

# 宇田川公民館だより

令和8年  
5月号

米子市淀江町中西尾 466  
TEL:56-2086 FAX:56-2596  
E-mail :udagawaco@sea.chukai.ne.jp

令和8年度

参加下さい

知の和 地の精 学び合う 智慧を出し合う

## うだがわ塾

### ②介護予防講座

『みんなでフレイル予防～正しい知識と行動につなげる実践～』

日時：5月18日(月) 10:30~11:30

講師：社会福祉法人いずみの苑 理学療法士 橋本 広徳氏  
内容：フレイルについて、やさしく・わかりやすく学びます。  
「どうしたら行動が変わるの?」そんなヒントもご紹介!  
当日は、かんたんな体操も一緒にやってみましょう♪  
むずかしい話はなし! 気軽にご参加くださいね。

持ち物：動きやすい服装、水分、タオル

### ③健康講座

『夏に向けて気をつけておきたいこと』

日時：6月17日(水) 13:30~14:30

講師：マリ医院 院長 山根一和氏

### ④館外学習 ※詳細および募集は6月号のたよりと一緒にお知らせします。

『出雲かんべの里 陶芸体験』

日時：6月26日(金) 9:00~15:00頃

## やってみよう! 体験講座

### ①体験学習

『宇田川の旬を食べよう! ちまき作り&モルックで遊ぼう!』

日時：5月23日(土) 9:30~正午頃予定(受付9:15~)

講師：宇田川どんぐりがっ子のみなさん

対象：先着15名(大人の方もご参加いただけます)※小学3年生以下は保護者同伴

持ち物：参加費1人300円、エプロン、三角巾、マスク

申込み：5月18日(月)までに公民館へ

### 公民館職員異動のお知らせ

4月1日付で職員の異動がありました。  
【転任】主任主事 田山 紀子(春日公民館へ)  
主事 丸上絵理子(明道公民館へ)  
大変お世話になりました。  
ありがとうございました。

【転入】主任主事 吾郷 靖子(淀江公民館から)  
主事 浅田 絵梨(尚徳公民館から)  
どうぞよろしくお願いいたします。

### 職員不在のお知らせ

- 米子市公民館連合会総会の為、  
日時：5月15日(金) 正午~
  - 南部ブロック公民館連合会総会の為、  
日時：5月25日(月) 14:00~
- ※公民館の使用はできますので、使用される方は事前の申請と鍵の借用をお願いします。

### 虫といチャレンジ 2026

5月から今年度の『法本館長と行く 虫といチャレンジ』がいよいよ! はじまります!  
申込みをされました方は、お出かけ下さい。

日時：5月10日(日) 8:30~11:30頃  
集合：宇田川公民館  
8:30~オリエンテーション(公民館)  
9:00~採集(伯耆町)  
その他：動きやすい服装、水分、タオル、タモを持って来て下さい。

### 御礼

#### 生花

田中 康介様(中西尾) 吉野 啓子様(西尾原)  
田中 都子様(福平) 谷野 淑子様(高井谷)

#### フランター寄贈

小原 浩路様(富繁)

《5月の行事予定》 日程は変更になることがあります

日	曜日	行事等	サークル・教室
1	金		
2	土		
3	日	憲法記念日	
4	月	みどりの日	
5	火	こどもの日	
6	水	振替休日	
7	木		ヨーガ
8	金	注文済の方対象:トマト苗配布(10:00~)	郷土芸能
9	土		
10	日	虫とりチャレンジ! (8:30~)	
11	月	健康相談 (9:30~11:30) リモート運動体験(10:30~12:00)	三味線
12	火		
13	水		太極拳・なでしこ
14	木	宇田川いきいきサロン(9:30~)	ヨーガ
15	金	つつじ号 (13:30~14:00) ※午後から職員は不在となります 宇田川地区青少年育成会総会(19:30~)	
16	土		
17	日		水彩画
18	月	うだがわ塾介護予防講座(10:30~)	三味線
19	火	人権・同和教育推進協議会総会(19:30~)	
20	水		太極拳・なでしこ
21	木		ヨーガ・あけびの会
22	金	社会福祉協議会総会(19:30~)	郷土芸能
23	土	体験講座ちまき作り・モルック(9:30~)	つくしんぼう
24	日		
25	月	南部ブロック公民館連合会総会 ※14:00~職員は不在となります	三味線
26	火	えがおの会総会(19:00~) 自治会長会(19:30~)・配布日	油絵
27	水		太極拳・なでしこ
28	木		ヨーガ
29	金	つつじ号 (13:30~14:00)	
30	土		
31	日		

### 5月移動図書館つつじ号

日時:15日(金)・29日(金)

13:30~14:00

会場:宇田川公民館前庭



三味線



太極拳・なでしこ

ヨーガ

水彩画

三味線

太極拳・なでしこ

ヨーガ・あけびの会

郷土芸能

つくしんぼう

三味線

油絵

太極拳・なでしこ

ヨーガ

裏面へ続く

## 宇田川いきいきサロン

日時：5月14日(木)9:30～  
 場所：宇田川公民館  
 内容：多肉植物の寄せ植え  
 参加費：会費200円+材料代実費  
 申込み：5月7日(木)までに公民館へ



4月のサロンは公民館の桜の下で三味線と傘踊りを鑑賞しました。その後は、お抹茶やおはぎ、お花見弁当をみんなで賑やかに楽しくいただきました。

## 令和8年度 主な行事予定

- 6月13日(土) 宇田川公民館体育事業ふるさとウォーク
- 8月15日(土) 淀江町盆踊り花火大会
- 9月21日(月・祝) 淀江江町民野球大会
- 10月12日(月・祝) 宇田川地区親睦運動会
- 11月1日(日) 宇田川地区文化祭
- 12月20日(日) よどえ町民音楽祭



※都合により、変更・中止となる可能性があります。ご了承ください。

## 令和8年度 役員のご紹介(敬称略)

お世話になります。よろしくお願いいたします。

自治会名	会長名	団体名	氏名	自治会
北尾	野間佳代子	自治連合会長	地頭 光晴	福井
上淀	長谷川 忠	自治連合会副会長	松原 慎一	福平
稲吉	長谷川純也	自治連合会監査	野間佳代子	北尾
高井谷	森田 充行	自治連合会監査	長谷川 忠	上淀
中西尾	田中 文夫	体育部長	本田 淳志	本宮
本宮	本田 知邦	体育副部長	森田健太郎	高井谷
宝ヶ瀬	寺嶋 正視	文化部長	森田 緑	中西尾
西尾原	木嶋 俊也	文化副部長	小原 泉	富繁
富繁	山根 悟			
福井	孝田 正晃			
福平	松原 慎一			



## ふるさとウォーク

体育行事『ふるさとウォーク(北尾～上淀～稲吉コース)』

今年は稲吉のホテル勉強会&観察つきのナイトウォークです!

日時：6月13日(土)16:00～21:00頃予定

集合・解散：稲吉集落センター(お間違いのないようにご注意ください)

対象：宇田川地区住民

子どもから大人までどなたでもご参加いただけます。

(夜道を歩くため、小学生以下は保護者同伴)

持ち物：参加費1人100円(当日集金します)

飲み物、タオル、懐中電灯や反射材

申込み：6月5日(金)までに公民館へ

★詳細は、配布のチラシをご覧ください。

## 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

毎月1回、宇田川公民館で開催しています。

赤ちゃんから大人の方まで、心配事やお困り事がない方も!

どうぞ気軽にお出かけください。

日にち：5月11日(月)

時間：9:30～11:30

場所：宇田川公民館



【内容】血圧測定、体脂肪測定、握力測定、物忘れチェック、「フレイル」チェック(元気度チェック)、その他、健康のことで聞いてみたいことなど

\*健診結果や血液検査の結果等がありましたら、ご持参ください。

米子市健康対策課 23-5452

## 運動習慣のきっかけづくり!!フレイル予防!!

### リモート運動体験

～映像を見ながら一緒に運動しませんか～

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。(予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。)

■日時 5月11日(月)10時30分～12時

■会場 宇田川公民館

■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

■お問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458



## 環境整備ありがとうございました

4月21日(火)大丸俊一様(福井)にグラウンドの芝刈りをしていただきました。



また、4月26日(日)には各自治会の皆さまにご協力いただき、宇田川グラウンド及び公民館周辺の除草作業を行いました。おかげさまで、さっぱりと綺麗になりました。

## 各種行事を行いました

4月15日(水)

甘夏やぶたんを使ってビール作りをしました。

講師：森田京子氏



4月20日(月)

今年度のうだがわ塾が開講しました。宇田川の宝「石馬」について学びました。

講師：米子市埋蔵文化財センター 井上玲美氏



## よどえ子育てサークル ひよっこくらぶ

日時：5月14日(木)

リトミック・親子で音楽を楽しもう♪(山本愛先生)

6月9日(火)

親子ヨガ・全身ストレッチ!(山川悠子先生)

両日10:00～11:30

★申込み・参加費不要です

会場：淀江公民館



淀江・大和・宇田川地区民生主任児童委員協議会

お問合せ：淀江公民館(電話：56-3222)

## 行政書士無料相談会

相続、遺言、成年後見、その他身近なお困り事など行政書士が相談をお受けします。(毎月第3水曜日を予定しております。)

日時：5月20日(水) 10時～14時

場所：淀江公民館

予約制(おひとり様30分程度)

ご予約は鳥取県行政書士会まで。TEL0857-24-2744

