

公民館だより 11月

# つなぐ・つながる 美保南

第319号 令和8年11月発行 美保南地区公民館

TEL 53-4798 FAX 53-4809

ホームページ <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/minami-1/>

メールアドレス [cc-mihominami@it.city.tottori.tottori.jp](mailto:cc-mihominami@it.city.tottori.tottori.jp)



美保南あいさつ運動推進標語

あいさつの 声がいっぱい 美保南



参加者  
受付中

～地域の仲間づくり事業～

## ミカン狩り日帰りバス旅行

ミカンの  
お土産つき

秋の行楽シーズンにミカン狩りにお出掛けしてみませんか♡

日 時：11月12日（木） 8時～17時30頃

場 所：岡山県備前市方面

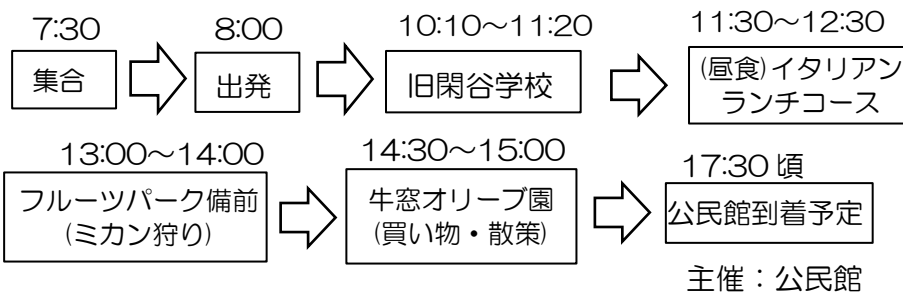
定 員：30名（定員になり次第締め切ります）

参加費：7,500円（※出発前に受付にて集金します）

申込先：公民館（53-4798）に申し込んでください。



<行程>



～人権啓発推進事業～

## 認知症になってからも自分らしい 生き方を考えるサロン



認知症になってからも、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう  
みんなで語り合いませんか？

日 時：11月18日（水） 14時～15時

場 所：美保南地区公民館 1階 研修室

※準備の都合上、公民館（53-4798）へ申し込んでください。

主催：公民館

## 食事サービス

| 実施日       | 調理班 | 配送班 |
|-----------|-----|-----|
| 11月11日（水） | 業者  | 2班  |
| 11月25日（水） | 的場  | 3班  |



ボランティアの皆さま宜しくお願いいたします。

主催：社会福祉協議会

## 事務室閉室のお知らせ

11月12日（木）公民館事業のため公民館事務室は閉室します。  
公民館・体育館ご利用の方は 11月11日（水）17時までに 鍵の  
受け取りをお願いします。

公民館

## 子育てサロン みなみっこクラブ

毎月第2、第4木曜日 10時30分～11時30分

美保南地区公民館 2階 和室

★11月12日（木）「木のおもちゃ」であそぼう

★11月26日（木）おかあさんとあそぼう

0歳児から未就園児が対象です

申し込みは不要です。お待ちしております。

主催：民生児童委員協議会 共催：公民館



## 健康くらぶ

どなたでも自由にご参加ください

日時：11月10日（火）

10時30分～ 準備体操

11時00分～ 口腔ケア 12時終了

場所：美保南地区公民館 2階 和室

主催：南ディサービス 53-6553



～地域の仲間づくり事業～

## 万能タレ&柚子みそ作り

日 時：11月24日（火） 9時30分～12時頃

場 所：美保南地区公民館 1階 調理室

定 員：12名（定員になり次第締め切ります）

参加費：500円（容器代込み）

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

講 師：西山久美子さん

申込先：公民館（53-4798）へ申し込んでください。

主催：公民館



## みんなの食堂

【12月は第1土曜日です。お間違えなく！】



12月5日（土）11時00分～12時30分（受付12時まで）  
メニューはカレーです。

100円（未就学児は無料）で限定100食です。ぜひ皆さんお越し  
ください。たくさんのご参加をお待ちしています。

★みんなの食堂は、地域の大人と子どもがつながりあい、コミュニケ  
ーションを築いていくことを目的として活動をしています。

※お米やじゃがいも（芽がでていないものがあれば）、玉ねぎなどを提  
供していただけると嬉しいです。提供していただける方は12月3日  
（木）までに公民館（53-4798）に連絡をお願いいたします。

主催：公民館

## 11月の行事予定

10月25日現在

| 日  | 曜日 | 行 事                                                      | 講座・同好会             |
|----|----|----------------------------------------------------------|--------------------|
| 1  | 日  |                                                          |                    |
| 2  | 月  |                                                          |                    |
| 3  | 火  | 文化の日                                                     | 詩吟・リズム&ストレッチ       |
| 4  | 水  |                                                          |                    |
| 5  | 木  |                                                          | しゃんしゃん体操・健身クラブ     |
| 6  | 金  |                                                          |                    |
| 7  | 土  | 民児協定例会<br>子ども生け花                                         | 囲碁・扇舞              |
| 8  | 日  |                                                          | カラオケ               |
| 9  | 月  |                                                          | つまみ細工              |
| 10 | 火  | 健康くらぶ                                                    | かな書・詩吟・リズム&ストレッチ   |
| 11 | 水  | 食事サービス                                                   | ピラティス              |
| 12 | 木  | ミカン狩り日帰り旅行<br>子育てサロン                                     | 健身クラブ              |
| 13 | 金  |                                                          | しゃんしゃん体操           |
| 14 | 土  | 総合防災訓練                                                   | 囲碁・扇舞・太極拳          |
| 15 | 日  |                                                          | カラオケ               |
| 16 | 月  |                                                          | ちくちくしましゅう          |
| 17 | 火  | 新生会定例会                                                   | 詩吟・リズム&ストレッチ       |
| 18 | 水  | 認知症になってからも自分<br>らしい生き方を考えるサロ<br>ン<br>食事サービスボランティア<br>研修会 | ピラティス              |
| 19 | 木  | 区長会                                                      | 生け花・しゃんしゃん体操・健身クラブ |
| 20 | 金  |                                                          |                    |
| 21 | 土  |                                                          | 歴史教室・囲碁・扇舞         |
| 22 | 日  |                                                          | カラオケ               |
| 23 | 月  | 勤労感謝の日                                                   |                    |
| 24 | 火  | 万能タレ・柚子みそ作り                                              | かな書・詩吟・リズム&ストレッチ   |
| 25 | 水  | 食事サービス                                                   | 短歌・ピラティス           |
| 26 | 木  | 子育てサロン                                                   | 健身クラブ              |
| 27 | 金  |                                                          | しゃんしゃん体操           |
| 28 | 土  |                                                          | 男の料理・囲碁・扇舞・太極拳     |
| 29 | 日  |                                                          |                    |
| 30 | 月  |                                                          |                    |

☆講座や行事は変更や中止になる事があります

## 美保南地区公民館・体育館の大掃除

12月12日（土）9:00～ 約1時間程度



公民館・体育館をご利用されているグループ・団体の皆さんはご協  
力をお願いいたします。

## 美保南地区総合防災訓練開催

今年は地震を想定した防災訓練を行います。  
日 時：11月14日（日）14時～17時20分  
場 所：美保南体育館・駐車場



※14時に地区内7ヶ所の防災無線による訓練開始のアナウンスがあります。

主催：自主防災会連絡協議会

共催：区長会、社会福祉協議会、民生児童委員協議会

## 認知症になってからも自分らしい 生き方を考えるサロン（拡大版）

9月26日（土）19名の参加者でピラティスを体験した後、「認知症になってからも自分のやりたいこと」を各自付箋に書き出し、それぞれの思いを語り合いました。

文化祭では、認知症になってからも続けたい事、誰に伝えたいかを書いた付箋を「希望の木」に貼って展示します。

展示コーナーには付箋を用意していますので、是非メッセージを書いて貼ってください。



肩こりが楽になります



ピラティス頑張ってます！



和やかな雰囲気の中  
楽しく語りあいました

## おこわ作り教室を開催しました

9月29日（火）に西山久美子さんを講師に招き、おこわ作りをしました。先にもち米を蒸して一度取り出し、具と汁を混ぜて再度蒸し器にかけました。熱々の蒸気に四苦八苦しながらも頑張って混ぜて完成したおこわは大変美味しく、みなさん大喜びでした。



こぼろのささがきの量が  
多く大変



あつっ！  
美味しそう

## 令和8年度第69回市民スポーツ大会の結果

5月から始まったスポーツ大会も10月12日の陸上競技をもって終了しました。

当美保南地区は、バスケットボールと男子バレーボールが不参加でしたが、Aグループ15地区中、総合8位とよい成績を収めました。

選手や関係者の皆さんお疲れさまでした。そしてありがとうございました。

種目別の成績は以下のとおりです。

（種目別）

|          |     |           |      |
|----------|-----|-----------|------|
| ソフトテニス   | 第1位 | ゲートボール    | 第5位  |
| 卓 球      | 第1位 | 軟式野球      | 第5位  |
| 弓 道      | 第1位 | パタンク      | 第9位  |
| 陸上競技     | 第2位 | 水 泳       | 第9位  |
| バドミントン   | 第5位 | バウンスボール   | 第10位 |
| 女子バレーボール | 第5位 | グラウンド・ゴルフ | 第14位 |
|          |     | 体育振興会     |      |

## 敬老祭

今年も暑さを少しでも避けるため、10月11日（日）に実施しました。社会福祉協議会の霜田会長の挨拶で始まり、来賓祝辞、乾杯の後、吉成駐在所の谷口所長から特殊詐欺防止の講話をしていただきました。

演芸は、美保南小学校の2年生による歌とメッセージ、のぞみこども園の傘踊り、美保南子ども会育成協議会有志による傘踊り、南中学校有志による南中ソーランでお祝いに華やかさを添えました。



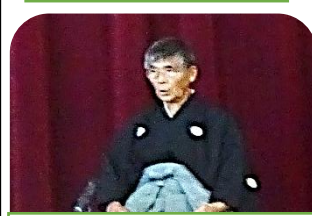
美保南小児童より記念品の  
メッセージカード贈呈



中学生・大学生に手作り  
メダルをかけてもらいま  
した



みなさんおめでとうございます！



藤井淳市さんによるお祝いの謡い



社会福祉協議会  
霜田会長挨拶



区長会 西原会長による祝詞



2年生による歌・メッセージ



のぞみこども園によるかわいい傘踊り



子ども会有志による傘踊り



南中有志による南中ソーランで  
盛り上がりしました

## やってみようday

10月13日（火）に探求塾 GakuDoon! さんにご協力いただき、ロボッチャの体験、体育会や地域の方そして大学生にお世話になり、ニュースポーツの体験を行いました。子どもたちは今回初めて体験するロボッチャに興味津々。お互いに教え合いながらチャレンジし、楽しんでいました。

また、お昼には混ぜご飯とお味噌を食べ、「とっても美味しい！」と大喜びでした。

ボランティアのみなさん、大変お世話になりました。



こうやってやるんだよ！



ディスクッター



超うまいっ！

## 美保南地区健康ウォーク

10月3日（土）天候に恵まれ、湯梨浜町松崎地区にウォーキングへ出掛けました。東郷湖のほとりをガイドさんと一緒に約1時間半歩きました。

途中休憩したり、三八市に寄って買い物を楽しんだりしながら散策しました。美しい湖畔の景色とガイドさんの説明に大満足でした。

※集合写真のお渡しができますので、ご希望の方は公民館に取りに来てください。



ガイドさんからの説明に聞き入っています

燕趙園から出発！  
さあ、頑張って歩  
こう！



もう少しでゴールです  
頑張ろう！



皆さん頑張って歩きました

## 南っ子まもるんじゃーからのお知らせ！

11月の下校時刻

|          |             |             |
|----------|-------------|-------------|
| ◆ 4日(水)  | 3年社会科見学     | 15時45分      |
| ◆ 6日(金)  | 就学時検診       | 12時45分      |
| ◆ 12日(木) | 委員会         | 5・6年 15時20分 |
| ◆ 20日(金) | 学習発表会前日     | 3～5年 14時30分 |
|          |             | 6年 15時15分   |
| ◆ 21日(土) | 学習発表会       | 1～5年 13時50分 |
|          |             | 6年 14時30分   |
| ◆ 24日(火) | 振替休業日       |             |
| ◆ 26日(木) | クラブ活動（3年見学） | 3～6年 15時20分 |

通常下校時刻（参考）

|         |         |      |         |
|---------|---------|------|---------|
| 月曜日1～3年 | 14時30分頃 | 4～6年 | 15時20分頃 |
| 火曜日 1年  | 14時30分頃 | 2～6年 | 15時20分頃 |
| 水曜日1～2年 | 14時10分頃 | 3～6年 | 15時00分頃 |
| 木曜日 全校  | 14時30分頃 |      |         |
| 金曜日1～2年 | 14時30分頃 | 3～6年 | 15時20分頃 |

郵便局のご協力も頂いています。

見守りへのご協力をおねがいします。

※隊員を募集しています。

事務局（53-4798）まで連絡ください。



主催：まちづくり協議会