

おいしく食べて健康づくり教室

～ バランス食で糖尿病予防 ～

バランスの良い食事は健康的な食生活の基本です。

血糖値が気になる方も、そうでない方も、食事バランスについて、
楽しく学んでみませんか？

■と き 8月29日(木) 午前10時～午後1時

■ところ 大和公民館

■内 容 調理実習と健康づくりのお話

■講 師 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

■献 立 鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼、キャベツ
とツナの甘酢サラダ、ヨーグルト寒天

■定 員 先着10名

■申込締切 8月22日(木)

※大和公民館(TEL56-2026)へお申し込み下さい

■材料費 300円

■持ち物 エプロン・三角巾

食生活改善推進員会・保健推進員会・米子市健康対策課



大和ふれあい大学のご案内

家庭教育講座

最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう

講 師 小林 真美恵 氏

明治安田生命保険相互会社 チーフコンシェルジュ

■と き 9月20日(金)13:30～15:00

■ところ 大和公民館 会議室

◎参加費無料、申込み不要です。どなたでもご参加ください

今後の大和ふれあい大学は...

歴史講座

*10月2日(水)13:30～15:00 尾高城の歴史

館外学習

*10月18日(金)9:30出発 15:00頃公民館到着
行き先:加納美術館、みかん園など



*大和ふれあい大学は、どなたでもご参加いただけます。

お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

*館外学習の申込み受け付けなどの詳細は来月号のたよりをご覧ください。

やまと
カルチャー

防災食づくり

■と き:9月6日(金)10時～11時30分

■講師:米子市淀江町赤十字奉仕団

■締切り:8月20日(火) 定員10名 ※定員になり次第
締め切ります

■メニュー:ドライカレー

■持ち物:エプロン・三角巾・手拭き用タオル・持ち帰り用容器



《8月の行事/サークル・教室》

日	曜日	公民館行事	サークル・教室
1	木		ゴーゴー体操 囲碁
2	金	やまとサマースクール 「eスポーツ&ボードゲーム」	健康マージャン 洋裁
3	土		
4	日	8月は清掃奉仕活動はありません。 次回は9月2日(月)です。	
5	月		
6	火		太極拳
7	水	なんでも健康相談	フラダンス そばの会 コットン倶楽部
8	木	やまとサマースクール「絵画教室」	囲碁 カラオケ
9	金	つつじ号	健康マージャン 洋裁
10	土		
11	日	🇯🇵 山の日	
12	月	振替休日	
13	火		
14	水		
15	木	淀江町盆踊り花火大会	
16	金		健康マージャン
17	土		
18	日		陶芸
19	月	やまとアソビバ	
20	火	やまとアソビバ	押花 唱歌コスモス
21	水	やまとアソビバ	コットン倶楽部
22	木	やまとアソビバ 小地域懇談会	
23	金	やまとアソビバ	洋裁
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		太極拳
28	水		フラダンス コットン倶楽部
29	木	おいしく食べて健康づくり教室	囲碁
30	金	つつじ号	健康マージャン
31	土		

お知らせ

◎ グラウンド・ゴルフ大会について(日程変更)

9月8日(日)変更 → 9月15日(日)開催

会場の都合により日程変更となりました

◎ 今年度の大和海岸清掃は10月6日(日)です

お盆の供物収集について

■収集日 8月16日(金) 午前8時30分までに出して下さい

■出せるもの 可燃物のみ(提灯・仏具等は含みません)

■収集場所 各自治会ごみステーション

※詳しくは別途回覧文にてご確認ください

保健師の

出張！なんでも健康相談&

淀江地域包括支援センター出張相談

日時：8月7日(水)9:30～11:30

場所：大和公民館 ※費用・予約は不要です

包括支援センターによる、介護についてなど高齢者の出張相談も
同時開催いたします

『病院に行っても聞かれないけど気になる』『今すぐ必要じゃないけど
介護サービスについて知りたい』ということはありませんか？

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、物忘れチェックを
しています。赤ちゃんから大人の方まで
お気軽におこしください。



米子市健康対策課 23-5452

移動図書館

つつじ号



8月9日(金)・30日(金) 15:10～15:40

米子市立図書館からのおすすめ

『なつのいちにち』 はたこうしろう 著(偕成社)



暑い夏のとある日。虫取り網を持って走る少年。
少年の息づかいまで伝わってくるようで、思わず
読んでいるこちらも手に汗をかいてくるような絵本です。

公園あそび

8月は、公園あそびはありません



淀江子育てサークルひよっこくらぶ

8月の ひよっこくらぶ は中止になりました



清掃奉仕活動について

9月2日(月)8:30～

(担当) 太極拳・あじさい・楽しい書道・ゴーゴー体操・
囲碁・フラダンス の皆さま よろしくお祈りします



米子市からのお知らせ

米子市では、令和7年米子市二十歳を祝う会を令和7年1月3日(金)に
米子コンベンションセンターで開催するにあたり、二十歳を祝う会実行委員
会スタッフと記念感想文を募集しています。

①二十歳を祝う会実行委員会スタッフの募集について

このたび二十歳を迎える方、二十歳を祝う会の企画運営を
自分たちでやってみませんか？

思い出に残る会にしたい方、やる気のある方、募集しています。

○応募資格

二十歳を祝う会対象者(平成15年4月2日から平成16年4月1日までに
生まれ た方)

※会議は月1～2回です。原則平日の夜に行いますが、当日出席できない方は、
Eメールでの意見交換、Web会議での参加も可能です。



②二十歳を祝う会記念感想文の募集について

タイトルは問いません。自由です。

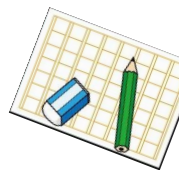
「二十歳になって」、「感謝の気持ち」、「私の夢」などあなたの言葉で
伝えてください。

ご応募いただいた方には参加賞を、入賞の方には賞品をご用意しております。

○応募資格

米子市二十歳を祝う会対象者
(平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方)
当日の式典に参加可能な方

○字数 400字詰め原稿用紙3枚程度まで



○応募方法

住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を明記の上、郵送または
Eメールで ご応募ください。

お申込み・お問い合わせ先

〒683-8686 米子市加茂町一丁目1番地 米子市役所4階
米子市教育委員会事務局 生涯学習課
TEL(0859)23-5442 FAX(0859)23-5568
E-mail shogaku@city.yonago.lg.jp

小地域懇談会のお知らせ

とき ①8月22日(木)10:00～11:00

②9月18日(水)19:30～20:30

ところ ①、②とも大和公民館

内容 紙芝居で学ぶアイヌの人たちの
たべものやくらし



今年度は2回開催します。ご都合の良いほうにご出席ください

職員異動のお知らせ

片平誓子主事 退職(6月30日付)
お世話になりました。ありがとうございました。

安部章子主事 新規採用(7月1日付)
お世話になります。どうぞよろしくお願いいたします。



米子市民体育祭で淀江チームが優勝しました！！

6月に開催されたソフトボール大会および卓球大会で淀江チームが優勝しました



やまと
カルチャー

『足もみ教室』で健康に！

6月のカルチャーでは足圧セラピスト歴16年の高間順子さんをお招きして、
「臓器の位置と足裏～足首にかけての位置関係」についてお話を聴き、足裏
マッサージについて教えていただきました。



木製の『ぐりぐり棒』で足もみ中

『スポーツ吹矢をやってみよう！！』

7月のカルチャーでは『スポーツウェルネス吹矢』を体験しました。
講師は西部レクリエーション協会の安田智さん。皆さん初めての方ばかりで
したが、最後は団体戦で大いに盛り上がりました！



【大和地区社会福祉協議会より】

《香典返し》

(6月16日～7月15日受付)

・平井 成人 様 (佐陀2部)
御母堂 美栄子 様



善意のご寄付ありがとうございました。

※香典返し寄付の受付は、大和公民館で手続きができます。