

# 2022 10月 彦名公民館だより

米子市彦名町 2850-2 電話 0859(29)0536  
FAX 0859(29)0582 Eメール hikona@chukai.ne.jp



## 彦名ふれあい大学

第8回 介護予防講座「健康になる姿勢の話～ラジオ体操っていいね!～」

日時 10月26日(水) 13:30～14:40  
講師 笑らいふ代表 看護師・姿勢教育指導士  
ラジオ体操2級指導士 熊谷 春美 氏  
場所 彦名公民館  
持ち物 軽い運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル



第9回 館外学習「みかん狩りに行きましょう」

日時 11月11日(金) 9:30 彦名公民館出発～12:30 帰着  
行先 やすぎ観光みかん園～道の駅あらエッサ  
参加費 1,900円(バス代、入園料、お土産のみかん1kg、写真代)  
服装 パーカーなど風除けで羽織れるもの  
(雨天の場合は傘やレインコートをお持ちください)  
定員 25名(定員になり次第締め切ります)  
申込み 10月26日(水) 第8回ふれあい大学終了後より受け付けます  
※状況により中止の場合もあります



## 学習講座「自力整体講座」

募集!!

日時 11月10日(木) 10:30～11:30  
講師 自力整体ナビゲーター 福留 陽子 氏  
場所 彦名公民館 大集会室  
参加費 無料  
服装 動きやすい服装  
定員 15名程度  
持ち物 ヨガマット(お持ちの方)、飲み物  
申込み 11月4日(金)までに彦名公民館(☎29-0536)まで。  
その際にヨガマットを持っていない方はお知らせください。



## 若返り教室のご案内

第1回 11月 8日(火)「笑って楽しくフレイル予防」  
第2回 12月 13日(火)「健康寿命を延ばす体操」  
第3回 1月 10日(火)「かんたん脳活性」  
場所 彦名公民館  
時間 10:30～11:30  
指導 弓浜地域包括支援センター

お問い合わせ 彦名公民館(☎29-0536)  
※詳しくは今月配布のチラシをご覧ください

参加費無料!  
申し込み不要!



## 彦名公民館祭のご案内

日時 10月23日(日) 9:00～14:00  
場所 彦名公民館及び前庭  
内容 《舞台発表・作品展示・催し物・バザー》



### ◆舞台発表の部 出演団体

がいな太鼓、大正琴、フラ、ひまわり作業所

### ◆標語・ポスター表彰式 10:00～前庭(雨天の場合は1階学習室)

### ◆出展作品募集

締め切り 10月14日(金) 17:00まで(1人2点まで)

作品搬入 10月20日(木) 17:00まで

作品搬出 10月23日(日) 14:00以降



### ◆人権フェスティバルも同時開催!

※マスク着用、検温、手指消毒にご協力ください。

※ご入館される際に、受付にて氏名、連絡先をご記入ください。

※詳しくはチラシをご覧ください

## 振替休館日のお知らせ

10月24日(月)は公民館祭の振替休館日のため事務室は不在になります。  
部屋の使用はできますので、事前の申込と鍵の借用をお願いします。

## 彦名水鳥ウォークのご案内

日時 11月6日(日)(雨天中止)

受付会場 粟嶋神社前駐車場

受付時間 9:00～9:45 参加無料!

開会式 9:45～10:00

出発 受付(検温・手指消毒)、開会式後各自でスタート

参加資格 健康な方ならどなたでも参加できます。

(小学生以下は保護者同伴)

コース 粟嶋神社～水鳥公園 5km

問合せ 米子水鳥公園 TEL24-6139 FAX24-6140

彦名公民館 TEL29-0536-FAX29-0582

※詳細は10月中旬に全戸配布予定のチラシをご覧ください

特典(数に制限)  
参加記念品  
お茶、いただき  
水鳥公園無料入館券  
クイズ全問正解賞



## 香典返し・玉串料返し(8月27日～9月26日)

(2区)石谷 智代 様(母 初枝 様) 金一封

(10区)吉田 康弘 様(母 弘子 様) 金一封

地区社会福祉事業のために有意義に活用させていただきます。

《彦名地区社会福祉協議会》

## 10月の行事予定

	行 事	教室・同好会
1	土	いけばなこども教室
2	日	秋季一斉清掃
3	月	氣功・太極拳、ヨーガ
4	火	英会話、大正琴 ストレッチ、陶芸
5	水	学習講座 「水引で正月飾りを作ろう」
6	木	高齢者交流会
7	金	標語・ポスター審査会
8	土	
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	フレッシュアップ!
12	水	合同部会
13	木	
14	金	パソコン、フラ
15	土	
16	日	
17	月	氣功・太極拳、ヨーガ
18	火	健康相談
19	水	氣功・太極拳
20	木	見守り活動
21	金	パソコン
22	土	公民館祭準備
23	日	公民館祭
24	月	振替休館日
25	火	英会話、氣功・太極拳、 陶芸
26	水	ふれあい大学
27	木	自治連定例会
28	金	パソコン、フラ
29	土	
30	日	
31	月	氣功・太極拳、ヨーガ

## 11月の主な予定

6日(日) 彦名水鳥ウォーク

11日(金) ふれあい大学「みかん狩り」

20日(日) ポッチャ大会

※予定は変更になる場合があります。事前にご確認下さい。



## 彦名地区敬老会記念品贈呈式開催

9月16日(金)彦名公民館で令和4年度彦名地区敬老会記念品贈呈式が開催されました。

今年度の敬老会対象者は612名の方で、白寿5名、米寿30名、新会員37名がいらっしゃいます。

式には米寿代表者様2名をお招きし、彦名地区社会福祉協議会より記念品を贈呈しました。



## 令和4年度小地域懇談会開催のご案内

彦名校区人権教育推進協議会

### 10区自治会の皆さんへ

日時 11月5日(土)午前9時~10時  
場所 10区公民館  
内容 人権啓発DVD上映



### 5区・6区・9区・9区-1・11区・12区自治会の皆さんへ

日時 11月9日(水)午後7時~8時  
場所 彦名公民館  
内容 人権啓発DVD上映

○司会・発表等はありませんので、気軽にご参加ください  
○参加される方はマスク着用、公民館にて検温・手指消毒をお願いします。

○状況により中止の場合もあります

※詳細は各自治会にチラシを配布予定です。

## フレッシュアップ 彦名スクール

予約不要!途中からの参加も大歓迎!!

日時	テーマ
第8回 10/11(木) 10:00~11:00	本年度最後のまとめを行います。 ぜひご参加下さい

フレイルとは?健康な状態と介護が必要な状態の中間段階のこと。早めに気づいて、上手にケアしてあげることで健康に過ごせる期間を延ばすことができます。

### 【お問合せ先】

弓浜包括支援センター(担当:砂原)  
☎48-2330

米子市役所 健康対策課  
(彦名地区担当:真砂)  
☎23-5452



## 子育てサークルのご案内

0才~3・4才の保育園や幼稚園に通っていない子どもたちと保護者の方の子育てサークルです。

### 《彦名わんぱく CLUB》

日時 毎月第3木曜日 10:30~11:30

場所 彦名公民館

※参加する方は事前に公民館までご連絡下さい。

彦名公民館 Tel.29-0536

《彦名地区主任児童委員》



### 《弓ヶ浜子育て支援センター》

弓ヶ浜子育て支援センターの先生と遊びましょう。

予約制のため事前に電話で申し込んで下さい。

問合せ 弓ヶ浜子育て支援センター

Tel.28-8860

## 「子どもは未来である」

~自立を促し共生社会に生きる力を育む~

## 弓ヶ浜中学校です

2022年10月

今月のトピックス 【日常的な学校の様子は弓ヶ浜中学校のホームページにも掲載しています】

## 2022 晩夏の修学旅行 ~ 3年越しの思い ~

今年の中学3年生は、コロナ禍が始まる3年前、全国の小中学校で3月の約1ヵ月が臨時休校となった子どもたちでした。卒業式前の小6最後の1ヵ月を仲間と共に過ごせなかった寂しい思いは如何ばかりであったことか。そして中学校に入学してからも全校が集まるイベントや学年の行事等、中止や延期、または縮小など、思いっきり活動することに制限がある生活でした。

先輩たちの修学旅行も2年前は「日帰り2日間」、昨年は「1泊2日」で、行き先は島根と岡山鷲羽山ハイランドでした。

今年に入って、国の感染症対策がウイルス変異に伴う感染状況の変化から「自粛や制限を加えた対策」ではなく「自己及び施設予防の感染対策を徹底して



シシュでこまめに感染症対策

騒がず、でも楽しくバス旅行



せんたくくんも歓迎



雨と鹿に迎えられ

今年度は「2泊3日」の関西方面の修学旅行に戻りました。やり方を工夫しながら、事前のご家庭の協力により、出発してから帰るまで大きな体調不良もなく無事に活動、戻ってからの3日間の健康観察期間もクリア、現在通常の活動に戻りました。改めてご家庭の感染症対策に感謝申し上げます。

### < 2022 晩夏 修学旅行 思い出のスナップ >



お宿で大学年レク大会



お部屋での語り



お部屋でのくつろぎ



清水の舞台で



部屋別対抗クイズ



平安神宮の大鳥居を実感して



京料理弁当



音羽の滝でお願い



京焼体験で湯呑に絵付けをして焼きあがったら弓中に届きます



最終日はUSJ!(^^)!



金閣寺をバックに



アトラクション&お買い物



かけて、もって、かぶって



ハリーポッターエリアで



清水坂で京土産のお買い物

○この項に関して、ご意見、ご質問などがございましたら、28-9314(弓ヶ浜中学校)までお電話ください。  
Eメールは [yumiga-j@mailk.torikyo.ed.jp](mailto:yumiga-j@mailk.torikyo.ed.jp) へお願いします。