

いわおニュース

令和8年
1月号

米子市巖公民館
TEL 27-0910
FAX 27-1978
E-mail:iwaoco@chukai.ne.jp



巖公民館のホームページ
を直接ご覧いただけます。
QRコードでアクセスして
ください。



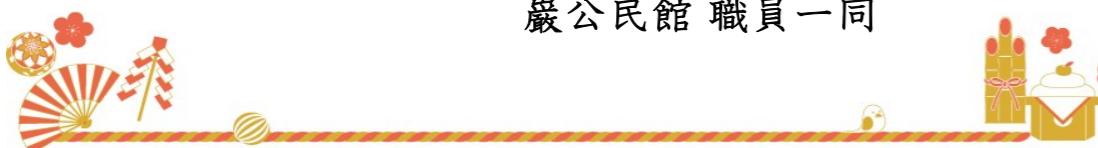
の予定

年末年始休館日
12月27日(土)
～1月4日(日)



旧年中は、公民館活動へのご理解とご協力、
誠にありがとうございました。
本年も、引き続きご支援とご指導を賜りま
すよう、よろしくお願い申し上げます。

巖公民館 職員一同



保健師の出張！なんでも健康相談& 箕面屋地域包括支援センター出張相談

巖地区担当保健師の山本です。

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配事など、どなたでもどうぞ。

- 日 時 令和8年1月21日(水) 9:30～11:30
■場 所 巖公民館1階 談話室
■内 容 血圧測定、体脂肪測定、握力測定、赤ちゃんの体重測定、
フレイルチェック、高齢者に関する相談等
■問合せ 米子市健康対策課 ☎23-5454

予約
不要

おいしく食べて健康づくり教室

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることです。
毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか。

- 日 時 令和8年2月12日(木) 10:00～13:00 ■場所 巖公民館
■内 容 調理実習と健康づくりのお話 「はじめよう適塩生活」「血圧管理のポイント」
■講 師 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師
■献 立 ごはん、ささみのホイル焼き粒マスタード風味、もやしとかいわれの海苔
ナムル、小松菜とごぼうのごま風味みそ汁、バナナミルクゼリー
400円
■材料費
■持ち物 エプロン・三角巾
～巖地区食生活改善推進員会・巖地区保健推進員会・米子市健康対策課～



1月のだんごサークル

1月 6日(火) お正月遊び
1月 20日(火) 節分お面作り
時間: 10:00～ 場所: 巖公民館



リモート運動体験

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動
体験」の様子を公民館で中継放送します。
運動習慣のきっかけづくりとして参加してみま
せんか？

■日 時 令和8年1月16日(金)
10:30～12:00

- 場 所 巖公民館
■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物
汗拭きタオル
■参加費 無料
■問合せ 米子市フレイル対策推進課
☎23-5458

2月5日(木)までに
巖公民館に
お申し込みください。



1	木	元日(休館日)	
2	金	(休館日)	
3	土	(休館日)	
4	日	(休館日)	ヨーガ
5	月	仕事始め	ジルバの会
6	火		だんごサークル・囲碁・ヨーガ
7	水		リラックスヨーガ・エアロビクス
8	木		フラダンス・ベーシックピラティス
9	金		空手
10	土		スマイルクラブ
11	日		ヨーガ
12	月	(成人の日)	
13	火		囲碁・ヨーガ
14	水		リラックスヨーガ しあわせサロン・エアロビクス
15	木		詩吟・手芸クラブ・フラダンス なでしこ手芸・ベーシックピラティス
16	金	リモート運動体験	空手
17	土		
18	日		ヨーガ・スマホ教室
19	月		ジルバの会
20	火		だんごサークル・囲碁・ヨーガ
21	水	健康相談	リラックスヨーガ・エアロビクス
22	木		フラダンス・ベーシックピラティス
23	金		空手
24	土		
25	日		ヨーガ・パンフラワー
26	月		ジルバの会
27	火	自治会長会	囲碁・ヨーガ
28	水		リラックスヨーガ しあわせサロン・エアロビクス
29	木		フラダンス・ベーシックピラティス
30	金		空手
31	土		

令和7年度「いわお塾」全講座終了しました

12月5日(金)第8回いわお塾音楽講座「懐かしの昭和のメロディーを歌いましょう」を開催しました。講師にマジョルカ武田氏をお迎えし、懐かしい曲をみんなで楽しく歌いました。お話しもとても楽しく、笑いの絶えない講座となりました。

講演終了後には閉講式と表彰式が行われました。

今年度も「いわお塾」「学習講座」に多くの方がご参加くださいました。また、教養部員の皆さんも担当や当番などで一生懸命動いてくださいました。ありがとうございました。

来年度も地域住民の皆さんとのニーズに寄り添った講座を開催できるよう計画していきます。講座に関するご希望やご意見もぜひ公民館にお寄せください。



《皆勤賞》

足立由紀子さん 田原和恵さん 遠藤睦子さん 塚田恭子さん 赤井紀子さん

《精勤賞》

塚崎由美子さん 東田照美さん

以上の方々が表彰されました。おめでとうございます。

閉講式での記念写真は、お渡しできるよう公民館で用意していますので、ご来館の際にお声がけください。

地区モルック大会を開催しました

11月30日(日)箕蚊屋小学校体育館において、モルック大会を開催しました。それぞれの自治会選手の皆さんが奮闘し、盛り上がる大会となりました。



優勝 箕Aチーム
準優勝 上蚊屋Bチーム
3位 浦津Aチーム



米子市公民館 ふれあい発表会

12月6日(土)米子市文化ホールにおいて、米子市公民館ふれあい発表会が行われ、巖公民館からは詩吟同好会の皆さんが出発し、「冰雪の門」を発表しました。



今年度最後の学習講座 「しめ縄教室」を開催しました！

12月12日(金)毎年恒例のしめ縄づくりをしました。

講師の北嶋貴さんと富田守さんに教えていただきながら、わらを叩いたり編んだりと、一生懸命作りました。

参加したことがない方も、ぜひ参加して手作りのしめ縄をお家に飾ってみませんか？次回のご参加お待ちしています！



2月の行事予定

18日(水) 健康相談
20日(金) リモート運動体験



～米子松蔭高等学校からのお知らせ～

交通混雑等でご迷惑をかけますが、ご理解とご協力をお願いします。

《学校行事の日程及び混雑の予想される時間帯》

学校行事	日 程	時 間
前期入試	令和8年1月 9日(金)	7:30～ 8:30 15:30～16:30
後期入試	令和8年1月28日(水)	7:30～ 8:30 15:30～16:30
卒業式	令和8年3月 2日(月)	8:30～ 9:30 12:00～13:00
新入生入学説明会	令和8年3月20日(金)	12:00～13:40 15:30～16:30
入学式	令和8年4月 7日(火)	8:30～ 9:30 11:30～13:00

移動図書館「つつじ号」<1月の巡回日程>

15日(木) 15:40～16:10
29日(木) 15:40～16:10
場所：巖公民館駐車場



忘れもの



モルック大会で手袋(紺×黒)の忘れ物がありました。公民館でお預かりしていますので、心当たりのある方は受け取りにお越しください。連絡がない場合は勝手ながら1月末で処分させていただきます。

お原貞い

「いわお祭り」に学習講座での作品を出展してくださった方で、まだ作品を持ち帰っていない方は、公民館に受け取りにお越しください。