

いわおニュース

令和8年
7月号

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



7月 July の予定

1	水		リラックスヨガ・エアロビクス
2	木		詩吟・手芸クラブ・フラダンス ベーシックピラティス
3	金		空手
4	土		空手
5	日		ヨガ・パンフラワー
6	月	第2回いわお塾 文化部会	
7	火	小地域懇談会打ち合わせ会	だんごサークル・囲碁・ヨガ
8	水		リラックスヨガ しあわせサロン・エアロビクス
9	木	つつじ号 15:40~16:10	フラダンス ベーシックピラティス
10	金		空手
11	土		だんごサークル・スマイルクラブ 空手
12	日	防災研修会	ヨガ
13	月		シルバの会
14	火		囲碁・なごみコーラス・ヨガ
15	水	健康相談	リラックスヨガ・エアロビクス
16	木		詩吟・なでしこ手芸・フラダンス 手芸クラブ・ベーシックピラティス
17	金	リモート運動体験	空手
18	土		空手
19	日		ヨガ・書道
20	月	海の日	
21	火		だんごサークル・囲碁・ヨガ
22	水		リラックスヨガ しあわせサロン・エアロビクス
23	木	つつじ号 15:40~16:10	フラダンス・ ベーシックピラティス
24	金		空手
25	土		空手
26	日		ヨガ・スマホ教室
27	月	自治会長会	
28	火		囲碁・なごみコーラス・ヨガ
29	水		エアロビクス
30	木		フラダンス・ ベーシックピラティス
31	金	第3回いわお塾	空手

第2回 健康講座

講演 「**血压と上手につきあって、
いつまでも健康に**」

日時： **7月6日(月) 13:30~15:00**
場所： 巖公民館 集会室
講師： 山陰労災病院 循環器内科部長
水田 栄之助 氏

いわお塾

第3回 環境講座

講演 「**どうする！？空き家・空地対策**」

日時： **7月31日(金) 13:30~15:00**
場所： 巖公民館 集会室
講師： 米子市住宅政策課 職員

どなたでも無料でご参加いただけます😊

移動図書館車つつじ号
~7月の巡回日~
9日(木)・23日(木)
15:40~16:10
巖公民館 前庭

7月のだんごサークル

7日(火) おはなし会 (紙芝居)

21日(火) リズム遊び

〈時間〉 10:00~ 〈場所〉 巖公民館

みんな
あそびにきてね!



8月の予定

6日(木) 環境ツアーin鳥取
(巖地区環境をよくする会)

15日(土) 納涼大会

19日(水) 健康相談
在宅福祉員研修

21日(金) リモート運動体験

いわお地区 納涼大会

8月15日(土) 18:00~21:00
巖公民館 前庭

詳細はいわおニュース8月号・各戸配布の
納涼大会チラシをご覧ください。

開催決定!!



5月17日(日)グラウンドゴルフ・ペタンク大会

大山がはっきりと見える晴天の中、各自治会の選手の皆さんが熱戦を繰り広げました。早朝より準備をしてくださった皆さんをはじめ、多くの方にご協力いただき楽しい球技大会となりました。結果は以下の通りです。おめでとうございます！



グラウンドゴルフの部

1	吉岡自治会
2	箕自治会
3	東蚊屋自治会



ペタンクの部

1	上蚊屋自治会
2	今在家自治会
3	浦津自治会

米子市消防ポンプ操法大会



令和8年6月14日(日)米子市消防ポンプ操法大会が鳥取県消防学校にて開催され、巖分団も昨年に引き続き出場してまいりました。操法大会とは、迅速、確実かつ安全に行動するために定められた消防用機械器具の操作の基本について、指揮者以下6名でその技術を競う大会です。今年久しぶりに出場する選手もいる中、本番では確実なホース延長や放水、正確な器具操作を披露し、無事に標的を倒して競技を終えることができました。結果は第9位(昨年より1ランクダウン)となりましたが、大会に向けて一丸となって取り組んだことで、分団の技術力と連携力をさらに高めることができました。今回得た経験を今後の消防団活動にしっかりと活かし、これからも地域の安全・安心を守るために尽力してまいります。皆様におかれましては、引き続き火の元に十分ご注意ください。よろしくお願いいたします。

巖消防団 広報部 谷尾



阿毘縁山 解脱寺

旧木下家住宅



学習講座<現地学習> 日南町に行ってきました！

今年度最初の現地学習は日南町でした。たたら製鉄で栄えた「旧木下家住宅」と竜の天井画で知られる「阿毘縁山 解脱寺」を見学してきました。多くの方にご参加いただき、また、現地でのガイドさんや解脱寺住職さんにも大変お世話になり、とても楽しく有意義な講座となりました。ありがとうございました。

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

こんにちは！巖地区担当保健師の生垣です。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。予約不要です。

- 日時：7月15日(水) 9:30~11:30
- 場所：巖公民館 談話室
- 内容：血圧測定、体脂肪測定、握力測定、赤ちゃんの体重測定、フレイルチェック、高齢者に関する相談等
- 問合せ：米子市健康対策課 ☎23-5454

スマホ教室 7月~9月期

『アプリの復習(1) 以前学習した便利なアプリ』
以前学習したスマホの基本となる便利なアプリの使用方法・注意点などを繰り返し学習します。

- 7月26日(日)
 - 8月2日(日)
 - 8月23日(日)
 - 9月13日(日)
- 全4回のコースです。
場所：巖公民館
時間：10:00~11:30
受講料：1,000円/1回
講師：高梨幹範氏(西蚊屋)

ご自身のスマートフォンと筆記用具をご持参ください。この教室は連絡網と質問受付にLINEを利用します。<<申し込み先：巖公民館 ☎27-0910>>

巖公民館でフレイル予防！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：7月17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：米子市フレイル対策推進課 ☎23-5458

あなたの骨は大丈夫？

骨量測定 & 健康講座



骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもお伝えします。

- 日時：8月25日(火) 10:00~11:30 (※受付は9:30~)
- 場所：巖公民館
- 内容：①健康講座(骨粗しょう症予防のための運動、食事の話) ②骨量測定(かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査)
- 講師：保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等
- 対象：市内の方ならどなたでも
- 申込み：7月1日から8月17日までに巖公民館にお申込みください。 ☎27-0910
- 定員：先着20名
- 参加費：無料
- 主催：米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。 ※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。

箕蚊屋地域包括支援センターより



玄関やお部屋でご利用いただける置き型手すりのレンタルが可能です。詳しくは箕蚊屋地域包括支援センターまでお問い合わせください。

☎27-6500(米子市一部555(博愛苑内))