

令和4年10月 あがた公民館だより

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

第6回 あがたカレッジ（健康講座）
（共催：保健推進委員会）



「自分でできる姿勢改善 ～毎日が気持ちイイ♪～」

日時：10月19日（水）13:30～15:00
場所：県公民館
講師：熊谷 春美 氏
（笑らいふ代表 看護師・姿勢教育指導士）
持ち物：タオルを1枚ご持参ください。

日常生活の中で出来る簡単なストレッチが体験できます。

!! ～公民館主催行事について～

10月以降の公民館主催行事については、回覧及びホームページをご覧ください。ご不明な点は、公民館までお問合せ下さいませようお願いします。

第5回 学習講座
「花の寄せ植え教室～Xmasバージョン」
日時：10月28日（金）13:30～15:30
場所：県公民館
定員：10名程度
講師：園芸センターえど さん
材料費：2,000円
申込み締め切り：10月24日（月）まで



あがた公民館祭のお知らせ

今年度の公民館祭は、感染対策を講じて、作品展と屋外バザーを開催します。作品展は、一般作品の募集も行います。ぜひご出品ください。伯仙小学校、あがた保育園のみなさんの作品も展示します。

詳細は、各戸配布のチラシでご確認ください。

開催日時：11月5日（土）10:00～17:00
11月6日（日）10:00～15:00

○公民館清掃のお願い

感染症予防のため、今年度も教室・同好会の皆さまを中心に公民館使用後に各団体で清掃を行っていただきます。お声かけさせていただきますので、ご協力をお願いします。

振替休館日のお知らせ

11月7日（月）は、公民館祭の振替休館日とします。公民館及び体育施設を使用される方は、事前にカギを借りて来てください。

県地区グラウンド・ゴルフ大会参加者募集!

日時：10月23日（日）9:00開会
（雨天中止の場合は、午前7時半ごろに防災無線及びホームページでお知らせします）
場所：あがたグラウンド
試合方法：個人戦のみ
*詳細は、回覧チラシをご覧ください。
*参加希望の方は、10/14（金）までに、公民館まで直接お申込み下さい。（TEL 27-1010）
*10/17（月）以降に西部地区に特別警報が発令された場合は、中止となりますのでご了承ください。



子育てサークルつくしんぼ

日時：10月21日（金）
10:00～12:00
場所：県公民館和室
（保育園での活動はお休みします）

【連絡先：あがた公民館 27-1010】



予告!

第6回 学習講座「しめ縄づくり」
日時：12月23日（金）
9:00～12:00
定員：10名
講師：仲田 祐康 氏（日下自治会）
材料費：500円

【10月の予定】

1	土			大正琴
2	日	秋季一斉清掃	延期になっていた手話教室です。興味のある方はお問合せください。	体操
3	月			ダンス
4	火			民謡・ヨガ・空手・フラダンス
5	水	学習講座（手話）		習字・民謡
6	木			習字・エアロビ・パソコン・民謡
7	金	まちづくり説明会		フラダンス・民謡
8	土			
9	日			
10	月	スポーツの日		
11	火			ダンス
12	水			民謡・ヨガ・空手・フラダンス・手話
13	木	民児協		習字
14	金	在宅見守り活動		習字・エアロビ・民謡
15	土			大正琴
16	日			
17	月			体操
18	火	保健師のなんでも健康相談		ダンス
19	水	あがたカレッジ（健康）		民謡・ヨガ・空手・フラダンス
20	木			習字
21	金			つくしんぼ・習字・エアロビ・民謡・パソコン
22	土			フラダンス・民謡
23	日	グラウンド・ゴルフ大会		
24	月			体操
25	火			ダンス
26	水			民謡・ヨガ・空手・フラダンス・手話
27	木	自治会長会		習字・民謡
28	金	学習講座（寄せ植え）		習字・エアロビ・民謡・ばら
29	土			
30	日			
31	月			

11月の予定

5日（土）…公民館祭・健康まつり
6日（日）…公民館祭
8日（火）…マリンバ演奏会
11日（金）…カレッジ（介護予防講座）



マリンバ・ミニ・コンサート♪

日時：11月8日（火）14：00～15：30
 場所：県公民館
 定員：30名
 締切：定員になり次第締め切ります。
 申込み：県公民館 ☎27-1010 FAX：27-1982
 演奏者：深堀 賢太郎 氏 末武 可奈子 氏
 高木 伶 氏



マリンバはあたたかく深みのある音が特徴の木琴。県地区出身のプロ奏者、深堀賢太郎さんが、クラシックの名曲を中心に、トークを交えて誰もが楽しめる演奏会をお届けします。主催：県公民館（ひとづくりまちづくり推進事業）

小地域懇談会のお知らせ

○蛭ヶ丘自治会 10月22日（土）19：00～ 蛭ヶ丘公民館
 ○下福万自治会 10月27日（木）19：00～ 下福万隣保館
 ○日下自治会は、開催を見送られました。

感染予防のため、少人数短時間で開催予定です。
 特別警報が発令された場合は中止または延期となります。



通学路の草刈り、お世話になりました！

8/27（土）、子どもたちが安全に登下校できるように、青少年育成会の役員のみなさんと有志のみなさんが、通学路の草刈りをしてくださいました。暑い中お世話になり、ありがとうございました。
 スッキリとした通学路で楽しく通学していただけることを願っています。



県地区健康まつり！

日時：11月5日（土）10：30～12：30
 対象：65歳以上の県地区在住の方
 定員：80名
 内容：体力測定、健康相談、下半身運動、ニュースポーツ体験など。
 問合せ：県公民館

当日参加OK！



たくさんのご参加お待ちしております！

ガラポン抽選会や参加賞もあります！



主催：県地区社会福祉協議会

レポート 学習講座「筆文字アート」 9/16（金）開催

筆文字アートインストラクターの橋本行美さんの指導のもと、10名の受講生が筆文字アートに挑戦しました。「世界に一つだけのあなたの文字、あなたの表現」をテーマに、枠を外して自由に楽しみ、個性豊かな作品が仕上がりました。公民館祭に展示しますのでご覧ください。



清水ヶ丘集会所



マツクスバリュウ参拝！

石州府公民館



毎週火曜日！

下福万隣保館



レポート

青少年育成会講演会 9/11（日）開催 「子ども扱いをしないで～軽度知的障がい当事者からのメッセージ～」

米子市在住のモモティーさんを講師に迎え、ご自身の体験から、他の人の役に立ちたいと考え、活動されている様子を伺いました。見た目ではわかりにくい障害の特徴や対処法を、自分の言葉で、自分の思いをはっきりと語られました。勇気があり、前向きなモモティーさんの言葉に、参加者の反響はとても大きく、たくさんの感想が届きました。当事者の言葉に耳を傾ける家族と地域の理解が不可欠だと感じました。



「保健師のなんでも健康相談&箕蚊屋地域包括支援センター出張相談」

日時：10月18日（火）9：30～11：30
 場所：県公民館和室 予約不要、
 ご都合のいい時間にお越しください。



○同時開催！「食べて健康！ミニ講座」

時間：10：30～11：00
 テーマ：じょうずに減塩

控えたほうがいいのはわかっているけど、なかなかできないのが減塩。無理なく、上手に塩分を控えて、おいしく食べるコツを管理栄養士がお伝えします。減塩おかず（1品）の試食もあります!!（限定10食）
 実際に食べて、体験してみませんか？

