



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」

第7回 人権講座

「家のお手伝い、介護、今と昔」

日時 11月15日(金) 13:30～15:00
場所 五千石公民館
講師 N.K.Cナーシングコアコーポレーション合同会社
代表 神戸 貴子 氏

どなたでも参加いただけます。多数ご参加いただきますようご案内いたします。
(五千石地区人権・同和教育推進協議会 共催)

第8回 音楽講座・閉講式茶話会

「なつかしの童謡・歌唱コンサート」

～みんなで歌って楽しい午後のひとときを～

日時 12月11日(水) 13:30～15:00
場所 五千石公民館
講師 声楽家 小椋 美香子 氏
ピアノ伴奏 稲毛 麻紀 氏

※閉講式後茶話会を計画しています。
みなさんと楽しく過ごしましょう♪

地区卓球大会

日時 11月10日(日) 9:00～
場所 南部体育館

★球技大会当日の駐車場★

体育館と三徳興産様の駐車場(川を挟んだところ)
尚徳小学校をご利用ください。道路・JA・
三徳興産様の事務所側には停めないでください。

◎ゴミの持ち帰りにもご協力お願いいたします。

ごせんごくいもにかいについて

日時 11月23日(土) 9:30 受付開始
場所 五千石公民館

10時から「けんちゃんしんちゃんバンド」
～ギターの演奏と一緒に歌いましょう♪～
11時半頃から 五千石名物「いも煮会」 参加費 300円

ご冥福をお祈り致します。

八幡4区 前田 喜恵子 10月21日
諏訪4区 足立 泰子 10月23日

学習講座「おもてなし料理」

日時 12月3日(火) 10:00～
場所 五千石公民館
参加費 200円
定員 10名
持ち物 エプロン・三角巾・手拭き・飲み物
講師 食生活改善推進委員会のみなさん

★メニュー★

- ①手まり寿司 ②ほうれん草の肉巻き
- ③にんじんとレーズンのサラダ
- ④じゃが芋のチーズガレット ⑤牛乳プリン～きな粉ソース

※11月25日までに申し込みください。
五千石公民館(26-0536)

みんな生き生きおうちご飯

～みんなで生き生きカルシウム不足予防～

日時 12月3日(火) 14:00～
場所 五千石公民館
参加費 200円
定員 10名程度
持ち物 エプロン・三角巾・手拭き・飲み物
講師 食生活改善推進委員会のみなさん

※11月20日(水)までに申し込みください。
五千石公民館(26-0536)

晩秋棋大会開催について

日時 令和6年11月10日(日) 9時～
場所 五千石公民館(2階)
参加費 1,300円

※賞品・お弁当・お茶を用意してます

準備の都合がある為、出欠連絡を
11月5日(火)までにお願いします。

～連絡先～
090-7973-9142
安原 正敏

職員不在のお知らせ

11月5日(火)は公民館祭の振替休館の為また、
11月18日(月)12時以降は南部地区公民館
職員研修会のため職員不在となります。
なお、公民館は通常通り使用できますので、
事前に鍵を借りにきてください。

11月行事予定・同好会等予定

日	曜	行事・会議	同好会等
1	金	公民館祭片付け	公民館
2	土		
3	日	文化の日	囲碁13:00～
4	月	振替休日	
5	火	振替休館日	コーラス19:00～
6	水		パッチワーク13:30～
7	木	米子市社会福祉大会13:00～	米子コンベンションセンター eスポーツ10:00～
8	金	友愛訪問11:00～	地区内
9	土	鳥大フレイル	公民館
10	日	地区卓球大会9:00～ 鳥大フレイル	南部体育館 公民館 囲碁13:00～
11	月		折り紙10:00～ ヨガ13:30～
12	火	小地域懇談会(福市5区)19:30～	福市5区集会所 コーラス19:00～
13	水		
14	木		フラダンス10:00～
15	金	まなびや(人権講座)13:30～	公民館
16	土		手話19:30～
17	日	ハナミズキ・環境部植栽9:00～ グラウンド・ゴルフ体験会	公民館 日野川河川敷 囲碁13:00～
18	月	南部地区公民館職員研修会14:00～	ヨガ13:30～
19	火		子育てサークル五千石ぼっぼ10:00～ コーラス19:00～
20	水	在宅見守り連絡会13:30～	公民館 パッチワーク13:30～
21	木	フレイル予防教室(栄養・口腔)14:00～	公民館 eスポーツ10:00～ 立体ちぎり絵13:00～
22	金		
23	土	勤労感謝の日 五千石いもにかい9:00～	公民館
24	日		囲碁13:00～
25	月		ヨガ13:30～
26	火		コーラス19:00～
27	水	自治会長会19:30～	公民館
28	木	健康相談13:00～	公民館 フラダンス10:00～ 川柳12:30～
29	金	公民館祭反省会19:30～	公民館
30	土		

12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	フレイル(鳥大) 同好会研修会9:00～	公民館 鳥取河原方面
3	火	おもてなし料理10:00～ フレイル料理14:00～	公民館
4	水		
5	木	中海TVフレイル10:00～	公民館

10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お願いします。

公民館大学「まなびや」

10月9日(水)家庭教育講座「民話のしらべ」をテーマにおはなし・ドンをお招きし公演していただきました。語りがとても素敵で聞いているだけで話に引き込まれ、人形劇では皆さん笑顔で見えておられました。言葉の伝え方・使い方、日本語の大切さを再認識できました。



松寿会奉仕活動

10月11日(金)松寿会の皆様に公民館の除草や剪定作業をしていただきました。公民館周辺がすっきりと綺麗になりました。暑い中での作業をありがとうございました。



五千石ユース若鷹ペタンク大会

10月14日(月) 五千石小学校グラウンドにおいて五千石ユース若鷹ペタンク大会が開催されました。子ども達の気合の入ったプレーや涙に、大人達もタジタジでしたが、とても良い交流の場となりました。



優勝 11区!!
準優勝 ゴーゴー諏訪
第3位 諏訪4区A
第4位 福市9区

おめでとう

青少年育成会・子ども会育成会の皆様お手伝いありがとうございました。
皆さま暑い中お疲れ様でした。

【フレイル予防実践体験に参加しませんか？】

65歳以上の方限定！！

ホームグラウンドである五千石公民館で“新しい”フレイル予防の体験をしてみませんか！？いつものフレイル予防運動とはちょっと違う！

自分のペースでゆるーく運動、ゆるーくダンスを体験！

指導するのはねりんピックテーマソングの振付も担当したゆるダン！！上手く踊る必要なんて一切ありません！

音を楽しむ、その感覚を味わってください！

加えて「フレ飯」作りを管理栄養士さんがレクチャー！ゆるーく運動・ダンスにフレ飯作り&試食と楽しさ盛沢山のフレイル予防実践体験是非ご参加下さい！

※詳しくは案内チラシをご覧ください。(公民館にあります。)
(要予約、参加希望の方は下記にお問い合わせください。)

■日時 令和6年12月5日(木曜日) 午前10時～12時半

■会場 五千石公民館

■持ち物 上履き、飲み物、タオル、エプロン、三角巾

■参加費 無料

■お申込・お問合せ Chukaiコムコムスクエア 0120-43-5656

※定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

※昼食作りだけの参加は承ることができません。

リモート運動体験＋フレイル予防教室 (栄養・口腔)



公民館でフレイル予防をしましょう♪
リモート運動体験はモニターに映し出される映像を見ながら運動をします。
フレイル予防教室(栄養・口腔)は

- ①管理栄養士による『健康長寿のための食生活』の講話
- ②歯科衛生士による『お口の健康』の講話を行います。

< 日時 > 令和6年11月21日(木)
午後2:00～3:30

< 会場 > 五千石公民館

< 持ち物 > 運動靴、水分補給用ドリンク、汗拭きタオル

< その他 > 予約不要・無料

<お問い合わせ>

米子市フレイル対策推進課 23-5458

米子市健康対策課 23-5454



こんにちは！ 尚徳中学校です。

見せた伝統の力！尚魂祭

9月14日、第24回尚魂祭を開催しました。今年は例年になく暑い日が続きましたが、練習から元気に取り組みました。伝統のパフォーマンスでは、声を掛け合いながら取り組む姿が見られました。本番でも3年生が、赤組、青組、黄組の縦割りチームをまとめて、演技を披露しました。会場には自然とお互いの組を応援し、拍手を送る姿が見られ、生徒の温かさを感じました。尚徳中の生徒たちの一人一人の成長を感じるとともに、改めて伝統の力を感じた1日となりました。ご声援ありがとうございました。



1年生ST地域貢献活動

1年生の総合的な学習の時間に地域貢献活動を行っています。地域の方々と一緒になって活動します。写真は五千石の花壇清掃の様子です。



◎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。
<https://sites.google.com/g.torikyo.ed.jp/syotoku-j>

五千石小学校からのお知らせ

11月の行事予定

- 3(日) 文化の日
- 4(月) 振替休日
- 5(火) あいさつ運動 市合同音楽会 高林先生
- 6(水) 学習発表会児童鑑賞日 SC布野先生AM 加納先生 3, 6, 5年
- 7(木) 高林先生3, 4年
- 8(金) 学習発表会前日準備15:20～
- 9(土) 学習発表会 児童引き渡し訓練
- 10(日) 資源回収
- 11(月) 振替休業日
- 12(火) 弦楽アンサンブルコンサート(PM)
- 13(水) 5時間授業日
ほっとHOTTタイム
チューリップ球根植え 更生保護女性会様来校 加納先生 ×6, 5, 4, 3年
- 14(木) 5時間授業日SC井上先生AM"
- 18(月) クラブ⑦
- 19(火) 卒業写真(6年生)
- 20(水) 尚徳中校区交流授業研究会(本校)
全児童14:35下校
- 21(木) 6年校外学習むきばんだ遺跡
就学時健診13:00
全児童13:15下校
- 22(金) ワックスかけ
- 23(土) 勤労感謝の日
- 25(月) 委員会⑧
- 26(火) フッ化洗口 給食訪問2年生
佐野川学習4年生3校時"
- 27(水) ほっとHOTTタイム 学習会
加納先生 3, 6, 5年"
- 28(木) 佐野川学習4年生3・4校時
民生委員様来校
SC井上先生PM ALT ×6, 5, 4, 1, 3年"
- 29(金) もちつき集会前日準備
- 30(土) もちつき集会
- 12月2日(月) 振替休業日



五千石収穫祭!!

10月15日(火)に1～3年生はいも掘りを、4～6年生は稲刈りを行いました。当日は、いも掘りには、「菜園の会」の皆様が、稲刈りには「JA五千石青壮年部」の皆様が、子どもたちの手助け、指導に、来て下さいました。このように、五千石小学校は様々な面でサポーターのみなさんに支えられています。もちつき集会では、刈り取った稲は、脱穀、精米を経て餅となり、いもは焼き芋となります。

秋の実りの素晴らしさを体感して、子どもたちが自然に対する感謝と畏敬の念をもてるよう、育てていきたいです。