第388号　令和８年10月

明道公民館だより

米子市明道公民館
〒683-0067 米子市東町124
TEL 34-3074　FAX 34-3088
E-mail　meidoh@chukai.ne.jp

明道公民館ホームページ QRコード

10月の行事予定



2日(金)　公民館周辺清掃(予備日)
11日(日)　公民館祭
21日(水)　友愛訪問
23日(金)　フレイル予防:運動講座
25日(日)　明道地区ウォーキング大会
27日(火)　あすなろ学級 人権講座
28日(水)　飾り巻き寿司に挑戦
30日(金)　島根原子力発電所見学
(シニア世代活躍応援事業)



明道公民館祭

皆さまのお越しをお待ちしています。

日　時:10月11日(日)
午前10時～午後3時
場　所:明道公民館
内　容:作品展示、野外ステージ、バザー、
ビンゴゲーム、健康相談ほか

振替休館日は 11月2日(月)です。
公民館をご利用される場合は、
事前に鍵を借りにお越しください。





令和8年度
明道
あすなろ学級

どなたでも いつでも
お気軽にご参加ください

人権講座

「身近な人権をDVDを観賞して考える」

日 時:10月27日(火)
午後1時30分～3時
講 師:米子市人権政策課 職員
人権啓発DVDを2本観賞します。
①高齢者「親愛なる、あなたへ」
②家庭からふりかえる人権「話せてよかった」



教養講座

「昨今のお墓事情について知ろう」
～墓じまい、永代供養など～

日 時:11月10日(火)
午後1時30分～3時
講 師:㈱葬仙 一級葬祭ディレクター
仲田　卓史　氏



気になる話題だけどなかなか聞く機会がないし…
最近のお墓事情を聞いてみましょう。

明道地区ウォーキング大会

共催:明道地区保健推進員会

日 時:10月25日(日)
●集合場所 明道公民館 多目的広場

受付開始	午前 9時00分
開会式	午前 9時15分
公民館出発	午前 9時30分
公民館着(予定)	午後 2時30分頃



参加費:無料
持ち物:昼食、飲み物、タオル、履きなれた運動靴
行き先:淀江方面(約6㎞)
申込み:各自治体育部長または公民館まで
締切り:10月15日(木)
※詳細は、班回覧をご覧ください。　≪雨天中止≫
※中止の場合は7時45分頃 防災無線でお知らせします。

～ひとづくり・まちづくり推進事業～
「飾り巻き寿司に挑戦！！」

日 時:10月28日(水)午前10時～12時30分
講 師:JISIA飾り巻き寿司インストラクター
巻寿司大使　田中佳代子 氏
材料費:1,000円(当日ご持参下さい。)
持ち物:エプロン・三角巾・持ち帰り容器・手拭きタオル
定　員:20名
締切り:10月20日(火)
申込み:明道公民館まで
※詳しくは回覧をご覧下さい。



在宅福祉員会からのお知らせ

10月の友愛訪問は
10月21日(水) です。
楽しみにおまちください。



～シニア世代活躍応援事業～

「なぜ詐欺被害はなくならないのか～だます手法と騙される心理状態～」

主催:明道婦人の会

日 時:11月5日(木)午後1時30分～3時
講 師:弁護士 高橋 真一 氏
場 所:明道公民館 第１研修室

★参加費無料
★予約不要



ライブで運動体験！フレイルをスマイルに☆

メディカルフィットネスセンターCHAXの竹中さんを講師に招き、楽しくできるボッチャ体験を行います！
楽しくみんなでフレイルをスマイルに！

■日 時 10月23日(金)午前10時30分～正午
■会 場 明道公民館
■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
■問合せ 米子市フレイル対策推進課 23－5458



地域で人権を考える会(小地域懇談会)

明道地区人権・同和推進協議会

日 時:11月17日(火) 午後7時～8時30分
場 所:明道公民館
内 容:人権啓発 DVD 観賞他

「無意識の偏見・思い込みをなくそう」

「これって思い込みかも？」
DVD を見ながら、身近な事例を通してアンコンシャス・バイアス(無意識の偏見、思い込み)について、一緒に考えてみませんか？
みなさん気軽な気持ちでぜひご参加ください。

★参加費無料 ★予約不要
※詳しくはチラシをご覧ください。

おいしく食べて健康づくり教室

～簡単うま味ごはん～

うま味を活かして「おいしい」と「健康」を両立！作って味わいながら、からだ想いの料理のコツを楽しく学びましょう。血圧にやさしい毎日の習慣も、わかりやすくお伝えします。300 円分の J-Coin Pay ポイントのプレゼントもあります！

日 時：１１月１０日（火）午前 10 時～午後１時
場 所：明道公民館
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：ごはん、やわらか肉団子の和風トマト煮、青菜のツナ昆布和え、ミルクくずもち
材料費：４００円（当日ご持参下さい。）
申込み：先着３０人
明道公民館（電話３４－３０７４）へお申込みください。
締切り：１０月３０日（金）
持ち物：エプロン・三角巾
明道地区食生活改善推進員会・明道地区保健推進員会・米子市健康対策課

敬老お祝い品贈呈式が行われました

9月 17 日(木)明道公民館にて、明道地区社会福祉協議会の橋本会長より敬老会員を代表して、新会員の植田三男様に敬老記念品が贈呈されました。




スポーツ大会のご案内

「明道地区ボッチャ大会」



日 時:11月15日(日)
午前９時～11時15分(予定)
場 所:明道小学校 体育館
※詳しくは回覧をご覧ください。

★あすなろ学級を開催しました★

教養講座 第5回 8月25日(火)

「骨卒中を知って予防しよう！」

独立行政法人労働者健康安全機構 労災病院
院長 萩野 浩 氏

教養講座では、萩野院長を講師としてお招きし、骨のもろさと転倒により起こる“骨卒中”について、詳しく分かりやすくご講演いただきました。フレイル予防にもつながるキーワード「食べる・動く・人に会う」の重要性と運動と栄養についても教えて頂きました。



現地学習 第6回 9月16日(水)

「かんべの里で民話の世界を楽しみ、八雲ゆかりの神社仏閣を巡る」

現地学習では、松江方面へお出かけしました。小泉八雲由来の神社仏閣を巡り、かんべの里では民話を楽しみました。松江市役所新庁舎では、NHK ドラマ「ばけばけ」の舞台セット等を見学しました。
ご参加ありがとうございました。

