

令和7年11月 あがた公民館だより

第7回 あがたカレッジ（国際理解講座）

「祖国ウクライナへの想い」



日 時：11月21日（金）13:30～15:00
 場 所：県公民館
 講 師：ピロゴヴァ マリーナ 氏
 11年前に鳥取に移り住み、現在二児の母である講師の
 今の祖国への想いや、戦時下の現状を講演していただきます。

第8回 あがたカレッジ（音楽講座）・閉講式

「障害乗り越え響かせる魂の音楽」

～笑顔の演奏で癒しと元気を～

日 時：12月10日（水）13:30～15:00
 場 所：県公民館

軽音楽ユニット「T・R」さんの演奏です。
 県地区にお住まいの名越琉夏さんが出演されます。
 ぜひ、心温まる演奏をお聴きください！

演奏終了後は、今年度の閉講式を行います。皆勤賞・精勤賞の表彰式を行いますので、皆さまご参加ください。

「おいしく食べて健康づくり教室」

と き： 令和7年12月18日（木） 10:00～13:00

と こ ろ： 県公民館

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味噌汁
 バナナミルクゼリー



材料費： 400円 持ち物： エプロン・三角巾

申込み： 12月11日（木）までに県公民館へ（Tel27-1010）

県地区食生活改善推進員会・県地区保健推進員会・米子市健康対策課

〒689-3521
 米子市河岡5番地
 電話：27-1010
 FAX：27-1982
 E-mail: agata@chukai.ne.jp

あがたフェスティバルのご案内

日 時 11月16日（日） 9:00～15:00
 場 所 県公民館・駐車場・県グラウンド
 作品展やトラックステージでのぎやかな演出、豪華賞品が当たるbingo大会もあります♪
 カラオケ参加、当日でもOKです！
 小銭とエコバッグをご持参のうえ、皆さまお誘い合わせてお出かけください。
 詳細は今月配布のご案内チラシをご覧ください。

学習講座「シャドーボックス」 ～クリスマスの飾り～

日 時 11月7日（金） 13:30～15:00
 場 所 県公民館
 講 師 Art Living 秋吉 さん
 申し込みをされた方はお出かけください！

学習講座「しめ縄づくり」

日 時 12月23日（火） 9:00～12:00
 場 所 県公民館
 講 師 仲田 祐康 氏（日下自治会）
 詳細は12月の公民館だよりでご案内します。

公民館休館日のお知らせ

11月17日（月）正午から南部地区公民館連絡協議会職員研修のため
 11月28日（金）あがたフェスティバルの振替のため休館日となります。
 公民館及び体育施設を使用される方は、事前にカギを借りに来て下さい。

（11月の予定）

1	土		大正琴
2	日		荒神神楽・ダンス
3	月	文化の日	
4	火	教養部会	ピラティス・ダンス
5	水		空手・ヨガ
6	木		習字
7	金	学習講座「シャドーボックス」	習字・エアロビクス・パソコン
8	土		フラダンス
9	日		荒神神楽・ダンス
10	月		
11	火		
12	水		
13	木		
14	金		
15	土	あがたフェスティバル前日準備	
16	日	あがたフェスティバル	
17	月	南公連職員研修（午後休館）	体操
18	火	なんでも健康相談	ピラティス・ダンス
19	水	民児協	ヨガ・空手
20	木	リモート運動・在宅見守り	習字
21	金	あがたカレッジ	つくしんぼ・習字・エアロビクス・パソコン
22	土		フラダンス
23	日	勤労感謝の日	荒神神楽・ダンス
24	月	振替休日	体操
25	火	自治会長会	ピラティス・ダンス
26	水		ヨガ・ボッチャ・空手・手話
27	木		習字
28	金	あがたフェスティバル振替休館日	習字・エアロビクス・ばら
29	土		
30	日		荒神神楽・ダンス

12月の予定

6日(土)… 米子市心れあい発表会
 (荒神神楽さん出演)
 10日(水)…あがたカレッジ(音楽講座)・閉講式
 18日(木)…おいしく食べて健康づくり教室
 19日(金)…門松づくり
 23日(火)…学習講座(しめ縄づくり)

県地区民太運動会

10月5日(日)開催予定

前日からの大雨でグラウンド状態も悪く、開催を断念せざるを得なくなりました。来年こそは…と思いながら、泣く泣く中止を決定しました。各自治会の皆さんにはお世話になりました。

第6回 あがたカレッジ（介護予防講座）

10月20日(月)

「姿勢矯正」

COOP訪問リハビリテーションピース所長の稻田修敏氏を迎え、正しい姿勢で運動をすることがフレイル予防にもつながり、健康で過ごせる秘訣だと学びました。参加者の皆さんからも、大変有意義な講座だったと好評でした。



～芋ほい～ 青少年育成会主催

10月11日(土)

5月末に植えた芋の苗が大きく成長し、みんなで収穫をしました。いろんな形や大きさのさつまいもに大喜びでした。



～ボッチャ大会～

10月26日(日)

24チームの参加で賑やかに開催されました。頂点に立ったのは、夏梅Bチームでした。おめでとうございます！

～結果～

- 優 勝 夏梅Bチーム
- 準優勝 河岡Bチーム
- 第三位 蛍ヶ丘チーム
- 第四位 下福万チーム



優勝された夏梅Bチーム

選手、役員の皆さん大変お疲れ様でした。

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



県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。予約不要です。

- 日 時 令和7年11月18日（火） 9:30～11:30
- 場 所 県公民館1階 和室
- 内 容 血圧測定、体脂肪測定、赤ちゃんの体重測定、高齢者に関する相談等
- 問合せ 米子市健康対策課 ☎23-5454

リモート運動体験＆フレイル予防教室（口腔）

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。保健師による口腔に関する講話もあります。予約不要の教室です。

- 日 時 令和7年11月20日（木）
14:00～15:00 リモート運動体験
15:00～15:30 フレイル予防教室（口腔）
- 場 所 県公民館 ■参加費 無料
- 持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
- 問合せ 米子市フレイル対策推進課 ☎23-5458

箕面屋地域包括支援センターから

認知症の方への声かけ訓練、搜索模擬訓練等、少人数から対応いたします。

☎27-6500 米子市一部555（博愛苑内）

子育てサークルつくしんば

※日時：11月4日（火）10:00～10:40

場所：あがた保育園

※日時：11月21日（金）10:00～11:30

場所：県公民館 和室

【連絡先：県公民館 ☎27-1010】

育児のあれこれ、
おしゃべりしませんか？



～みのりんバス（箕面屋地区コミュニティバス）

実証運行開始～

箕面屋地区の商業施設や病院をつなぐバスの実証運行が開始されました。

河岡経由（月水金）、石州府経由（火木土）の運行です。

時刻表を全戸配布いたしますので、ご覧いただき本運行実施に向けて、みんなでどんどん利用しましょう。



～秋季一斉清掃～

環境をよくする会主催

10月19日(日)

早朝から県地区環境をよくする会を中心に秋季一斉清掃を行いました。皆さまのおかげで公民館周辺がきれいになりました。毎年ありがとうございます。



