

# 住吉から版

米子市住吉公民館

〒683-0845 米子市旗ヶ崎7丁目17番30号

TEL 29-5310 FAX 29-5375

E-mail sumiyosi@chukai.ne.jp



## 《 5月行事予定 》

- 10日(日) ドッチビー大会
- 11日(月) ふらっと体操 10:30~12:00
- 14日(木) スマホ教室
- 15日(金) 市公連総会 午後休館
- 19日(火) 見守り活動
- 19日(火) 大学講座②教養講座 13:30~15:00
- 25日(月) 健康相談 10:00~12:00
- 25日(月) ふらっと体操 10:30~12:00
- 28日(木) スマホ教室
- 29日(金) 学習講座① 13:30~15:00

## 《 職員不在のお知らせ 》

米子市公民館連合会総会へ出席のため、5月15日(金)午後から職員は不在となります。部屋の使用はできますので事前に申し込み、カギの借用をお願いします。

## 校区民ドッチビー大会

日 時：5月10日(日) 9:00 集合  
場 所：住吉体育館



## 校区民ソフトバレーボール大会

日 時：6月14日(日) 9:00 集合  
場 所：住吉体育館



選手のみなさん頑張ってください。

## 令和8年度 公民館大学のお知らせ

### 第2回 教養講座

日 時：5月19日(火) 13:30 ~ 15:00  
場 所：住吉公民館  
講 師：小泉八雲記念館  
学芸員 門脇 実花子 氏  
演 題：「小泉八雲と妻セツ  
—怪談を語り、書いたふたり—」

### 第3回 歴史講座

日 時：6月9日(火) 13:30 ~ 15:00  
場 所：住吉公民館  
講 師：米子市立山陰歴史館  
主任学芸員 笹尾 庸嵩 氏  
演 題：「昭和100年、米子の歴史を振り返る」

## 学習講座のご案内 『自力整体』

ヨガやストレッチではない、ゆるめて正すセルフケア「自力整体」。自然治癒力が発揮できる身体に導いていきます！

日 時：5月29日(金) 13:30 ~ 15:00  
場 所：住吉公民館  
講 師：矢上予防医学研究所認定

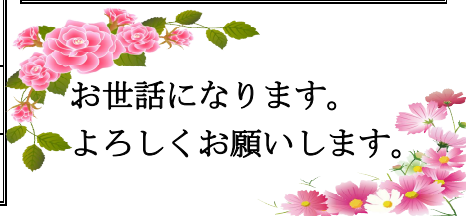
自力整体ナビゲーター 福留 陽子 氏  
定 員：15名  
持ち物：飲み物・ヨガマット(ある方持参)  
申込み：5月22日(金)までに住吉公民館(☎29-5310)までお申し込みください。なお、定員になり次第締め切ります。

## 令和8年度 自治会長紹介 (敬称略)

## 令和8年度 専門部 (敬称略)

自治会名	氏 名	自治会名	氏 名
旗ヶ崎二区	みはら 三原 忠宏	上後藤二区	ふくだに 福谷 武彦
旗ヶ崎三区東	つぼくら 坪倉 誠司	上後藤三区	ふじはら 藤原 潔
旗ヶ崎三区南	なかもと 仲本 やすお 安夫	上後藤四区	もりもと 森本 のぶひろ 伸弘
旗ヶ崎三区北	にしはら 西原 きょういち 恭一	安 倍	おぎき 尾崎 まなぶ 学
旗ヶ崎四区	かめやま 亀山 たけお 武夫	中ノ海一区	かなたに 金谷 くにお 邦男
上後藤一区	ふじい 藤井 かずお 和夫	中ノ海二区	まつもと 松本 あきら 彰

専門部	氏 名
総務部長	ふじい 藤井 かずお 和夫
文化部長	すずき 鈴木 みつる 充
体育部長	ききょう 木京 えいじ 英二



お世話になります。  
よろしく申し上げます。

## 出張スマホ教室

地区社会福祉協議会主催 シニア事業

講師 旗ヶ崎二区自治会 坂本 正巳 氏

場所 住吉公民館 学習室

対象 住吉地区の65歳以上の方  
スマホを持ってお越しください



申込み 不要です

日時 5月14日(木)、5月28日(木)

①10:00~11:30、②13:30~15:00

※スマホの操作はもちろん、特殊詐欺などの勉強もできます。

## たんぽぽサークル ～子育てサークル～

(未就学児と保護者対象)

時間 10:30 ~ 11:30



### 【5月の予定】

12日(火) 手・足形アートを作ろう

持ち物: タオル、水筒

☆ 汚れても良い服で来てください。

## ふらっと体操

ふらっと体操を公民館で中継放送します。  
公民館では画面に向かって運動をします。  
途中参加・退場できますので、気軽にご参加ください♪

■とき 5月11日(月)、5月25日(月)  
10:30 ~ 12:00

■ところ 住吉公民館 2階 集会室

■予約不要・無料

■問合せ 米子市フレイル対策推進課  
TEL (0859) 23-5458

## グラウンド・ゴルフ大会について

地区社会福祉協議会主催 シニア事業

日時 6月3日(水) 9:00~12:00

(少雨決行 順延はありません)

場所 安倍グラウンド(下水処理場)

参加資格: 住吉校区在住65歳以上

(人数制限なし)

申込み: 各自治会長さんへ

締め切り: 5月19日(火)

※詳しくは各自治会の班回覧をご覧ください。



## 「身体を整える」女性の料理教室

### 会員募集中!!

講師: 富田 かよこ先生

場所: 住吉公民館 講習室

日時: 毎月第1火曜日 10:00~14:00

※祝日等はお休みになる事があります

会費: 半年会費 3,000円(4月・10月)

※講習時材料費 1,000円程度

問合せ: 住吉公民館 ☎29-5310

ベテランさんも初心者さんも大歓迎!

みんなで楽しくおしゃべりしながら調理方法や食材を学びおいしいお料理を作って食べましょう!

見学も受付中です! お気軽にどうぞ♥



## 保健師の出張! なんでも健康相談

健康についてちょっと話しに来られませんか?

赤ちゃんから大人の方までどなたでも、お気軽にお越しください。

- ・ 血圧測定、体脂肪測定、握力測定、赤ちゃんの体重測定
- ・ 健康に関する相談など
- ・ 食事のことや離乳食のこと

■とき 5月25日(月) 10:00~12:00

■ところ 住吉公民館 1階 学習室

■予約不要・無料

■問合せ 米子市健康対策課

TEL (0859) 23-5454

今月は管理栄養士に食事の相談ができます。  
味覚チェックもします!

