

くずも公民館だより

10月の行事予定

《令和4年10月》

1	土	
2	日	秋季一斉清掃
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	🚩 スポーツの日
11	火	現地学習（米子城）
12	水	
13	木	
14	金	子育てカーニバル 保健師の健康相談
15	土	あこクラブ映画上映会
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	ほんちょほんちょ
20	木	
21	金	チャレンジ教室③ あこクラブ
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	ふれあい学級⑧ 自治会長会
27	木	
28	金	あこクラブ
29	土	
30	日	
31	月	小地域懇談会

11月の予定

11日(金)…フレイル予防
15日(火)…ふれあい学級⑨
30日(水)…フレイル予防

車尾公民館 TEL：34-3110 FAX：34-3138 E-mail：kuzumo@chukai.ne.jp

ふれあい学級・くずも



第8回 国際理解 『メキシコで見た 今を楽しむ方法』 ～10年間暮らした実体験～

と き 10月26日(水)13:30～15:00
ところ 車尾公民館
講 師 株式会社デブウォームズ 代表取締役 長田 朱里 さん



第9回 介護予防 『一人の理解から始まる 大きな一歩』 ～認知症とともによく生きる～

と き 11月15日(火)13:30～15:00
ところ 車尾公民館
講 師 米子市認知症地域支援推進員 吉野 靖子 さん

* 受講の際にはマスクの着用をお願いします。

『小地域懇談会開催について』

令和4年度 対象地区
2区、3区、王子社宅、観音寺新町1丁目

地区名	日時	場所	内容
2区、3区、 王子社宅、 観音寺新町1丁目	10月31日(月) 19:00～20:00	車尾公民館	・DVD上映会 「いわれなき誹謗中傷 との闘い」

★新型コロナウイルス感染防止対策を講じて実施します。
ご来館の際はマスクの着用をお願いします。
なお、感染拡大状況により中止する場合があります。

運動会中止のお知らせ



「車尾校区民大運動会」は、協議の結果、やむなく中止させていただくこととなりました。依然として、コロナ感染症に警戒が必要な状況が続いており、多数の来場者による十分な距離管理・手指消毒や適切な環境づくりなどの感染防止対策が困難な点から感染リスクが大きいと判断致しました。

誠に残念ではございますが、ご来場者・役員の方々の健康・安全面を第一に考えた決断ですので、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

再企画！

第2回（再）現地学習 『米子城跡ウォーキング』

と き 10月11日(火)9:30～12:00
定 員 25名
参加費 250円（※当日集金します）
講 師 現地ガイド 米子市文化振興課 職員



持ち物 飲み物・タオル・雨具・敷物（必要な方）
※動きやすい服装・歩きやすい靴でお願いします。
9時10分までに公民館に集合ください。

チャレンジ教室③ 『健康ボクシング体験』

と き 10月21日(金)10:00～12:00
ところ 車尾公民館
講 師 シュガーナックルジムスタッフ
定 員 15名



申込受付中！！

みんなで楽しもう♪

健康づくりセミナー２０２２

～姿勢リセットとゆるりヨガ♪～

車尾地区保健推進委員会 主催

と き １０月１５日（土）１９時３０分～２１時
場 所 車尾公民館 ２階集会室
参加費 無料です。
お申し込みは１０月１１日（火）までに
車尾公民館（３４-３１１０）へ
定 員 １２名（参加前に検温をしてきてください）

なんとかしたい
肩こり・体の痛み！



いっしょに
ゆるりとヨガしましょ！



自分のからだ 改めて見つめ、感じてみませんか？
コリ(こ)やからだの痛みは、癖になっている何げない姿勢が原因であることが多いです。なぜでしょうか？
かんたんなセルフケアをお伝えします。
そして、ゆるりとヨガを楽しみながら
心とからだをほぐしましょう。運動靴は不要。
マスクの着用、動きやすい服装でご参加ください。
ヨガマットは準備いたします。
タオルや飲み物をご持参ください。

みなさまのご参加をお待ちしています♪

○米子市健康対策課からのお知らせ○

映像を見ながら一緒に運動しませんか？

日時：令和４年１１月１１日（金）

午前１０時３０分～１２時

会場：車尾公民館 ２階集会室

持ち物：上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

参加費：無料

内容：リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を
公民館で中継放送します。

※予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。



健康寿命の延伸大作戦

～栄養とお口の健康からはじめるフレイル予防～

日時：令和４年１１月３０日（水）

午前１０時～午前１１時３０分

場所：車尾公民館 ２階集会室

講師：言語聴覚士、管理栄養士

内容：おいしく食べて、楽しくおしゃべりするためのお口の健康づくりと
シニア世代に大切な栄養についてお話しします。（実技あり）



詳しくは米子市健康対策課(23-5454)まで



くずもの子育て
応援します！

★14日(金)10:00～11:30(9時半より受付)
子育てカーニバル（車尾公民館）

★15日(土)10:00～11:30(9時半より受付)
13:00～14:30(12時半より受付)
あこクラブ上映会(車尾公民館)

★21日(金)10:00～11:30
自由遊び（車尾公民館）

★28日(金)10:00～11:30
ハロウィンパーティー（車尾公民館）



★19日(水)
10:30～11:30

★0～4歳児とその保護者・
プレママなど、車尾地区以外
の方も大歓迎。

★新型コロナウイルス感染状況により、子育て事業は
中止となる場合があります。ご確認ください。

予約制



自転車教室

運動会
色別結団式



..学校だよ..

東山中学校



西部地区秋季総体（新人戦）及び西部地区駅伝競走大会

９月３０日（金）、１０月１日（土）に西部地区秋季総体が開催されます。１、２年生が中心となつての最初の大会です。新型コロナウイルス感染症対策もあり、思うように練習や練習試合を行うことができませんが、持てる力を精一杯発揮してほしいです。今大会も入場制限を行つての大会開催を予定しています。ご理解とご協力をお願いします。また１０月１２日（水）に西部地区駅伝競走大会が東山公園内で開催されます。１０月２５日（火）に行われる県大会出場を目指して練習に励んでいます。今年も男女アベック出場を目指しています。

吹奏楽部は、９月１９日（月・祝）に開催される、鳥取県マーチングコンテストに出場します。また、１０月１日（土）に米子市公会堂で定期演奏会を開催します。１７：００～開演で入場無料となっております。

今年度の修学旅行

３年生の修学旅行を９月２０日・２１日に１泊２日で実施します。今年度も鳥取県内を中心に班別で計画を立てて行動・学習します。自分たちの地元の魅力をたくさん見つけてほしいと思っています。

車尾小学校



３年生自転車教室 ９月２日（金）

３年生の自転車教室を体育館で実施しました。米子警察署の方や、交通指導員の熊谷さんにご来校いただき、正しい自転車の乗り方や交通ルールを学びました。交通安全に気をつけて、歩行者も運転手も思いやりの気持ちを持ち、安心・安全な車尾のまちにしていきたいですね。

運動会色別結団式 ９月１２日（月）～９月１５日（木）

秋季大運動会に向けて練習が始まりました。熱中症対策とコロナ対策の両方をしながら毎日頑張っています。今週は、体育館で縦割りの色別結団式も行いました。団長、副団長、リーダー（応援歌係、シンボル係、グッズ係、５年リーダー）のあいさつの後、シンボルマーク、応援歌の説明と担当の先生の話聞いて、心を一つにしました。運動会に向けての思いを語ったり、シンボルマークや応援歌の説明をしたりする高学年の姿は、下級生にとっては憧れであり、とても頼もしい存在です。こうして１５０年目の歴史の１ページも刻まれ、バトンが引き継がれていきます。

コロナの影響で、中止や延期になった行事もありますが、学校では、感染症対策をし、できるように工夫しながら、教育活動を進めています。地域の皆様、１０月もどうぞよろしくお願いいたします。