

いわおニュース

令和8年
2月号

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



巌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。



『おいしく食べて健康づくり教室』

日時：令和8年2月12日(木) 10:00～13:00

場所：巌公民館

内容：調理実習と健康づくりのお話

「はじめよう適塩生活」「血圧管理のポイント」

講師：米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献立：ごはん、ささみのホイル焼き粒マスター風味、
もやしとかいわれの海苔ナムル、小松菜とごぼう
のごま風味みそ汁、バナナミルクゼリー

材料費：400円

持ち物：エプロン・三角巾

申込み：2月5日(木)までに公民館へお申込み

ください。☎27-0910

巌地区食生活改善推進員会・巌地区保健推進員会
米子市健康対策課



締切
間近

保健師の出張！なんでも健康相談 & 箕面屋地域包括支援センター出張相談

巌地区担当保健師の山本です。

生活習慣、健康のこと、日々の心配事など、どなたでもどうぞ。
予約不要です。

日時：令和8年2月18日(水) 9:30～11:30

場所：巌公民館1階 談話室

内容：血圧測定、体脂肪測定、握力測定
フレイルチェック、赤ちゃんの体重測定
高齢者に関する相談

(生活、認知症、介護保険についてなど)

問合せ：米子市健康対策課 ☎23-5454

～食生活改善推進員になりませんか～ 養成講座受講生募集

食を通した健康づくりのボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を開講します。まずは、食に関するさまざまな知識を楽しく学んでみませんか。

【対象】 講座終了後に推進員として地域の健康づくりの活動ができる方 (年齢、性別は問いません)

【募集人数】 若干名

【日時】 5/15、6/16、7/22、9/4、10/6、11/13
午前9時40分から午後1時30分
(5/15のみ午前9時30分～正午)

【内容】 ■テーマにそった調理実習(減塩など)
■講義(健康づくり、食育、生活習慣病予防など)

【費用】 実習材料費(1回あたり400円程度)

【場所】 ふれあいの里

【申込み】 3月25日(水)までに巌公民館へお申込み
ください。☎27-0910

リモート運動体験

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。

運動習慣のきっかけづくりとして参加してみませんか？予約
不要の教室です。

日時：令和8年2月20日(金) 10:30～12:00

場所：巌公民館

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



1	日		ヨーガ・パンフラワー
2	月		
3	火		だんごサークル・囲碁・ヨーガ
4	水		リラックスヨーガ エアロビクス
5	木		詩吟・フラダンス・手芸クラブ ベーシックピラティス
6	金	体育部正副部長会	空手
7	土		
8	日		ヨーガ・スマホ教室
9	月		ジルバの会
10	火	同好会代表者会議	囲碁・ヨーガ
11	水	(建国記念の日)	リラックスヨーガ
12	木	おいしく食べて 健康づくり教室	フラダンス ベーシックピラティス
13	金		空手
14	土		だんごサークル スマイルクラブ
15	日		ヨーガ・パンフラワー・書道
16	月		ジルバの会
17	火		だんごサークル・囲碁・ヨーガ
18	水	健康相談 鳥取県公民館連合会研究集会	リラックスヨーガ エアロビクス
19	木		詩吟・手芸クラブ・フラダンス なでしこ手芸・ベーシックピラティス
20	金	リモート運動体験	空手
21	土		
22	日		ヨーガ
23	月	(天皇誕生日)	
24	火		囲碁・ヨーガ
25	水		リラックスヨーガ しあわせサロン・エアロビクス
26	木		フラダンス ベーシックピラティス
27	金		空手
28	土		だんごサークル

民生児童委員さんが令和7年12月1日より
新体制となりました。
よろしくお願ひいたします。（敬称略）

	担当地区	氏名	新任 再任
民生児童委員	吉岡	今中 奈津子	新
	上蚊屋・浦津	景山 陽子	再
	熊党	高村 和也	新
	西蚊屋・サンライズ蚊屋	坂金 肇	再
	今在家・東蚊屋	渡邊 久	再
	二本木・二本木東・箕・海川	俵 俊一	再
児童主任委員	巖地区	富田 守	再
	巖地区	妹尾 ゆかり	再

自治会選出公民館役員の役割の紹介

いつも公民館活動にご協力ありがとうございます。
来年度に向けての各自治会役員選出の際にお役立てください。

委員名	主な仕事
教養部員	<ul style="list-style-type: none"> ・いわお塾（年8回）・学習講座（年6回）、当日の運営 ・いわお祭りの協力
体育部員	<ul style="list-style-type: none"> ・地区球技大会（年3回5種目）の企画、準備、当日の運営、選手取りまとめ ・地区運動会の企画、準備、当日の運営、選手取りまとめ ・納涼大会・いわお祭の協力
文化部員	<ul style="list-style-type: none"> ・納涼大会の企画、準備、当日の運営 ・いわお祭り（公民館祭）の企画、準備、当日の運営
広報部員	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館報（年2回発行）の企画、原稿依頼 ・いわお祭りの協力
防災対策部	<ul style="list-style-type: none"> ・防災フェスタの準備、運営 ・防災講演会の研修会出席 ・いわお祭りの協力

巖公民館玄関前看板 書き換えのお知らせ

巖公民館は平成元年三月に新築され、その際に当時の米子市長・松本 勲氏により筆記された表看板が、長年に亘り掲示されていたことから、日焼けが激しく一部の文字が不鮮明となり、この度、浦津の小谷 齊氏により書き換えをしていただき新調しました。
小谷 齊氏をはじめご協力いただいた浦津の安達 暉明氏には改めて感謝申し上げます。



令和8年1月吉日 巖公民館長

公民館を利用される皆さんへ

気持ちよく利用していただくために次のことにご協力お願いします。

1. 公民館使用申請書は事前に提出し、許可を得てください。
 2. 使用後は、公民館使用完了点検票を記入し提出してください。
 3. 使用時間は、午前9時から午後10時までです。
 4. 使用の変更・中止する場合は、速やかに連絡してください。
 5. 夜間・休日使用の場合は、鍵を平日扈間に借りに来てください。
 6. 使用後は、備品等は元の場所に戻し、清掃と点検をしてください。
- ＜清掃＞机を拭く、掃除機をかける、床を掃く
※ゴミは必ず持ち帰ること
＜点検＞照明、エアコンなどスイッチの確認
7. 公民館敷地内は禁煙です。
 8. 器物を破損した場合、また施設に異常があった場合は、必ず報告してください。

お知らせ

2月18日（水）は鳥取県公民館連合会研究集会に出席のため、午後から休館となります。
公民館使用の予定がある方は、事前に鍵の借用をお願いします。

Xmasバドミントン大会

第13回巖地区クリスマスバドミントン大会が、12月21日に箕蚊屋体育館で開催されました。小学2年生から69才まで30名が元気にプレーしました。
大会後のイベントでも盛り上りました。（敬称略）

- 1部優勝 石井大雅・石井蒼人（サンライズ）
2部優勝 松本慎二・松本宗大（西蚊屋）
3部優勝 小木隆・小木実（吉岡）
4部優勝 田中結菜・藤原早結（東蚊屋）
5部優勝 金明宏美・金明夏穂（東蚊屋）
6部優勝 松下優子・松下拓誠（浦津）
世話役 山住道明（浦津）



今月のだんごサークル

3日（火） 節分（豆まき）

17日（火） おはなし会

巖公民館 10:00～



移動図書館つづじ号 巡回日

2月12日（木）・2月26日（木）
15:40～16:10

巖公民館駐車場