

住吉から版

米子市住吉公民館
～ 窓口が開いている時間 ～
平日 8:30 ～ 17:00

住所 〒683-0845 米子市旗ヶ崎7丁目17番30号
e-mail sumiyosi@chukai.ne.jp
電話 29-5310 FAX 29-5375



10月の行事予定

- 1日(火) 米子市人権・同和教育研究集会
10:00～14:30
- 4日(金) 学習講座「籐のカゴづくり」
10:00～15:00
- 6日(日) 秋季一斉清掃
- 11日(金) スマホ教室
- 12日(土) わいわい教室 8:30～11:30
- 15日(火) 見守り活動 10:30～
- 20日(日) 公民館祭 9:00～15:00
- 23日(水) 公民館大学⑧健康講座
13:30～15:00
- 25日(金) スマホ教室
- 26日(土) わいわい教室 8:30～11:30
小地域懇談会(旗三東)
19:00～20:30
- 28日(月) 健康相談 10:00～12:00
ふらっと体操
10:30～12:00

11月前半の行事予定

- 2日(土) わいわい教室 8:30～11:30
- 10日(日) 校区ドッチビー大会
- 15日(金) 新生ブロック研修会※午後休館

午後休館のお知らせ 11月15日(金)午後休館

新生ブロック研修会のため、11月15日(金) 午後は職員は不在となります。部屋の使用はできますので事前に申し込み、鍵の借用をお願いいたします。



校区ドッチビー大会 11月10日(日)

選手・役員のみなさまよろしくをお願いいたします。

市内一斉清掃のお知らせ 10月6日(日)

みなさまのご協力をお願いいたします。



令和6年度 公民館大学のお知らせ

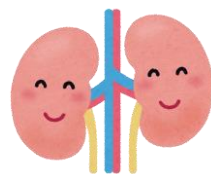
●第8回 健康講座

日時：10月23日(水) 13:30～15:00

場所：住吉公民館

講師：独立行政法人 労働者健康安全機構 山陰労災病院
循環器内科部長 水田 栄之助氏

演題：「慢性腎臓病(CKD)の話」～食事で気を付けること～



●第9回 音楽講座

日時：11月19日(火) 13:30～15:00

場所：住吉公民館

講師：マリンバ奏者 武部 良枝氏

演題：「マリンバで愉しむクラシック名曲選」



令和6年度

住吉公民館祭



詳しくは各戸配布される
チラシをご確認ください。

日時：10月20日(日) 9:00～15:00

場所：住吉公民館・住吉体育館・公民館前駐車場

駐車場には限りがあります。なるべく徒歩、または自転車でお越しくださいますようお願いいたします。

振替休館日のお知らせ

住吉公民館祭の振り替え休日のため、10月21日(月)は職員は不在となります。部屋の使用はできますので事前に申し込み、鍵の借用をお願いいたします。



保健師の出張！なんでも健康相談

赤ちゃんから大人まで、どなたでもお気軽にお越しください。

・血圧測定、体脂肪測定、握力測定、
赤ちゃんの体重測定、健康に関する相談など

- と き：10/28(月) 10:00～12:00
- と ころ：住吉公民館1階 学習室
- 予約不要：無料
- お問合せ：米子市健康対策課
(0859) 23-5454



リモートで運動体験

中継映像を見ながら体操をします。
途中参加・退場できますので、気軽にご参加ください♪

と き：10/28(月) 10:30～12:00

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、上履き

- お問合せ：米子市健康対策課 ヤマサキ
(0859) 23-5454



『おいしく食べて健康づくり教室』

テーマは「バランス食で糖尿病予防」。バランスのよい食事は健康的な食生活の基本です。
血糖値が気になる方も、そうでない方も、食事バランスについて、楽しく学んでみませんか？

と き：10月30日(水) 午前10時～午後1時00分

と ころ：住吉公民館

内 容：調理実習と健康づくりのお話

講 師：米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献 立：鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼、キャベツとツナの甘酢サラダ
ヨーグルト寒天

材料費：300円

持ち物：エプロン・三角巾

申込み：10月23日(水)までに

住吉公民館(電話0859-29-5310)へお申込みください。



公民館大学を行いました！



演題：防災講座「“もしも”のための防災対策」
～楽しく学んでしっかり備える～

日時：8月27日(火)
講師：地域振興課地域活動担当（防災士）
（総務部防災安全課兼務）係長 坂本 航氏

米子市地域振興課 坂本 航氏に防災と災害に備えた対策についてご講演いただきました。

演題：介護予防講座
「心地よい香りの中で歌っていきいき音楽療法」
～楽しさは意欲に、喜びは生きる力に～

日時：9月17日(火)
講師：後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター
看護師・音楽療法士 林原 美佳氏

9月17日(火)に後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター
林原 美佳氏に介護予防についてご講演いただきました。



防災スマホ教室を行いました。



日時：9月18日(水)
講師：防災士 眞壁 康夫氏
ドコモスマホ教室
担当 井上 大輔氏

スマホを使った防災についてご講演いただきました。参加者のみなさんから「防災知識を高めることができた。」「スマホの機能についてよくわかった」などと感想をいただき、有意義な講義となりました。

校区民大運動会について

9月22日(日)【中止】

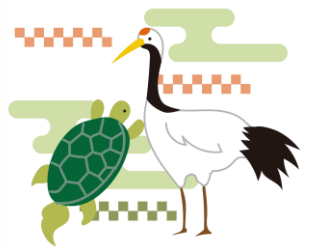
9月22日(日)に予定しておりました、住吉校区民大運動会は雨のため中止となりました。楽しみにして下さっていた校区のみなさまには残念な結果となりましたが、今後とも公民館活動へのご支援・ご協力をお願いいたします。

運動会用に準備しておりました賞品は
公民館祭バザーにて販売させていただきます。
ご協力よろしくをお願いいたします。

令和6年度 住吉地区敬老会について



9月5日(木)に、ANAクラウンプラザホテル米子にて住吉地区敬老会が開催されました。当日は、住吉地区の77歳以上の皆さんが招待され、楽しいひとときに笑顔が溢れていました。また、式典や住吉保育園の園児による踊り、同好会による演舞、皆生進一さんによるコンサートが披露され、和やかな雰囲気の中で長寿を祝いました。【住吉地区社会福祉協議会】



たんぽぽ子育てサークル (未就学児と保護者対象)

時間 10:30～11:30

【10月の予定】

8日(火) 英語リトミック 前畑先生
22日(火) バルーンアート 原田先生

初めての方でも
気軽にご参加ください。



人権小地域懇談会が開催されました。



『上後藤四区自治会』
日時：9月7日(土)

9月7日(土)上後藤四区自治会で
人権小地域懇談会が開催されました。
人権啓発ビデオ「カンパニユラの夢」を鑑賞し、
ひきこもりや8050問題について考えました。

公民館での各種証明書取次事務の終了のお知らせ

令和6年12月末をもって終了

※市民一課、市民税課分ともに終了します。



公民館での取扱い件数が減少していること、米子市ではDXを推進しており事務の見直しを進めていること、コンビニ交付サービスの利用が増加していることから、取次事務を終了することとしました。ご利用いただいた皆様には申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。 ※お問合せ先 市民一課 (23-5141)

地区社会福祉協議会主催 シニア事業 出張スマホ教室日程 (案内)

日時：10月11日(金)・10月25日(金)

時間：【両日とも共通】

①10:30～ ②13:00～ ③14:30～

内容：10月11日(金) ①はじめて編 ②あんしん ③カメラ

10月25日(金) ①便利な使い方(ネット) ②LINE編 ③マップ

対象：住吉地区にお住いの65歳以上の方 ※スマートフォンをお持ちでない方も
ご参加いただけます。(デモ機貸出あり)申込時にお知らせください。

定員：各回とも10名

申込み：地区社会福祉協議会事務局 (住吉公民館内) 電話 29-5310

