

住吉から版

米子市住吉公民館 住所 〒683-0845 米子市旗ヶ崎7丁目17番30号
～ 窓口が開いている時間 ～ e-mail sumiyosi@chukai.ne.jp
平日 8:30～17:00 電話 29-5310 FAX 29-5375

11月の行事予定

1日(火)	公民館大学⑧防災講座	13:30～15:00
5日(土)	わいわい教室	8:30～11:30
12日(土)	わいわい教室	8:30～11:30
12日(土)	歳末ふれあい訪問	
13日(日)	校区民ドッジビー大会	9:00～14:00
15日(火)	公民館大学⑨音楽講座	13:30～15:00
18日(金)	学習講座(自力整体講座)	13:30～15:00
18日(金)	マイナンバー出張申請	10:00～13:00
21日(月)	健康相談	10:00～12:00
25日(金)	新生ブロック公民館職員研修会 (午後事務室休み)	
26日(土)	わいわい教室	8:30～11:30

12月前半の行事予定

3日(土)	バウンズボール練習日	20:00～22:00
3日(土)	わいわい教室	8:30～11:30
4日(日)	校区民バウンズボール大会	9:00～14:00
6日(火)	閉講式&表彰式	13:30～15:00
9日(金)	公民館大掃除	9:00～
10日(土)	わいわい教室	8:30～11:30
16日(金)	スマホ講座	10:30～

～職員不在のお知らせ～

11月25日(金)



新生ブロック公民館職員研修会のため、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込み、カギの借用をお願いします。

～ 学習講座のお知らせ ～

学習講座「自力整体」～痛みのない身体を目指して～

☆ヨガでもない体操でもない、ゆるめて正す新たな整体！

日時：11月18日(金) 13:30～15:00

場所：住吉公民館 集会室

講師：矢上予防医学研究所認定自力整体ナビゲーター 福富 陽子 氏

持ち物：ヨガマット(ある方のみ)、飲み物

・お持ちでない方は貸出しますのでお申込みください。

定員：15名(定員になり次第締め切ります。)

申込み：住吉公民館(TEL 29-5310)

※ゆったりとした服装でお出かけください。



令和4年 公民館大学のお知らせ

第9回 音楽講座

日時：11月15日(火) 13:30～15:00

場所：住吉公民館

講師：マンドリンアンサンブル パストラーレ

演題：「～マンドリンの音色で午後のひとときを～」



閉講式&表彰式

日時：12月6日(火) 13:30～15:00

場所：住吉公民館

講師：住吉公民館文化部

演題：「本年度公民館大学を振り返って」



皆勤賞・精勤賞の表彰式のあとに意見交換会をします。
来年度に向けてのご希望、ご意見がありましたら、お聞かせください。

※今年度の大学講座は3密防止の観点より、定員を40名とさせていただきます。

おねがい

☆受講の際は、マスクの着用と手指の消毒をお願いします。

☆ご自宅で検温し、発熱、咳などの症状のある方はご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大により、講座の延期や急遽中止になる場合があります。

作品展示コーナーについて

公民館玄関の作品展示は、
来館者のみなさんに大変好評です。

11月は、手編み教室、ふれあいサロン南の
みなさんの作品を展示します。



10月の作品展示

～体育行事のお知らせ～

◎校区民ドッジビー大会

日時：11月13日(日) 9時集合

開会式：9時20分

場所：住吉体育館

◎校区民バウンズボール大会

日時：12月4日(日) 9時集合

開会式：9時20分

場所：住吉体育館

練習日：12月3日(土) 20時～22時
住吉体育館

学習講座「ソープアートを作ろう」を開催しました。

学習講座に参加されたみなさん、熱心に取り組まれていました。どれもきれいなソープアートが完成しました。参加者のみなさんからは、もう一つ作りたかった、意外に簡単だったなど大変楽しんでおられました。



完成作品

～ お 礼 ～

公民館周辺をきれいにしていただきありがとうございました

10月11日（火）住吉地区老人クラブ連合会の皆さんに除草作業をしていただきました



（住吉老人クラブ連合会）



（シルバー人材センター）

10月16日（日）シルバー人材の皆さんに公民館樹木の剪定をしていただきました

米子市公民館ふれあい発表会

会場：米子市文化ホール

作品展示の部

12月17日（土）10：00～17：00

18日（日）10：00～15：00

舞台発表の部

12月17日（土）13：00～16：00

（開場 12：30）

住吉公民館からは、作品展示の部に「たんぽぽ絵手紙教室」の皆さんが、出品されます。ぜひご覧いただき、その他の公民館のみなさんの作品展示、舞台発表も併せてご覧ください。詳しくは今月配布します、チラシでご確認ください。

保健師の出張！なんでも健康相談 &包括支援センター出張相談

健康相談と同時開催



食べて健康！ミニ講座

（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ても、なかなかできないのが減塩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）先着です

実際に食べて、体験してみませんか？

日時：令和4年11月21日（月）10時～12時

（食べて健康！ミニ講座：10時30分～11時）

場所：住吉公民館 学習室

連絡先：米子市健康対策課 23-5452

住吉公民館大学を開催しました。

10月18日（火）介護予防講座



公民館大学第7回講座は、養和病院 CHAX の稲葉様に「楽しく笑って脳と体の体操！」について講演していただきました。体と脳を動かすことが大事だということを考えさせられました。楽しくわかりやすく運動ができてよかったなどの声をみなさんからいただきました。

CHAX の稲葉様ありがとうございました。

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

場所：住吉公民館



【11月の予定】

・ 8日（火）親子ヨガ（山口先生）

・ 29日（火）食育講座&手遊び ※要予約
（米子聖園ベビーホーム）

初めての方でも気軽にご参加ください。

先月のたんぽぽサークルの活動の様子



男の料理教室 大募集！

日 時：毎月第3週水曜日

10時～13時

会 費：1ヵ月1,500円

場 所：住吉公民館 講習室

お問合せ：住吉公民館（☎29-5310）

○初心者の方、料理作りに興味のある方

大歓迎！一緒に楽しみましょう！

お気軽にお出かけください。

そば同好会 大募集！

日 時：毎月第2週火曜日

10時～13時

会 費：1回500円

場 所：住吉公民館 講習室

お問合せ：住吉公民館（☎29-5310）

○初心者大歓迎！

楽しくそば作りをしましょう！

お気軽にお出かけください。

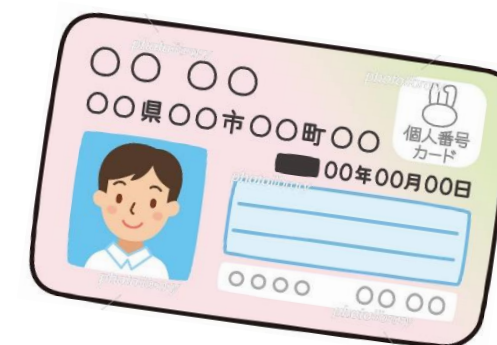
住吉公民館でマイナンバーカード出張申請受付開催について

開 催 日：令和4年11月18日（金）

受付時間：10：00～13：00

場 所：住吉公民館 1階学習室

対 象：米子市に住民登録がある方



※詳しくは、各自治会に班回覧をしますので、そちらのチラシをご確認ください。

『子どもがみた地域活動展』開催

期 間：11月1日～11月30日

主催：米子市自治連合会

米子市自治連合会では、米子市内の小学生に地域活動の絵画の募集を行いました。今年度、住吉小学校からは3名の応募があり、皆さんに地域の子どもの目線でみた地域活動に触れていただきたく公民館において絵画展を開催させていただきます。

ぜひ、ご来館ください。

