

■ 10、11月の予定 ■ (変更になることもあります。) ☆: 文書配布日 古紙: 古紙等回収

10 月		
1 日	今市まつり	
2 月	囲碁教室、ほのぼの健康体操	
3 火	和裁教室、ふれあい昼食会、健康体操2	
4 水	茶道教室、オロチ踊り練習	
5 木	陶芸教室、将棋教室、文化書道教室	
6 金	陶芸教室、ふたふたクラブ	
7 土	オロチ踊り	
8 日		
9 月	スポーツの日、囲碁教室	
10 火	写真クラブ	
11 水	わくわく広場、書道教室	古紙 ☆
12 木	将棋教室、洋裁教室、俳句教室	☆
13 金	ふたふたクラブ	
14 土	子ども茶道教室	
15 日	輪や和や食堂	
16 月	囲碁教室、ほのぼの健康体操	
17 火	和裁教室、健康マージャン	
18 水	陶芸教室、茶道教室、自治協会役員会	
19 木	陶芸教室、将棋教室	
20 金	文化書道教室、ふたふたクラブ	
21 土		
22 日	クリーンディ	
23 月	囲碁教室、在宅医療座談会	
24 火		
25 水	書道教室	☆
26 木	将棋教室、洋裁教室	☆
27 金	ふたふたクラブ	
28 土	子ども茶道教室	
29 日	ソフトバレーボール大会	
30 月		
31 火	囲碁教室	

11 月		
1 水	茶道教室、健康体操3	
2 木	陶芸教室、将棋教室	
3 金	文化の日、文化書道教室	
4 土	子ども茶道教室	
5 日	子ども登山	
6 月	囲碁教室、ほのぼの健康体操	
7 火	和裁教室	
8 水	わくわく広場、書道教室	古紙 ☆
9 木	将棋教室、洋裁教室、俳句教室	☆
10 金	ふたふたクラブ	
11 土	子ども茶道教室	
12 日	輪や和や食堂、ドッジボール大会	
13 月	囲碁教室	
14 火	写真クラブ	
15 水	茶道教室	
16 木	陶芸教室、将棋教室	
17 金	陶芸教室、文化書道教室、ふたふたクラブ	
18 土	子ども茶道教室	
19 日	健康マージャンチャンピオン大会	
20 月	囲碁教室、ほのぼの健康体操	
21 火	和裁教室、健康マージャン	☆
22 水	書道教室	☆
23 木	勤労感謝の日、将棋教室、洋裁教室	
24 金	ふたふたクラブ	
25 土	子ども茶道教室、羊毛フェルト	
26 日		
27 月	囲碁教室	
28 火		
29 水		
30 木	将棋教室	

※青色はコミセン自主企画事業、体協主催行事等

10月11日・11月8日(第2水曜日) 古紙・牛乳パック・ビール缶(アルミ缶)の回収

各ステーションへ当日朝8時30分までに晴雨にかかわらずお出しください。

ご協力をお願いします。

NPOシャーン・エレテ今市

ご寄付のお礼

◇香典返し 金一封 ( )内は故人  
 加田町北 高見 睦哉様(正弘様)  
 公園口南 板倉 勝巳様(千代三郎様)  
 加田町 北脇 光雄様(進様)

ご厚志を賜りありがとうございました。

神話オブジェ

出雲市駅から市役所までの駅通り・中央通りに設置されている6つの神話オブジェは、スサノオのオロチ退治・ヤツカオミズヌノミコの国引き・ウサギを助けるオオナムチ・ネズミに助けられるオオナムチ・スセリヒメを背負ったオオナムチ・黍の穂から跳ぶスクナビコナです。一度歩いて見てみませんか。

今市コミュニティセンター

電話: 21-5318 FAX: 24-1706

Mail: imaiichi-cc@local.city.izumo.shimane.jp

第551号  
2023.9.28

いまいち

令和4年度出雲市隣保館まつり人権標語入賞作品

気づきたい 笑顔の裏の 本心に

令和5年交通安全年間スローガン

ペダルこぐ ぼくのあいぼう ヘルメット!

発行  
今市コミュニティセンター  
今市町自治協会  
今市地区社会福祉協議会  
今市地区人権・同和教育推進協議会

今市の人口(令和5年8月31日現在)  
男2,921人 女3,338人 計6,259人

だんだん星空コンサート2023.



- 【出演団体】  
 今市小吹奏楽部  
 Step N' Stones English Preschool  
 今市幼稚園  
 出雲乳児保育所  
 出雲聖園マリア園  
 中央幼稚園  
 一中合唱部・吹奏楽部  
 出雲高吹奏楽部  
 出雲小学生ダンスチーム  
 KPOPダンスチーム  
 中高生ダンスチーム  
 出雲芸能高等学校  
 出雲北陵高ダンス同好会

4年ぶりにだんだん広場で開催!!

8月26日(土)午後4時 今市小学校吹奏楽部のオープニングで始まった『だんだん星空コンサート2023.』

今年はお出雲青年会議所の『多文化めしフェスタ』の同時開催もあり、たくさんの方々にご来場いただき、にぎやかに開催することができました。来年は、一般の方の演奏参加も含めてコロナ禍以前の形に戻して開催していきたいと考えています。(次頁に写真を掲載しています。)

10月7日(土)はおろち踊り!  
踊り手、担ぎ手 急募!!

昨年5年ぶりに開催できたおろち踊り。今年は中町、駅通りを練り歩きます。今、踊り手とおろちの担ぎ手を絶賛募集中です。詳しくは今市コミュニティセンターにお問い合わせください。



今市コミュニティセンター 電話: 21-5318 FAX: 24-1706



## サマースクール

7月26日(水)～8月1日(火)

コミセン青少年部(高木隆慈部長)主催  
毎年たくさんの小学生が参加してくれるサマースクール。6回目となる今年も4日間でのべ213人の小学生と49人のスタッフの参加がありました。小学生の参加は昨年の約1.5倍になり、初めて高校生のボランティア参加もありました。

コロナ禍ということもあり、部屋を3ヶ所にしたり机は1人1台にしたりするなど感染症対策をしっかりととりながらの開催でした。分からないところをスタッフに聞いて、夏休みの宿題や1学期の復習などに集中して取り組んでいました。

最終日には輪や和や食堂さんが提供して下さったカレーライスを全員で一緒に美味しくいただきました。



## 神話のスポットをたずねて

9月7日(木)

コミセン文化部(森山典子部長)主催  
講師に平野芳英氏(出雲・知新会代表)をお迎えし、今年10月に出雲市役所の東側に設置される7つ目の神話オブジェ(6つは出雲市駅から出雲市役所までの通りに既設)の題材『国譲り』に所縁のある上の宮、下の宮、因佐神社、屏風岩、塩搔島(以上大社町)、鹿島神社、膳夫神社蹟(以上武志町)を巡りました。鹿島神社では小汀宮司さんの楽しいお話も聞きました。



### 良い睡眠で、心の健康を保ちましょう!



夜眠れない、朝すっきり起きれない等、睡眠で悩んでいることはありませんか。睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持していくためには欠かせないものです。睡眠不足は、生活習慣病のリスクを高めたりと、身体面にも影響を及ぼします。ご自身の睡眠を見直して、心身ともに健康な生活を送りましょう。

#### ～快適な睡眠のために～

- 入浴は就寝の1～2時間前に
- 就寝前の夕食は避ける
- 就寝前は携帯等の使用を避ける
- 同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 朝食をきちんと食べる
- 日中は適度な運動を心がける

- 眠くなってから布団に入ろう
- 昼寝は15時までに20分程度

#### こんな症状が続く場合は注意!

- なかなか寝付けられない
  - 十分寝ても疲れが残り、日中強い眠気に襲われる等、日常生活に影響がある
  - 起床後、なかなか布団から出られない
  - 何度も目が覚める
- 症状が強い、2週間以上続く場合は、かかりつけ医等にご相談ください。



出雲保健所では、心の相談を受け付けていますので、ご利用ください。  
【お問い合わせ先】出雲保健所 心の健康支援課 TEL: 21-1653