



2025

宍道公民館だより

◆編集・発行

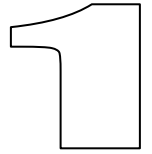
松江市宍道公民館

〒699-0401 松江市宍道町宍道 885-3

TEL66-0811 FAX66-0303

HP <http://matsue-city-kouminkan.jp/sinji/>

E-mail:sinjik@mable.ne.jp



新年のご挨拶 宍道公民館運営協議会
会長 三島 良信

地域の皆さまへ、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様におかれましては心あらたに正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年元旦に起きた能登半島地震は甚大な被害を与え、以降も 2000 回以上の地震が起きています。被災者は今も避難を強いられ、完全な復興はまだ遠いという印象です。私たちも自治会連合会、地区社会福祉協議会とともに復興を支援すると同時に改めて地域防災を強化する必要性があると感じています。

一方、宍道公民館では、昨年屋外ステージをボランティアで建設いただき、町民文化祭にお披露目させていただきました。新たな公民館の使い方と賞賛の声をいただいています。今後も屋外ステージを皆様のアイデアで企画運営していただければ幸いです。

また、中高生の皆さんにボランティアスタッフとして各事業に参加いただきましたし、公民館の環境整備などは多くの地域の皆様に加わってもらい大変心強く思いました。今後も生涯学習等に大いに活用いただき、気軽に集い、学び、活動できる施設となるように努めてまいります。

本年も皆様の一層のご指導、ご協力を賜りますようお願いいたします。皆様にとりまして良い年となりますようご祈念申し上げます。

令和 7 年元旦

アイディアプレゼン大会
参加者募集中!!!



宍道の未来を創る、あなたの夢をみんなに伝えませんか？

第 9 回 アイデアプレゼン大会 予告！

◆期日 令和 7 年 3 月 2 日（日）

◆時間 13：00～16：00

◆場所 宍道公民館

◆出場申込 令和 7 年 2 月 3 日（月）



地域の挑戦を聞いて

一緒に実現させましょう！



【問合せ先】宍道公民館 66-0811

年末年始の AI デマンドバスの
運休について

AI デマンドバスは 12 月 30 日（月）～1 月 3 日（金）まで運休となります。

また土日祝日も運休となり



トワイライトエクスプレス「瑞風」
1 月の停車スケジュール



「瑞風」朝 7 時 53 分到着 1 月カレンダー

1 月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

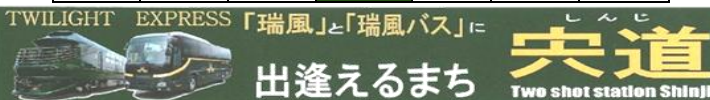
死亡届、婚姻届等



戸籍の届出について

公民館・支所の休館に伴い、12 月 28 日（土）～1 月 3 日（金）については、死亡届、婚姻届等戸籍の届出は松江市役所本庁の休日・夜間受付に提出をお願いいたします。

【問合せ先】市民課戸籍係（TEL55-5555）



1月 主な行事予定

冷蔵庫に貼ってお使いください。
関係ある部分はマーカー等をしてお使いください

日	行	事
1	水	お休み 12/28~1/5 公民館・支所・子育て支援センター (事務室)
2	木	
3	金	
4	土	健康麻雀 因
5	日	
6	月	新年賀会 因
7	火	レィワワサウス・ガリスン 因 / 2/13 乳がん検診予約開始、R7年度国保人間ドッグ申込締切 因
8	水	健康麻雀女性 因
9	木	ぷらっとさろんカフェ/コルそれいゆ/楽健サークル/からだ元気塾/レッツ!3B体操 因
10	金	
11	土	パソコン研究会/健康麻雀/カラオケサークル 因
12	日	
13	月	
14	火	レッツ!3B体操 因 / 行政相談 因
15	水	健康麻雀女性 / haruパソ教室 / 楽健サークル 因

日	行	事
16	木	ぷらっとさろんカフェ/からだ元気塾 因
17	金	haruパソ教室/詩吟サークル 因 子育て&子育て支援のための講座 因
18	土	まなび塾/健康麻雀 因
19	日	
20	月	みんなで歌おう 因
21	火	レィワワサウス・ガリスン 因
22	水	健康麻雀女性 因
23	木	ぷらっとさろんカフェ/コルそれいゆ/楽健サークル/からだ元気塾/レッツ!3B体操 因 / うりぼうず広場とえほんの時間 因
24	金	詩吟サークル 因
25	土	パソコン研究会/健康麻雀/カラオケサークル 因
26	日	
27	月	
28	火	レッツ!3B体操 因
29	水	健康麻雀女性/絵手紙サークル 因
30	木	ぷらっとさろんカフェ/コルそれいゆ/楽健サークル/からだ元気塾 因
31	金	



因	宍道公民館・社協	66-0811
因	きまち来楽館	66-3554
因	宍道支所	55-5800

子	子育て支援センター	66-1428
困	宍道体協	66-0811
包	湖南地域包括支援センター	24-1830
C	ギャラリーC	67-1166

因	しんじ幼保園	66-8008
因	宍道小学校	66-0352
因	来待小学校	66-0051
因	宍道中学校	66-0854
因	宍道高等学校	66-7577

※詳細につきましては上記にお問い合わせください。

★松江市立移動図書館車巡回日程(1月)



	宍道公民館	きまち来楽館
16日(木)	10:50~11:40	9:50~10:30
30日(木)	10:50~11:40	14:10~14:50

※一人10冊まで借りられます。
たくさん読書してくださいね!

図書コーナーからお知らせ!

公民館の図書コーナーの本を借りることができます。ひとり3冊まで、期間は2週間です。公民館窓口で手続きしてくださいね。

★宍道町の人口・世帯数

【11月末現在】

※数値は外国人住民の数が含まれています。

人口	8,039人	(-20)
男	3,889人	(-8)
女	4,150人	(-12)
世帯数	3,291世帯	(±0)

編集後記

1月の行政相談
日時 1月14日(火)
9時30分~12時
場所 宍道健康センター

あけましておめでと
うございます! この
一年が皆様にとって素
晴らしい一年となるよ
う心よりお祈り申し上
げます。
さて、2025年は巳
年。古い殻を破って脱
皮し、計り知れない生
命力で再生を続ける蛇
のごとく、しっかりと
した覚悟と果敢な勇気
をもって、新しいステ
ージへ踏み出す一年と
したいものです。
(87)

地域の安心のために健康維持と安全運転の研修会

報告

11月23日「地域で考える健康維持と安全運転」と題し研修会を開催しました。

講師は松江市国民健康保険来待診療所の山田顕士所長に、健康維持に関する講話。また、交通安全アドバイザーによる認知機能診断に関する話を伺いました。



また、松江警察署来待駐在所の横木雄太巡査部長からは、特殊詐欺の現状と対策についての説明があり、高齢者をターゲットとした巧妙な手口が紹介され、参加者は改めて注意の必要性を感じておられました。

研修会後には、運動機能チェックがあり、自身の身体能力などを確認する機会となりました。

アエルネイルミネーション

報告

11月30日(土)にイルミネーション点灯式を行いました。

宍道駅への通勤・通学時にころ癒されてくださいね。このイルミネーションは1月15日頃まで17時～22時の間点灯します。是非見に来てくださいね。

当日は豚汁の配布などイベントを行いました！



人権視察研修を行いました！

報告

宍道地域人権教育推進協議会の役員、関係者らが12月3日、島根あさひ社会復帰支援センターと石見畳ヶ浦へ視察研修を行いました。

今回の視察を通して、参加者は社会の課題である再犯防止と、地域の自然遺産の保護という二つのテーマについて理解を深めました。



約1,600万年前の地層が隆起してできた千畳敷の壮大なスケール等を観察しました。

市民憲章かるた大会宍道地区大会

報告

12月7日(土)、宍道公民館において市民憲章かるた大会宍道地区大会を開催しました。

今年は18名の参加がありました。低学年・中学年・高学年のグループに分かれた試合も真剣で白熱していました。

また当日は宍道高等学校・大東高等学校・松江東高等学校の生徒さん6名がボランティアで参加し、審判などを手伝ってくれました。

各グループ1位～2位までは1月25日(土)に行われる松江市大会に出場する予定です。

★優勝者★

【低学年の部】

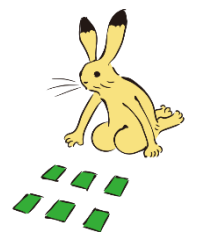
宍道小1年 永原菜都乃さん

【中学年の部】

宍道小3年 永原暖乃さん

【高学年の部】

宍道小6年 永原夢乃さん



功労者表彰おめでとうございます！

報告

11月22日、松江市福祉大会において以下の方々が功労者として表彰されました。

おめでとうございます。

●福祉推進員功労者

伊藤 清志 様

●社会福祉施設及び団体役員功労者

梶谷 均 様 (地区社会福祉協議会 会長)

佐藤和彦 様 (地区社会福祉協議会 理事)

佐藤 誠 様 (地区社会福祉協議会 理事)

柴田美穂 様 (地区社会福祉協議会 常任理事)

●社会福祉施設及び団体職員功労者

石飛圭子 様 (社会福祉法人島根ライトハウス 特別養護老人ホームゆめハウス)



宍道子育て支援センターより

お知らせ

子育て&子育て支援のための講座

要予約

「親子運動遊び」

日時：1月17日（金）10:30~11:30

場所：宍道公民館 大会議室 定員：15組程度

予約開始 12月10日（火）9時から

「花もち作りを楽しもう」

日時：2月20日（木）10:00~11:30

場所：宍道子育て支援センター 定員：8組程度

参加費：1家族 100円

予約開始 1/23（木）~2/10（月）

うりぼうず広場とえほんの時間 10:30~11:15

場所：宍道子育て支援センター

要予約

日時：1月23日（木）定員：8組程度

予約開始 12月10日（火）9時から

日時：2月6日（木）定員：8組程度

予約開始 1月23日（木）9時から

【お問合せ先】 宍道子育て支援センター 66-1428

体協ニュース しおかぜ駅伝！

報告

第33回しおかぜ駅伝が12月8日（日）浜田～益田間の8区間 39.6Kmのコースで行われました。

宍道チームは2時間21分18秒で第21位！
選手の皆様お疲れさまでした。



【持田淳監督のお話】

今回は中学生がしっかりと走ってくれました。一般ランナーは個々の出来不出来はあるかもしれませんが、総合的に昨年の記録を9分以上上回る結果を出せた事は、サポートを含めた皆さんの力が出した証拠だと考えています。

応援、ご協力ありがとうございました！

ギャラリーCシェアオフィス募集！

お知らせ

現在ギャラリーCではこどもの居場所事業として様々な企画を展開しています！

この度、1室をシェアオフィスとして貸し出すこととしました。地域の方が利用できる事業など、一定期間で借りていただける事業者の方を募集しています。

詳細等は下記連絡先までお電話ください。

【一般社団法人 学びDesign】

電話 070-3960-2907 高橋まで

宍道支所 保健師より

お知らせ

～1日350g、5皿分の野菜で健やかになろう～

11/10 きまち健康の里フェスティバルにて、健康まつえ21しんじ推進隊が「ベジチェック」を実施しました。「ベジチェック」とは、手のひらをセンサーに約30秒かざすだけで1日の推定野菜摂取量がわかるものです。12点満点で表され、目標は350gの野菜摂取を示す7~8点です。

150名の住民の方に実施した結果、5~6点の人が多く、女性より男性の方が低い傾向でした。野菜は、①脳卒中や心臓病、がんにかかる確率を下げ、②高血圧症を予防し、③骨を強くします。

宍道地区の皆さんは国保特定健診で約半数の人が高血圧症であるというデータがあるため、ぜひ積極的に野菜を摂っていただきたいです。宍道地区食生活改善推進員が紹介している「ゆで置き野菜」も活用してみてください🍎



すくすくしんじ
Instagramで紹介
しています！



SUKUSUKUSHINJI

～乳がん検診のお知らせ～

2月13日（木）9:00~11:00、宍道公民館にて乳がん検診が行われます。40歳以上の方は2年に1回乳がん検診を受けることが推奨されています。まだ受けていない方、是非この機会に受診しませんか。

◎予約は1月7日（火）開始です。島根県環境保健公社（61-8077）へお電話ください。

【お問合せ先】 宍道支所市民生活課 55-5806

宍道中学校 生徒会より

お知らせ

「募金活動」

12月6日からユニセフと赤い羽根共同募金の2種類の募金活動を始めました。全校生徒や先生方で協力して、目標金額を達成できるようにしたいです。

今回集まったお金で世界中の子供たちを救ったり、地域を良くしたりして、少しでも役に立ってほしいと思います。



宍道公民館での活動の様子・お知らせ・貸館空き状況をホームページに掲載しています。

