

■ 1、2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

1 月		
1	水	元旦、休館(12月28日から休館となります)
2	木	休館
3	金	休館
4	土	休館
5	日	休館
6	月	ほのぼの健康体操
7	火	和裁教室
8	水	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	
12	日	今市新年会
13	月	成人の日、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	文化書道教室、いけばな教室、ふたふたクラブ
18	土	子ども茶道教室(初釜)、住まいの利活用セミナー
19	日	輪や和や食堂
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	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
26	日	
27	月	囲碁教室
28	火	
29	水	
30	木	陶芸教室、将棋教室
31	金	ふたふたクラブ

※青色はコミセン、自治協会、スポーツ協会等の行事

2 月		
1	土	
2	日	カルタ大会
3	月	囲碁教室、ほのぼの健康体操
4	火	和裁教室
5	水	茶道教室
6	木	陶芸教室、将棋教室、俳句教室
7	金	陶芸教室、文化書道教室、いけばな教室、ふたふたクラブ
8	土	子ども茶道教室
9	日	輪や和や食堂
10	月	囲碁教室
11	火	建国記念の日、写真クラブ、みそ作り
12	水	書道教室、わくわく広場 古紙 ☆
13	木	将棋教室、洋裁教室 ☆
14	金	ふたふたクラブ
15	土	
16	日	五色天神づくり
17	月	囲碁教室、ほのぼの健康体操
18	火	和裁教室、健康マージャン
19	水	陶芸教室、茶道教室、書道教室、自治協会役員会
20	木	陶芸教室、将棋教室
21	金	文化書道教室、いけばな教室、ふたふたクラブ
22	土	子ども茶道教室
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日、囲碁教室
25	火	
26	水	☆
27	木	将棋教室、洋裁教室 ☆
28	金	ふたふたクラブ

1月8日・2月12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。

ご 寄 付 の お 礼

◇一般寄附 令和6年度四十二会様
◇香典返し 金一封 ()内は故人
境町1 大上 尚美様(持田 歌子様)

ご厚志を賜りありがとうございました。

【お詫び】

先月の第558号において、令和6年度四十二会様のご寄付を香典返し欄に掲載しておりました。一般寄附ですので、本号に再度掲載するとともに、お詫び申し上げます。

～今市コミセンからのお知らせ～
○年始年末は12月28日から1月5日まで休館します。

第559号
2024.12.25

いまいち

令和5年度出雲市隣保館まつり人権標語入賞作品
もうきめた 人の言葉に 流されない

令和6年交通安全年間スローガン
車だけ？ 交通ルールは 皆のもの

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6年10月31日現在)
男2,884人 女3,287人 計6,171人



今年もたくさんの方にコミセンをご利用いただき、ありがとうございました。
夏の「星空コンサート」は雨で中止になりましたが、春の「あいあいまつり」や秋の「オロチ踊りパレード」にも多数ご参加いただき、賑やかに開催することができました。
コミセン職員一同、皆様のご利用をお待ちしております。来年も良い一年でありますように！
※写真は「羊毛フェルトワークショップ」の講師さんの作品です。

今市コミュニティセンター 電話: 21-5318 FAX: 24-1706
ホームページ: <https://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1677809027262/index.html>



健康講座

11月6日(水)

コミセン健康福祉部主催

全3回シリーズの第3回目は「食事とお水と認知症の関係性についてのお話」でした。回を追うごとに希望者が増え、当日は30名の参加がありました。

出雲医療生協の作業療法士/認知症ケア専門士の井上舞子さんを講師にお迎えし、水分摂取のことや食生活の話を聞いた後、認知症予防にいいとされる有酸素運動を行いました。

3回を通して、日々の生活の中で気軽に体操に取り組めるような内容であり、参加者の皆さんが健康のことや日常生活のことを考えるきっかけになったのではないのでしょうか。



子ども登山

11月24日(日)

コミセン青少年部主催

3～6年の小学生28人が参加して、鷲ヶ巢山（出雲市東林木町）登山とゲームを楽しみました。

一畑電車で川跡駅まで行き、だんだんとまとアリーナを見学。初めて来たという人が多く、興味深く見て回っていました。その後、登山開始。途中の西3郭で説明を聞き、山頂へ。頂上からは出雲ドームや市街が見渡せ、素晴らしい眺めを満喫していました。南2郭で昼食を取った後、周辺の郭を利用してスタンプラリーを行いました。

北陽小が作った鷲ヶ巢山のガイドブックがとても参考になりました。ありがとうございました。



男の料理教室

11月19日(火)

今市地区社会福祉協議会主催

メニューは「さつまいもご飯・もずくの味噌汁・野菜の豚肉ロールトマト添え」でした。

4つの班に分かれ、さつまいもを角に切り、ジャガイモ・人参・ピーマンを棒状に切り、さつまいもはお米と一緒にガス釜の中へ。ジャガイモと人参は茹でた後ピーマンと一緒に豚肉で巻きフライパンで焼く。醤油・酒・みりんを合わせて煮たてたものからませて出来上がり。塩抜きしたもずくとうす揚げを具に味噌汁を作って完成。

もずくは酢の物でしか口にすることがなく、みそ汁の具にしてもおいしいことがわかりました。

今回は2月頃にそば打ちを予定しています。



ドッジボール大会

11月10日(日)

今市スポーツ協会主催のドッジボール大会を今市小体育館で開催しました。

110名の参加があり、1～3年生と4～6年生をそれぞれ6チームに分けて2試合ずつ行いました。その結果で上位2チームによる決定戦を行い、優勝チームを決めました。決定戦では負けて涙を流して悔しがる子もいるくらい、みんなが真剣にプレーしたり楽しんだりしていました。



わくわく広場 ～クリスマス飾り～

11月13日(水)

12組の親子の参加があり、ガラスでクリスマスオーナメントを作りました。

三角形のガラスに好きな色のガラスの玉や粉を張り付けたものを5枚作り、組み合わせて星型にしました。それを講師の方が持って帰って焼き付け、後日お渡ししました。個性あふれるオーナメントが出来上がりました。

その後、お茶とお菓子で交流を深めました。



原子力災害訓練

11月16日(土)

県の原子力災害訓練に今市から17名の方が参加しました。一時集結所（今市コミセン）をバスで出発し、避難退域時検査場所まで行く避難訓練でした。避難広報訓練、避難者受付訓練、安定ヨウ素剤緊急配布訓練、避難退域時検査と進み、最後に湖陵コミセンで原子力防災学習会がありました。

さまざまな災害時にどう対処していくか、普段からの確認が大切です。



ふたふたクラブ ～クリスマスリース～

11月22日(金)

毎週金曜日（第5金曜日は除く）に高齢者の方が気軽に集える場を提供しています。第1～3金曜日は簡単な健康体操、第4金曜日はお楽しみ会です。

11月のお楽しみ会はクリスマスリース作りでした。10名の参加があり、ぶどうのつるを巻いて作った土台にいろいろな木の実をつけて完成。最後に茶話会をして楽しく過ごしました。



今市幼稚園ゴシゴシ隊

11月11日(月)

毎年恒例の今市幼稚園ゴシゴシ隊が、今年もマイ雑巾を持ってコミセン掃除にやって来てくれました。2階の大会議室、小会議室、図書室、ロビーなどの床を雑巾が真っ黒になるまで熱心に拭いていました。一列に並んで一斉に雑巾がけをしたり、隅まで丁寧に拭いたり、園児のみなさんのきれいにしようという気持ちが伝わりました。ゴシゴシ隊の皆さん、ありがとうございました。



聖園マリア園からカレンダーが届きました!!

毎年この時期にマリア園から手作りのカレンダーが届きます。かわいい園児のみなさんがコミセンに持って来てくれました。1,2月は干支の巳とダルマ、3,4月は蝶とタンポポ、5,6月はカタツムリとあじさい、7,8月はタコとお魚、9,10月はモグラとさつまいも、11,12月は聖劇、かわいらしい絵にほっこりします。ありがとうございました。1月からコミセン1階ロビーに掲示します。

