

2021 3月 彦名公民館だより

米子市彦名町 2850-2 電話 0859(29)0536 FAX 0859(29)0582
Eメール hikona@chukai.ne.jp

令和2年度後期 若返り教室 参加無料・申し込み不要

第4回「かんたんリズム体操」

～リズムに合わせて身体を動かそう～

日時 3月5日(金) 10:30～11:30

場所 彦名公民館

指導 弓浜地域包括支援センター

動きやすい服装で、上履き、タオル、飲み物をお持ち下さい。

※都合により変更や中止になる場合があります

お問合せは彦名公民館 (Tel.29-0536) まで



3年やれば
4歳若返る



第2回「自力整体講座」



第3回「シナプソロジーで脳元気」



令和3年度彦名ふれあい大学

4月20日(火)に開講式と第1回講座を予定しています。
年間の予定と申込み用紙は公民館だより4月号と一緒に
配布します。どうぞお気軽にご参加下さい。



保健師の出張！なんでも健康相談

月1回、公民館で健康相談を実施しております。

- ・子どもさん・妊婦さんの健康相談
- ・「フレイル」チェック(元気度チェック)
- ・血圧測定や体脂肪測定の相談
- ・体操が知りたい
- ・健診結果



赤ちゃんから大人の方までどなたでもおこしく下さい。

日時：3月8日(月) 13:00～15:00

場所：彦名公民館

*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。

米子市健康対策課 連絡先：23-5452

彦名地区担当保健師 真砂(まさご)

犬の登録・狂犬病予防注射

日時 4月9日(金) 10:10～10:30

場所 彦名公民館

- ・新規登録手数料 3,000円
- ・注射済票交付手数料 550円
- ・狂犬病予防注射 2,550円



詳しくは広報米子4月号、米子市ホームページをご覧ください。

お問合せ：米子市役所環境政策課 Tel.23-5257 まで

手すりが付きました

公民館の階段の手すりは片側のみでしたが、壁面側にも手すりを取り付けました。これで階段の昇り降りがとても安全になりました。



椅子を寄贈していただきました

米子工業高等専門学校様より、古くなった折りたたみ椅子を寄贈していただきました。ありがとうございました。



3月の行事予定

	行事	教室・同好会	
1	月	氣功・太極拳	
2	火	英会話、ストレッチ 大正琴、陶芸	
3	水	氣功・太極拳、陶芸	
4	木	コーラス、ジャズダンス	
5	金	あいさつ運動(彦小) 若返り教室	パソコン
6	土		
7	日		
8	月	なんでも健康相談	氣功・太極拳、俳句
9	火		英会話、陶芸
10	水		パッチワーク、箏 氣功・太極拳、陶芸
11	木		ジャズダンス
12	金		パソコン、フラ
13	土		
14	日		
15	月	あいさつ運動(弓中)	氣功・太極拳
16	火		ストレッチ、英会話 大正琴、陶芸
17	水		氣功・太極拳、陶芸
18	木	給食サービス(物品)	コーラス、ジャズダンス
19	金		パソコン
20	土	春分の日	
21	日		
22	月		氣功・太極拳
23	火	自治連役員会	英会話、陶芸
24	水		パッチワーク、箏 氣功・太極拳、陶芸
25	木		池坊、ジャズダンス
26	金	自治連定例会	パソコン、フラ
27	土		
28	日		
29	月		氣功・太極拳
30	火		英会話、陶芸
31	水		氣功・太極拳、陶芸

4月の主な予定

- 9日(金) 狂犬病予防注射
 - 11日(日) 春季一斉清掃
 - 18日(日) 米子市長・市議補欠選挙
 - 20日(火) ふれあい大学
 - 28日(水) なんでも健康相談
- ※予定は変更になる場合があります事前にご確認下さい。



ふれあい・いきいきサロンサポーター研修会

2月19日(木)彦名ふれあい・いきいきサロンのサポーターさんと民生委員の皆さんの研修会が開催されました。

テーマ 「コロナに負けない自宅でもできる運動」

講師 米子市健康対策課保健師 真砂 佑子 氏

当日は大雪にもかかわらず参加していただき、フレイル予防体操に熱心に取り組みました。

※フレイルとは健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階のことです。そのままにしていると、足腰が弱くなり、社会とのつながりも減って、要介護状態に進んでしまいます。フレイルは適切にケアすれば、健康な状態に回復できる段階です。



学習講座「みそ作り」が開かれました

2月2日(火)、学習講座「みそ作り」が開かれました。みそ作り講座は毎年大変好評で、定員を上回る参加がありました。

コロナ禍での講座とあって、個別に袋の中でこねる、例年とは違う手順で行いました。秋には例年通りおいしいみそが出来上がるでしょう。



公民館を利用される皆さまへ



皆さまに気持ち良く公民館を利用していただくために、次のことにご協力をお願いします。

- ・利用される場合は、事前に「利用許可申請書」を提出してください。

使用後は、「公民館使用報告書」の記入をお願いします。

- ・使用時間は8:30～22:00です。

- ・職員不在のときは、事前に鍵をお貸しします。使用後は速やかに返却してください。

(事務室開館時間 8:30～17:00 土・日・祝日不在)

- ・使用後は、清掃・エアコン・火気の点検・戸締り・消灯を確認し、ゴミは各自で持ち帰ってください。

- ・公民館での飲酒はできません。

- ・公民館で、営利にかかわることはできません。

(物品の販売、利益につながる話し合いなど。)

- ・公民館敷地内は禁煙です。

※責任者の方は施設内での活動に責任を負うと共に、利用メンバー全員に周知して下さい。

子育てサークルのご案内 0才～3・4才の保育園や幼稚園に通っていない子どもたちと保護者の方の子育てサークルです。

《彦名わんぱく CLUB》

日時 毎月第4木曜日 10:15～11:30

※ 中止の場合もあります。

場所 彦名公民館

※参加する方は事前に公民館までご連絡下さい

彦名公民館 Tel.29-0536 <<彦名地区主任児童委員>>



《弓ヶ浜子育て支援センター》

弓ヶ浜子育て支援センターの先生と一緒に遊びましょう。

予約制です。事前に電話で申し込んで下さい。

申し込み・問合せ 弓ヶ浜子育て支援センター

Tel.28-8860

「子どもは未来である」

～自立を促し共生社会に生きる力を育む～

弓ヶ浜中学校です

2021年3月

今月のトピックス

弓ヶ浜中学校区 第2回 小中合同リーダー研修 を行いました。 2月9日(火) 弓ヶ浜中学校にて



彦名小の
あいさつ隊バッジ



中学生が司会をして
あいさつと言葉について
グループ討議



弓ヶ浜小の
あいさつ隊腕章



グループ討議のまとめを
小学生が発表

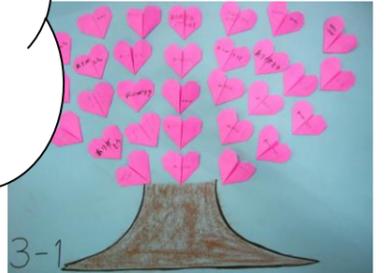
<リーダー研のテーマ>
あいさつと言葉

～心が温くなるために～

コロナ禍であっても...

コロナ禍だからこそ...

地域の小/中学校の仲間で対面し、
語り合い、絆を深め合えた時間
になりました。



弓ヶ浜中の心が温くなる
言葉のキャンペーンで作った
ハートの折紙メッセージ樹木

「つながる米子市児童会・生徒会 楽しく安心な学校づくりプロジェクト」

平成28年度から米子市で行われている「小中サミット」。事の始まりは市内のある中学校区でいじめをなくす取組として始まりました。それまでの小中連携では、どちらかといえば先生同士の協議会や交流が中心で学習や生活、人権や特別支援、保健等について話し合いや共通の取り組みを行っていました。一歩踏み込んで、「子どもたちをつなげていかなければ！」という必要性から、小学校と中学校の児童・生徒が交流し、児童会・生徒会がそれぞれで取り組んでいた生活課題へのアプローチを同じ地域の子どものとして合同で話し合い、活動して、仲間としての絆を深めていって「楽しく安心な学校(地域)づくり」をめざし始めました。今では市内すべての中学校区が独自の活動を行っており、毎年夏休みには参集して「小中サミット」を開催しています。地域の皆様にも広く知っていただき、地域の子どもたちへの声かけや励ましをよろしくお願いいたします。

○この項に関して、ご意見、ご質問などがございましたら、28-9314(弓ヶ浜中学校)までお電話ください。Eメールは yumiga-i@mailk.torikyo.ed.jp へお願いします。