

いわおニュース

令和6年
10月号

米子市蔵公民館
TEL 27-0910
FAX 27-1978
E-mail: iwaoco@chukai.ne.jp



蔵公民館のホームページ
を直接ご覧いただけます。
QRコードでアクセスして
ください。

10月 の予定

いわお塾

第6回 介護予防講座

講 演： 「無理せず、簡単！健康体操」

日 時： **10月21日(月)**
13:30~15:00

場 所： 蔵公民館（集会室）

講 師： みのかや運動処よりいや
介護福祉士 田中 啓太 氏

持ち物

- ☆長めのフェイスタオル
- ☆上ばき（運動ぐつ）
- ☆飲み物

運動が中心となりますので、動きやすい服でおこしください。

第7回 教養講座

講 演： 「成年後見人制度と
相続に関する基礎知識」

日 時： **11月12日(火)**
13:30~15:00

場 所： 蔵公民館（集会室）

講 師： 圓岡司法書士事務所
圓岡 賢太郎 氏



2024年4月1日から相続登記が義務化されました。
いざ！という時のために基本知識を学んでおきましょう。

予約不要

学習講座

8月30日に台風のため
延期になった学習講座です。

要予約

水引を使ったワークショップ

日 時： **10月28日(月)**
13:30~16:00

場 所： 蔵公民館

参加費： 1,500円（材料費）

講 師： 水引作家 gocco
藤原 京子 氏

定 員： 12名

申込方法： 10月18日(金)までに公民館へ
参加費をそえて、お申込み下さい。



アクセサリパーツ
（イヤリング・ピアス
ネックレス・ストラップ）
を選べます。

「白鳳の里でフレイル予防実践体験ツアー」

日 時： **10月16日(水)**

9:50公民館集合
（10時出発⇒15時30分到着予定）
※蔵公民館からマイクロバスで出発します。

参加費： 無料・昼食代のみ1000円程度
（3種類のお弁当から選んでいただきます）

募集人数： 先着20名

その他： 飲み物とタオルをご持参ください。
軽い運動ができる服装でお出かけください。

申込方法： 10月7日(月)までに公民館へお申し込みください。

《当日のスケジュール》

- 午前⇒フレイル度チェック・体力測定
フレイルとは・eスポーツ体験
- 午後⇒eスポーツ体験
・午前の測定結果について
・フレイル予防トレーニング
・よなごGoGo体操



1	火	体育責任者会議・体育部会	だんごサークル・ヨーガ・囲碁
2	水		リラックスヨーガ・エアロビクス ヤンアート
3	木		詩吟・手芸クラブ・フラダンス
4	金	広報部会	空手
5	土		
6	日	米子市秋季一斉清掃	ヨーガ・スマホ教室・パンフラワー
7	月		シルバの会
8	火		囲碁・ヨーガ・なごみコーラス
9	水	教養部会	しあわせサロン・リラックスヨーガ エアロビクス
10	木	文化部会	フラダンス
11	金		空手
12	土		笑いヨガ
13	日	蔵地区民運動会	
14	月	（スポーツの日）	ヨーガ・シルバの会
15	火	振替休館日	囲碁・だんごサークル・ヨーガ
16	水	学習講座（フレイル実践ツアー） 蔵地区親善ゴルフ大会 健康相談	ヤンアート・リラックスヨーガ エアロビクス
17	木		詩吟・なでしこ手芸 フラダンス・手芸クラブ
18	金		空手
19	土	小地域懇談会 （箕蚊屋小学校体育館）	
20	日		ヨーガ・パンフラワー スマホ教室・書道
21	月	第6回いわお塾 『介護予防講座』	シルバの会
22	火		囲碁・ヨーガ・なごみコーラス
23	水		しあわせサロン・リラックスヨーガ エアロビクス
24	木	公民館利用団体合同清掃	フラダンス
25	金	リモート運動体験	空手
26	土		ヨーガ
27	日		
28	月	自治会長会 第5回学習講座（水引ワークショップ）	シルバの会
29	火		囲碁・ヨーガ
30	水		リラックスヨーガ・エアロビクス
31	木		フラダンス

公民館祭 いわお祭りのご案内

ステージやバザー、喫茶コーナーなども企画中です！
おいしい芋煮もご用意しています☆

日時：11月3日(日) 午前9時～午後3時

場所：巖公民館および前庭

詳しくは、10月下旬に各戸配布する
『いわお祭りチラシ』をご覧ください。



巖地区人権・同和教育推進協議会より

小地域懇談会開催のお知らせ

10月19日(土) 13:30～

■対象地区

二本木・熊党・上蚊屋(3地区合同開催)

人権について学ぶ貴重な機会です。『演劇集団あり』さんに来ていただいて
戦争をテーマに演劇をしてもらいます。
※詳しくは、回覧『令和6年度 巖地区小地域懇談会』チラシをご覧ください。

会場は
箕蚊屋小学校体育館です。
どなたでもご参加できます
のでご来場ください。

巖地区親善ゴルフ大会の開催について

日時：10月16日(水)

午前8時37分スタート(小雨決行)

場所：米子ゴルフ場(Tel29-4444)

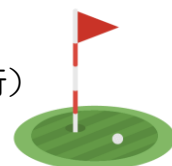
参加料：2000円(プレー代別)

申込締切：10月8日(火)

但し、定員20人に達し次第締め切ります。

申込先：巖公民館に参加申込書がありますので、
必要事項を記入の上申し込みください。

*問い合わせ先 巖公民館 Tel 27-0910



今月のだんごサークル

1日(火) お外で遊ぼう
(みのかや保育園)
15日(火) ハローウィン
パーティー



時間：10:00～ 場所：巖公民館

巖地区敬老会が開催されました

巖地区社会福祉協議会



ご出席者の健康を祈って
『万歳三唱』

寿

9月1日(日) 皆生グランドホテル天水で『巖地区敬老会』が開催
されました。今年は合唱「いわお
なごみコーラス」、ハーモニカ演
奏「淀江ハーモニーズ」、安来節
「一宇川耕土一行」の演技を披露
していただき、大変賑やかな敬老
会となりました。
最後に、皆さんで万歳三唱をして
笑顔で閉会しました。

忘れ物

敬老会当日、会場にハンカチ・帽子・フォークの忘れ物がありました。
心当たりがある方は、公民館で保管しておりますので取りに来てください。
※引き取り手のない場合、10月末で処分させていただきます。

いわお地区民運動会のご案内

大勢の皆様のご参加をお待ちしています！

日時：10月13日(日)

8:30分 開会式

場所：箕蚊屋小学校グラウンド

※小雨決行・雨天の場合は中止

いわおEMの会 10月例会

EM米のとぎ汁発酵液づくりとEMボカシづくり

米のとぎ汁を捨てるなんて勿体ない！ 洗濯機に、風呂場に、トイレに

■日時 10月19日(土) 午前9時～12時まで(雨天決行)

■場所 巖公民館 自転車置き場付近にて

■申込み 10月15日(火)まで

巖公民館に申し込み用紙を置いてありますので必ず記入してください。

■参加費 100円(当日受付)

※当日、2ℓのペットボトル2本に米のとぎ汁を9分目くらい入れて
持ってきてください。(できるだけ新しい方がよい)

※EMボカシづくりは米ぬか15kgを予定していますが、参加人数
によって増減あり。

お知らせ

■10月24日(木) 9時30分から公民館
清掃があります。公民館利用団体様、ご協力
よろしくお願いします。
(午前中は公民館は使用できません)

■11月5日(火)は「いわお祭り」の振替
休館日です。
(部屋を借りる方は事前にカギを借りに来て
ください。)

11月の予定

3日(日) いわお祭り
12日(火) いわお塾 教養講座
17日(日) 地区モルック大会
(箕蚊屋体育館)

リモートで運動体験



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。映像を見ながら一緒に運動
しませんか？予約は不要です。ぜひ、ご参加ください！

■日時 令和6年10月25日(金)
午前10時30分～正午

■会場 巖公民館

■持ち物 上履きシューズ、水分補給用の飲み物
汗拭きタオル

■参加費 無料

※中継放送のため、
運動指導者は公民館には来ません。

本を寄贈していただきました



表紙は今在家から
見た風景です。

今在家自治会 中村英子様より
本を寄贈していただきました。
中村様ご本人が中村英のペン
ネームで出版した初の単行本
『千羽鶴』です。
この中の「一粒の苺」は、生ま
れ育った故郷・今在家の農家の
暮らしを懐かしく記した内容と
なっています。
借りたい方は、公民館ロビーに
置いてありますので、事務室まで
声をかけてください。