



ごせんごく公民館だより

TEL 26-0536
FAX 26-4852
メールアドレス
gosengok@chukai.ne.jp

公民館大学「まなびや」開講式

開講式・介護予防講座

「健康長寿を目指して」

～頭と体を使ったフレイル予防～

講師 なんぶ幸朋苑

理学療法士 小関 正和 氏

日時 5月20日(金) 13:30～15:00

場所 五千石公民館

体操で体を動かし健康を保ちましょう！

公民館大学～まなびや～は今年も楽しい講座を企画し
皆様の参加をお待ちしています。

学習講座

～ストレッチヨガ～

日時 5月9日(月)

13:30～15:00

場所 五千石公民館

募集 15名程度

参加費 無料

持ち物 飲み物・上靴

申込み 4月28日(木)までに公民館まで

☎ 26-0536

※運動できる服装でお越し下さい
中止なる場合があります。



敬老者の調査について（お願い） ～五千石地区社会福祉協議会～

五千石地区社会福祉協議会の令和4年度の
敬老事業はお祝いの品をお配りいたします。
今年度は昭和21年12月31日までに生まれた方
が対象となります。対象の方で理事からご案内
のない方は、お手数ですが4月22日までに
地区の理事又は自治会長へお知らせください。

※米寿のお祝いは昨年度から無くなりました。

友愛訪問のお知らせ



在宅福祉員会では毎月友愛訪問を行います。
対象は満80歳以上で独居又は80歳以上の高齢者
世帯の方です。
昭和18年4月1日までに生まれた方は4月から友愛
訪問サービスが受けられます。
友愛訪問を希望される方は、民生委員、在宅福祉
員、自治会長、または公民館までお知らせください。

※元気でなんでも自分で出来る
方もサービスが受けられますので
遠慮なくお知らせください。
サービスは無料です。



令和4年度公民館職員

～よろしくお願いいたします～

館主 湯原 剛文
主事 加藤 順子
主事 岡本 智美
主事 岩本 和子（新採用）

職員異動のお知らせ

【転任】

主任主事 田辺 節子（富益公民館へ）
一年間お世話になりました。



ご冥福をお祈り致します。

諏訪1区 湯原 桐枝 様 3月 2日
福市8区 野間 雪子 様 3月 3日
諏訪5区 石原 徳子 様 3月11日
福市5区 大塚 昭 様 3月12日
福市2区 宮下 恒一 様 3月12日
福市7区 畑 歳子 様 3月13日
諏訪5区 長谷川 薫 様 3月20日

五千石地区社会福祉協議会よりご寄付のお礼

諏訪1区 湯原 博己 様
福市2区 宮下 幸男 様
福市5区 大塚 宏明 様
福市7区 畑 芳津江 様



地区の福祉活動に役立てさせていただきます。

4月の行事予定・同好会等予定

日	曜	行 事 ・ 会 議	同 好 会 等
1	金	自治連総会19:30	公民館
2	土	在宅福祉員会総会13:00 社会福祉協会総会15:00	公民館
3	日		囲碁13:00
4	月	交通安全協会総会19:30	公民館
5	火		コーラス19:00
6	水	生涯学習部会19:30	公民館
7	木		将棋12:00
8	金	友愛訪問 体育部会・女性部・総務企画部 環境部19:30	地区内 公民館
9	土		
10	日	グラウンド・ゴルフ体験会	日野川河川敷 囲碁13:00
11	月		
12	火		
13	水		
14	木		将棋12:00
15	金	運営委員会19:30	公民館
16	土		
17	日		囲碁13:00
18	月		
19	火		コーラス19:00
20	水		
21	木	健康相談13:30	公民館 将棋12:00 立体ちぎり絵13:00
22	金		
23	土	公園清掃 環境部美化活動9:00	福市遺跡公園 公民館
24	日		囲碁13:00
25	月		
26	火		
27	水		
28	木		将棋12:00
29	金		
30	土		

5月の行事予定・同好会等予定

日	曜	行 事 ・ 会 議	同 好 会 等
1	日		
2	月		
3	火		コーラス19:00
4	水		
5	木		

4月20日現在の予約に基づいて記載しています。
予定が決まっている同好会は早目に記載をお願いします。

保健師の 出張！なんでも健康相談



五千石地区担当保健師の村山です。
赤ちゃんから大人の方まで、どなたでも。

・赤ちゃんの体重測定
・「フレイル」チェック(元気度チェック) ・血圧測定、体脂肪測定、握力測定
・よなご健康ええがん体操、よなGOGO体操、フレイル予防体操、
オーラル体操などの各種体操

・健康のこと(その他)で聞いてみたいな、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。

日時: 令和4年 4月 21日(木)13時30分から15時30分

今後は月1回 第3木曜日 に開催予定です。

場所: 五千石公民館

米子市健康対策課 23-5452

「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。



五千石小学校からのお知らせ 4月行事予定

1日(金)年度始休業日(～6日)

6日(水)地域活動懇談会15:00

7日(木)始業式、着任式、あいさつ運動
入学式準備(5・6年弁当もち)

8日(金)入学式(1、5、6年参列)11:45下校
2～4年自宅待機

11日(月)地区子ども会、集団下校11:30

12日(火)給食開始、1年下校指導、地域訪問①

13日(水)身体測定、1年下校指導

14日(木)地域訪問②、1年下校指導

15日(金)委員会①、1年下校指導

18日(月)クラブ①

19日(火)6年全国学調(国・算・理)地域訪問③

20日(水)職員研修会のため5校時後下校14:15

22日(金)参観日・学級懇談・PTA総会

25日(月)委員会②

26日(火)ウォークラリー遠足 (予備日5/10)

29日(金)昭和の日

※新型コロナ特別警報が発令中の場合、あいさつ運動はありません。
今後の新型コロナウイルス感染の広がり、社会の情勢によっては、行事予定の変更の可能性があります。

第41回卒業証書授与式

先日は、桃の花のやわらかな匂いに包まれて、第41回卒業証書授与式が行われました。新型コロナウイルス感染症対策のため卒業生、保護者、米子市教育委員会、PTA会長 橋本様、学校運営協議会会長 湯原様、在校生(4、5年生)と教職員で行いました。日頃お世話になっている地域の皆様に来賓としてご参加していただくことができず、とても残念でしたが、卒業生は立派に五千石小学校を巣立っていきました。五光会から児童活動支援費として卒業生の紅白もち代を出していただきました。6年間、子どもたちの成長を見守っていただきましたこと、地域の皆様のあたたかいご支援に感謝いたします。ありがとうございました。



五千石小HPで学校の様子をお知らせしています。
<http://cmsweb2.torikyo.ed.jp/gosen-e/>

こんにちは 尚徳中学校です。

～第75回卒業証書授与式 85名の生徒が巣立ちました～

あたたかな春の陽ざしを感じた3月11日、第75回卒業証書授与式を行いました。当日は、米子市教育委員会事務局様のご臨席を賜り、3年生85名が義務教育9年間のすべてを修了し巣立ちました。

卒業生は、尚徳中学校のよき伝統を受け継ぎ、コロナ禍で制約を受けながらも、自分たちの生活を充実させ、尚徳中の新たな歴史の1ページを切り拓いてくれました。互いに温かく接し、励まし合いながら日々の学校生活を真摯に送る3年生の姿は下級生のよき手本となりました。地域の皆様にも日頃より温かく見守っていただき本当にありがとうございました。引き続き地域やふるさとを支える卒業生をよろしく願いいたします。



～リモート中継による在校生から 卒業生へのメッセージ～

卒業式の前日、今年も在校生によるサプライズ企画がありました。在校生の各クラスを生徒会がまわり、それぞれの学級から3年生へのメッセージをリモートで届けました。在校生は歌で送りたい等、感謝の思いを存分に表現したいと感じていたことと思いますが感染症対策との両立にも気を配りながら取組を進めていました。

在校生の思いは卒業生に届き、3年生からは「ありがとう」の声があがっていました。

<生徒会による撮影>



◎この項に関してご意見、ご質問などがございましたら、26-3451(尚徳中)までお電話ください。

☆ホームページ:

<http://www.torikyo.ed.jp/syotoku-j/>

☆Eメール syotoku-j@mailk.torikyo.ed.jp

見守り 新鮮情報

クレジットカード会社から代金の引き落としができないと、確認の電話が来た。慌てて**利用明細**を見ると、先月3回に渡って、計**50万円**以上の**心当たりのない請求**があった。

カード会社に問い合わせ、教えてもらった請求元に連絡をすると、私名義での**購入の履歴はない**と回答があった。

(70歳代 男性)



©Kurosaki Gen

不正利用かも!? 利用明細は必ず確認

ひとこと助言

すぐに連絡を



見守るくん

- 「クレジットカード会社から利用した覚えのない請求があった」という相談が寄せられています。第三者による不正利用のおそれもあります。
- 利用明細は必ず毎月確認しましょう。クレジットカードを利用した際の伝票や注文確認メール等は保管しておき、日付や金額等を利用明細と突き合わせて確認しましょう。また、利用明細には、店舗名とは異なる記載がされていることもあります。
- 自分に覚えがなくても家族がカードを利用している可能性もあるので、家族にも確認してみましょう。
- 不正利用が疑われる場合は、早急にカード会社に連絡しましょう。
- 困ったときは、すぐにお住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。



