

# いわおニュース

令和8年  
3月号

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



歳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。



## ご卒業・ご卒園 おめでとうございます！

3月2日	(月)	米子松蔭高等学校
10日	(火)	箕蚊屋中学校
11日	(水)	県立米子養護学校
18日	(水)	あおば幼稚園
19日	(木)	箕蚊屋小学校
28日	(土)	箕蚊屋保育園



1	日		ヨガ・スマホ教室
2	月		シルバの会
3	火		だんごサークル・囲碁・ヨガ
4	水		リラックスヨガ・エアロビクス
5	木		詩吟・手芸クラブ・フラダンス ベーシックピラティス
6	金		空手
7	土		
8	日		ヨガ・書道
9	月		シルバの会
10	火		なごみコーラス・囲碁・ヨガ
11	水		リラックスヨガ しあわせサロン・エアロビクス
12	木	つつじ号 15:40~16:10	フラダンス ベーシックピラティス
13	金	リモート運動体験 自治会長会	空手
14	土		だんごサークル・スマイルクラブ
15	日		ヨガ・パンフラワー
16	月		シルバの会
17	火		だんごサークル・囲碁・ヨガ
18	水	健康相談	リラックスヨガ・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	春分の日	空手
21	土		ヨガ
22	日	ワックスがけ	
23	月		シルバの会
24	火		なごみコーラス・囲碁・ヨガ
25	水	社福理事会	リラックスヨガ しあわせサロン・エアロビクス
26	木	つつじ号 15:40~16:10	フラダンス ベーシックピラティス
27	金	公民館運営委員会	空手
28	土		
29	日		ヨガ
30	月		シルバの会
31	火		囲碁・ヨガ

### 新たに本を購入しました



書名	著者	
時の家	鳥山まこと	第174回芥川賞受賞 第47回野間文芸新人賞受賞
叫び	畠山 丑雄	第174回芥川賞受賞
カフェの帰り道	嶋津 輝	第174回直木賞受賞
イン・ザ・メガチャーチ	朝井リョウ	
最後の皇帝と謎解きを	犬丸 幸平	第24回「このミステリーがすごい！」大賞 大賞受賞
神の蝶、舞う果て	上橋菜穂子	
失われた貌	櫻田 智也	
孤城春たり	澤田 瞳子	
クスノキの女神	東野 圭吾	
一次元の挿し木	松下龍之介	
暁星	湊かなえ	
成瀬は都を駆け抜ける	宮島 未奈	2024年本屋大賞受賞
僕には鳥の言葉がわかる	鈴木 俊貴	書店員が選ぶ ノンフィクション大賞2025受賞

3月から貸し出しを開始します。  
図書貸出簿に必要事項をご記入の  
うえ事務室にお声かけください。

## 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3月13日（金） 10:30~12:00  
場所：巖公民館  
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：米子市フレイル推進対策課 ☎23-5458

## フレイル



## 保健師の出張！なんでも健康相談 & 箕蚊屋地域包括支援センター出張相談

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配事など、どなたでもどうぞ。  
予約不要で、毎月1回実施しています

日時：令和8年3月18日（水） 9:30~11:30  
場所：巖公民館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



## 3月のだんごサークル

3日（火）ひな祭り  
17日（火）お別れ会

時間：10:00~  
場所：巖公民館

## ↓お知らせ↓

3月22日（日）に公民館のワックスがけを行います。そのため、部屋の使用は終日不可となりますので、ご了承ください。

## 4月の主な予定

3日（金） 自治会長会  
5日（日） 春季一斉清掃  
27日（月） 自治会長会

## 春季一斉清掃のお知らせ

巖地区環境をよくする会

4月5日（日）に春季一斉清掃を実施します。  
ご協力をお願いいたします。



## 箕蚊屋中学校区青パト実施者講習会

巖地域の安全を推進する会

日時：3月18日（水） 19:00~  
場所：ヴェステひえづ「ヴェステホール」  
講師：米子警察署生活安全課 警部補 阿部淳子 氏  
申込：3月6日（金）までに巖公民館（Tel27-0910）にお申込みください。

※講習受講は3年に1回となっており  
昨年・一昨年に受講された方は  
対象外です。



## おいしく食べて健康づくり教室が行われました！

テーマは『適塩』。『適塩』とは単なる『減塩』ではなく、年齢・性別・活動量・健康状態に応じて、自分に適切な量の塩分を摂取することです。食材の選び方や調理法の工夫で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができます。『適塩』を心がけて高血圧をはじめとする生活習慣病を予防しましょう！



調理風景



完成！

今年度も残りわずかとなりました。  
巖公民館では、心豊かに生きるために、ともに学び・ともに語り合う・ふれあいの場として年間8回『いわお塾』を開催しています。どなたでもご参加いただけますので、まだ参加したことがない方でもお気軽にご参加ください。  
令和8年度『いわお塾』の年間スケジュールは4月号のいわおニュースと一緒に各ご家庭に配布予定です。