先着順）
●申込締切：11 月 20 日（金）までに、乃木公民館（℡21-4931）へお申込みください。



【主　催：乃木地区人権教育推進協議会】

お知らせ　第 51 回乃木地区高齢者ふれあいスポーツ大会

●日　時：11 月 8 日（日）9:00～12:00
●会　場：乃木小学校 第１体育館
乃木地区在住の６０歳以上の方ならどなたでも参加いただけます。どなたにもお気軽にお楽しみいただける競技ばかりです。季節のくだもの（りんご、柿）などの豪華賞品を予定しております。運動の出来る服装で、上履きをご持参ください。（申込不要）皆様お誘い合わせの上、ご参加ください♪♪
※詳しくは、回覧チラシをご覧ください。

【主　催】乃木体育協会、乃木公民館　【共　催】乃木地区社会福祉協議会、乃木地区高齢者クラブ連合会

お知らせ

バンビちゃんくらぶ

子育て中のお母さん！みんなでわいわいお話しましょう♪

●日　時：11 月 10 日（火）10:00～11:30
●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！



「自筆証書遺言書保管制度」
～法務局　大事な遺言書　預かります～

遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。そして、自筆証書遺言書は、自書さえできれば遺言者本人のみで作成でき、手軽で自由度の高いものです。

自筆証書遺言書保管制度は、この自筆で作成された遺言書を法務局で保管する制度です。これまで自宅で保管されることの多かった自筆証書遺言書の紛失・改ざん、相続人に発見されないおそれなどの問題点を解消しており、「安心」「簡単・安価」「親切」という特色があります。

近年、「終活」が浸透しつつありますが、ご自身の財産をご家族や大切な方へ確実に託す方法の一つとして、是非、この制度をご利用ください。

（問合せ先：松江地方法務局供託課
電話：０８５２－３２－４２４０）

しっかりと まもるルールで ねがう安全
＝11 月の交通安全取組重点＝

運転手
〇交差点・横断歩道は減速・徐行!!
〇早めのライト点灯!! 16 時 30 分
〇子ども・高齢歩行者には減速・徐行!!

歩行者
〇反射材の着用!!
〇道路横断は必ず安全確認!!



飲酒運転根絶署名にご協力をお願いいたします。

乃木地区交通安全対策協議会・乃木地区交通安全協会

フードドライブの取り組みのお願い

フードバンクしまね「あったか元気便」では、就学援助世帯（生活保護世帯･準要保護世帯）が地域の中での孤立を防ぐことを目的に、学校の長期休み期間中（夏休み･冬休み･春休み）に、食糧支援と福祉情報を届ける取り組みを行っています。乃木公民館もこの趣旨に賛同し、フードドライブ（食品集め）の取り組みを行います。フードドライブ（食品集め）にご協力いただきますようお願い申し上げます。

●受付期間：11 月 18 日（水）まで
●受付場所/時間：乃木公民館入口/平日 9:00～17:00
●対象品：お菓子・レトルト食品・乾麺・缶詰・パスタ・インスタント食品・お米：出来れば玄米（古米の場合は冷蔵庫保管されカビ臭のないもの）
※賞味期限が 2027 年 1 月以降のもの

募 集

さんあい健康教室

【第２回】11 月 12 日（木）14:00～15:30
「知って防ごう糖尿病　定員：40 名（先着順）
血糖値の管理と食事の話」
講師：松江市立病院　糖尿病・内分泌内科医師
多田裕子　氏
松江市立病院　栄養管理部　管理栄養士
伊藤　恵　氏
●場　所：乃木公民館　大会議室
●参加費：無 料　※申込締切　11 月５日（木）
●申込み：乃木公民館（21-4931）へお申込みください。

主　催：乃木地区社会福祉協議会

募 集

さんあい健康教室

【第３回】12 月 10 日（木）14:00～15：30
「災害と食」
講師：松江市管理栄養士　井上 佳奈　氏
乃木地区食生活改善推進員
★ミールキット（レシピと材料のセット）のプレゼントがあります



●場　所：乃木公民館　大会議室
●定　員：40 名（先着順）
●参加費：無 料　※申込締切　12 月３日（木）
●申込み：乃木公民館（TEL21-4931）へお申込みください。

主　催：乃木地区社会福祉協議会

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

街路樹が色づき始め、遠くに見える大山の紅葉が気になります。空気が澄んで空も高く、“馬肥ゆる秋”となりました。季節の美味しいものに、お腹も心も満たされたいですね。

「食」に関わる本を紹介します

他にも多数有ります！

・やさしくはじめる漢方生活　・菜菜ごはん　・メタボが気になる人の健康ごはん
・まずは、からだを整える　・すべてを蒸したいせいろレシピ　・天然生活　冬の発酵と保存会

★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～
11 月 20 日（金）15：10～15：40 ごろ
★11 月２日（月）・11 月４日（水）は貸し出しをお休みします



花づくり会からお知らせ

【11 月の作業日】花壇の整備、草取り
９ 日(月) 9:00～（予備日 10 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）

お知らせ　フレイル測定会

●日　時：11 月 11 日（水）10:00～12:00
（10：40 までにお越しください）
●場　所：乃白町ふれあいセンター
●参加費：無料（飲み物とお菓子付き）
※詳しくは回覧チラシをご覧ください。
主催：乃木地区社会福祉協議会

乃木体育協会からのお知らせ

★第 40 回市民体育祭地区対抗大運動会
10 月４日（日）に松江市営陸上競技場で開催されました。
【結果報告】
祝 40 回記念リレー総合優勝
混成リレー総合優勝
Ａブロック９位
選手・応援の皆さんお疲れさまでした！

正月の注連飾り専用集積所の削減について

令和９年１月の収集から専用集積所を減らし、収集量の多い市内５ヶ所とさせていただくことになりました。

これまでのとおり、正月の注連飾りを「専用集積所」や「日常利用されるごみ集積所」に出される場合は、松江市家庭用指定袋「もやせるごみ」に入れて出していただきますようお願いします。

令和９年１月に収集を行う「正月の注連飾り専用集積所」５ヶ所は以下のとおりです。

〇阿羅波比神社境内（外中原町）
〇須衛都久神社境内（西茶町）
〇児守稲荷神社境内（石橋町）
〇売布神社境内（和多見町）
〇白潟天満宮社境内（天神町）

松江市環境エネルギー部　リサイクル都市推進課
啓発美化係　0852-55-5678

令和８年熊本地震に係る義援金（ご報告）

松江市乃木公民館　設置分　14,605 円

ご寄付にご協力いただいた地域の皆様に、
心より感謝申し上げます。

お知らせ

乃木教育会『子どもの食を学ぶ会』

子どもの食について学ぶ研修会を開催します。子どもたちが日々食べている給食について栄養教諭の方にお話を伺い、実際の給食を試食します。



●日　時：①11 月 26 日（木）10：00～13：00
②12 月　1 日（火）10：00～13：00
いずれかご都合の良い日程にお申し込みください。
●集　合：10：00　乃木公民館駐車場　※車に乗り合わせて会場に向かいます。
●会　場：松江市立南学校給食センター
●内　容：松江市の学校給食について、地産地消など
●定　員：各回 20 名程度
●参加費：384 円（給食費実費）
●申込み：参加費 384 円をお持ちの上、乃木小学校事務室まで申し込みにお越しください。
●締切日：11 月 16 日（月）
●お問合せ：乃木教育会事務局（乃木小学校内　21―2032）
※申し込み・お問合せ時間：平日 10：00～16：00　　【主　催：乃木教育会】

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。
◆11 月 4 日（水）終日（文化祭振替休日のため）

令和 8 年 11 月行事予定

10 月 23 日現在

		公民館行事等			公民館行事等
1	日	乃木文化祭	16	月	乳幼児学級バス遠足
2	月		17	火	陶芸
3	火		18	水	湖南あいさつデー（青少協）、ふれあい会食会
4	水	【事務室閉室】	19	木	いきいき健やか教室
5	木		20	金	館長会
6	金	のぎねっこ会バス遠足	21	土	
7	土	青少年部ドローンサッカー体験	22	日	
8	日		23	月	
9	月	館長会研修会、花づくり会	24	火	松江市福祉大会
10	火	館長会研修会、バンビちゃんくらぶ	25	水	
11	水	フレイル測定会	26	木	乃木教育会研修会、福祉推進員臨時理事会
12	木	男の料理教室、さんあい健康教室	27	金	成人部社会見学
13	金	手話教室	28	土	
14	土	福祉推進員情報交換会	29	日	
15	日	スポレク部「お出かけウォーキング」	30	月	運協連研修会

※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。