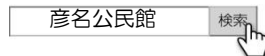


# 2020 11月 彦名公民館だより

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



## 彦名ふれあい大学のご案内

**第7回** 介護予防講座「自分を知って健康づくり！」  
～血管年齢・骨密度測定、もの忘れタッチパネル～

日時 11月26日(木) 13:30～

場所 彦名公民館

講師 弓浜地域包括支援センター

健康運動指導士 砂原 仁 氏



**第8回** 音楽講座 日程と内容が変更になりました。  
「オカリナとサキソフォン・ピアノの調べ」

日時 12月8日(火) 13:30～

場所 彦名公民館

講師 オカリナ・サキソフォン奏者 大原 章子 氏  
ピアニスト 石井 まどか 氏



◎各回ともマスク着用でご参加下さい。

## 小地域懇談会のご案内

今年度は新型コロナウイルス感染予防対策を考慮して4自治会合同の開催になります。例年行っているグループ討議はありません。

開催地区 7区・8区・13区・14区

日時 11月11日(水) 19:00～20:00

場所 彦名公民館 大集会室

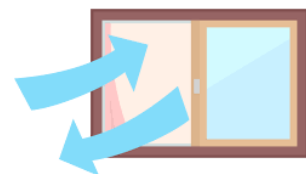
内容 DVD鑑賞「親愛なる、あなたへ」  
人権政策課職員の話



※マスク着用と手指の消毒をお願いします。

## 公民館に網戸がつけました

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、公民館の各部屋に網戸がつけました。部屋を使用するときは、密にならないよう換気をしながらご使用下さい。



## 令和2年度後期 若返り教室 参加無料・申し込み不要

### 後期開催日程

第1回 12月18日(金) 「自宅でできるフレイル予防」  
～健康寿命を延ばすために～

第2回 1月29日(金) 「自力整体講座」 **3年やれば4歳若返る**  
～学習講座と共催 指導 福留陽子氏～

ヨガマットまたはバスタオルをお持ちください

第3回 2月12日(金) 「シナプソロジーで脳元氣」  
～眠った脳を活性化～

第4回 3月5日(金) 「かんたんリズム体操」  
～リズムに合わせて身体を動かそう～

会場 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

動きやすい服装で、上履き、タオル  
飲み物をお持ち下さい。

毎月の公民館だよりでもご案内します。

※都合により変更や中止になる場合があります

お問合せは彦名公民館(☎29-0536)まで



出会う ふれあい 学びあい

## 第29回 米子市公民館ふれあい発表会

公民館での日頃の成果を発表します!

とき 12月5日(土) 展示 10:00～17:00

舞台 10:00～16:00

◎舞台発表の部に一般の方は入場できません

12月6日(日) 展示 10:00～15:00

ところ 米子市文化ホール

※舞台発表は関係者のみで行い、後日、収録した動画  
をご覧いただけるようにする予定です。

※作品展示をご覧の際に検温します。マスク着用及び  
氏名・連絡先等の記入にご協力ください。

◎彦名公民館からは作品展示の部で池坊いけばなを展示します

主催 米子市公民館連合会・米子市教育委員会

問合せ 米子市教育委員会事務局生涯学習課(☎23-5443)

(おことわり) 新型コロナウイルス感染状況により中止とさせていただきます場合があります。あらかじめご了承ください。

※詳しくは別紙配布のチラシをご覧ください。

入場無料



## 11月の行事予定

	行事	教室・同好会
1 日	彦名水鳥ウォーク 中止	
2 月		氣功・太極拳
3 火	文化の日	英会話大正琴、陶芸
4 水		氣功・太極拳、陶芸
5 木	あいさつ運動(彦小)	コーラス、ジャズダンス
6 金		パソコン
7 土	いけばなこども教室	
8 日		
9 月		俳句、氣功・太極拳
10 火		ストレッチ、英会話 陶芸
11 水	小地域懇談会	パッチワーク、箏 氣功・太極拳、陶芸
12 木		ジャズダンス
13 金		パソコン、フラ
14 土		
15 日		
16 月	あいさつ運動(弓中)	
17 火		英会話、大正琴、陶芸
18 水		氣功・太極拳
19 木	給食サービス(物品)	コーラス、ジャズダンス
20 金		パソコン
21 土	いけばなこども教室	
22 日		池坊、ジャズダンス
23 月	勤労感謝の日	氣功・太極拳
24 火	自治連役員会	ストレッチ、英会話、陶芸
25 水		パッチワーク、箏 氣功・太極拳、陶芸
26 木	ふれあい大学「介護予防講座」	池坊、ジャズダンス
27 金	自治連定例会	パソコン、フラ
28 土		
29 日	町民ドッチビー大会 中止	
30 月		氣功・太極拳

## 12月の主な予定

8日(火) ふれあい大学「音楽講座」

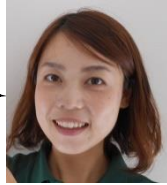
11日(金) 弓浜地区公民館連合会のため午後休館

25日(金) 学習講座「お正月の生け花講習会」

※予定は変更になる場合があります  
事前にご確認下さい。



保健師の  
**出張！なんでも健康相談**



彦名地区担当保健師の真砂です。  
月1回、公民館で開催いたします。

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでも。

- ・子どもさん・妊婦さんの健康相談
- ・「フレイル」チェック(元気度チェック)
- ・血圧測定や体脂肪測定
- ・米子健康ええがん体操、よな GoGo 体操、オーラル体操など
- ・健康のこと(その他)で聞いてみたい、などなど

\* 健診結果や血液検査の結果等がありましたら、ご持参ください。

\* 発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。来られる際はマスクの着用をお願いします。

「フレイル」って何？  
健康な状態と要介護状態の中間で心身の元気度が低下した状態。この段階で行動に移せば、元気度はまだまだ改善できます。

日時：11月18日(水) 13:00~15:00  
12月16日(水) 13:00~15:00

同時開催！ おいしく減塩！ミニ講座  
日時：12月16日(水)  
14:00~14:30(30分)

大切なのはわかっているけど、おいしくない、物足りないというイメージのある減塩。塩分控えめでも、おいしく、無理なく食べるコツをお伝えします。

**減塩おかず(1品)の試食もあります!!**  
(限定10食)

場所：彦名公民館

お問合せ：米子市健康対策  
Tel.23-5452



**彦名小学校2年生 公民館を探検**

9月29日(火)彦名小学校2年生の皆さんが、まち探検で公民館を訪れました。公民館長にそれぞれが考えてきた質問をしたり館内を見て回ったり、どんな部屋があるか探検をしました。



お礼のお手紙をいただきました。公民館玄関に掲示してあります。

**在宅福祉員さんの活動**

今年は新型コロナウイルス感染拡大の恐れがあり、手作り弁当の配食や交流会ができないため、10月15日(金)在宅福祉員さんがマスクを作り、一人暮らしの高齢者の方にお配りしました。



**彦名ふれあい大学が開催されました**



10月8日(木)教養講座「コーヒーの美味しい話」~薫り高い本当の珈琲の世界~が開催されました。講師は珈琲工房喜多川の水康德氏で、コーヒーの歴史や産地等のお話しをしていただきました。講座の最後にコーヒーを淹れていただき、受講者全員が薫りの良い淹れたてのコーヒーを味わいました。



**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4木曜日 10:15~11:30  
※11月は26日(木) 中止の場合もあります。

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一緒に遊びましょう  
予約制です。事前に電話で申し込んで下さい。  
申し込み・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**

2020年11月

**今月のトピックス**

**弓ヶ浜中学校の生徒会のバトンが先輩(3年生)から後輩(1・2年生)へ**

9月29日(火)に後期生徒会の立候補者立会演説会と投票選挙が行われました。体育祭後に選挙公示がされ、総勢18名の立候補者が会長の他、11席の役職をめざして広報ポスターを掲げて臨みました。今年度に入って、感染症対策のため、全校生徒が一堂に会する場面がありませんでしたが、「立候補者の生の訴えを聴きたい。」「来るべき文化祭では、合唱コンクールを全校生徒で聴きたい。」という思いから



間隔を取って換気をして臨んだ生徒会立会演説会

体育館に全校生徒が椅子に座って入ることが可能かをシミュレーションしました。感染症対策としては、聴く側がマスクを着用してフロア1㎡あたりに1名が座ります。館内は窓を開放して、ボイラーを送風モードで運転、常時空気の流れをつくります。4月以降より、初めて全校生徒が体育館に入りました。子どもたちは真剣な表情で立候補者一人一人の熱い思いを聴き投票することができました。立候補者がみんなに訴えていた思いのいくつかを紹介します。

＜こんなことに取り組みたい こんな学校にしたい＞

○「安心の法」(生徒会の掲げている生徒信条)を守る

一. 互いの個性を認め合おう

二. 自分の心と葛藤し、打ち勝つ勇気を持つ

三. 周りの想いに気づき、考え、行動しよう(K.K.K)

○言葉の使い方を考える取組☞温かい言葉が増えるキャンペーン

○あいさつ運動(仲間同士で/小中合同で)

○自分が変わる学校

○みんなの声をアンケートや意見箱で受け取り生徒会活動に活かす



弓中生徒の生活向上を掲げ熱い思いを語る立候補者

etc.

自治のある、新しい弓ヶ浜中学校の生徒会をこれからもよろしく願いいたします。

**生徒会主催のYKC(弓中・きれいにしよう・キャンペーン)**

一年間、定期的に生徒会が行っています。生徒会の呼びかけに対して毎回、沢山の生徒たちが集まって、自主的に校舎内外のクリーン活動に取り組んでいます。「自らの生活を自らの手で」と自治の基本を行動で示せる子どもたちの姿があります。



放課後の自主的な清掃活動



毎回沢山の生徒が集まります

○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-i@mailk.torikyo.ed.jp](mailto:yumiga-i@mailk.torikyo.ed.jp)へお願いします。