

住むなら 学ぶなら 楽しむなら 河崎

令和8年  
4月号

# 河崎公民館ニュース

河崎公民館  
米子市河崎2620番地  
電話29-9866  
FAX 29-9867  
e-mail  
kawasaki@chukai.ne.jp

ふれあいサロン  
お花見&茶話会  
のご案内



4月9日(木) 集合場所 河崎公民館  
午前10時～ お花見場所 河崎小学校  
参加費200円 グランド  
(菓子代として) 茶話会場所 河崎公民館

## 4月公民館行事予定

2	木	在宅福祉員会総会 13:30～
8	水	文化部会 10:30～
9	木	ふれあいサロン 花見&茶話会 体育部部长会 20:00～
13	月	広報部会 19:30～
16	木	公民館運営委員会総会 18:30～ 地区人権・同和教育推進協議会総会 校区自治連合会総会
17	金	中央地区公民館連絡協議会総会
21	火	地区社会福祉協議会 理事会・評議員会
24	金	リモート運動体験 出張！なんでも健康相談(河崎公民館) } 同時開催
27	月	ふるさと塾 開講
28	火	安心して暮らせる「河崎(まち)」づくり 研修会

### 5月の主な行事予定

7日(木) メンズシニア料理教室  
10日(日) 河崎校区ポッチャ大会  
13日(水) 出張！なんでも健康相談(浜橋公民館)  
14日(木) 行方不明高齢者捜索訓練



## 公民館からお知らせ

### 4月17日(金)午後3時30分～事務室不在

中央地区公民館連絡協議会に参加の為、事務室を閉めさせていただきます。部屋の貸し出しは出来ますので、利用される方はお早めに鍵を借りにお越し下さい。

### ～公民館職員人事異動のお知らせ～

異動 大田 友子 主事 (福米西公民館へ)  
大変お世話になりました。  
着任 中田 順子 主事 (富益公民館より)  
よろしくお願い致します。

## 祝ご入学

河崎小学校 加茂中学校

入学式 4月10日(金)

令和8年度

## 河崎ふるさと塾

### 第1回

### 開講式&健康講座

血压と上手につきあって、  
いつまでも健康に

日時 4月27日(月)  
午後1時30分～  
場所 河崎公民館  
講師 水田栄之助 氏  
(山陰労災病院循環器内科部長)



### 第2回

### 歴史講座

神話とご利益

日時 5月12日(火) 午後1時30分～  
場所 河崎公民館  
講師 石原慎吾 氏 (米子神社巡り倶楽部代表)

## 研修会のご案内

### 安心して暮らせる「河崎(まち)」づくり

～本人や支える皆が笑顔で過ごすために  
「新しい認知症観」を知ろう～

日時 4月28日(火) 10:00～  
場所 河崎公民館 2階集会室  
講師 加茂包括地域支援センター職員

※河崎地区行方不明高齢者捜索訓練(5/14開催予定)の  
事前研修会・認知症サポーター養成講座として開催いた  
します。どなたでもご参加いただけます。  
多くの方々のご参加をお待ちしております。

河崎地区社会福祉協議会 事務局 河崎公民館(29-9866)

## メンズシニア料理教室

日時 5月7日(木) 9:30～  
場所 河崎公民館調理室  
講師 小磯保弘 氏 (河崎南)  
対象 料理に自信のない男性  
参加費 500円 定員 10名  
メニュー 春の山菜と魚料理



楽しく  
美味しく  
クッキング

参加申込みは河崎公民館まで TEL 29-9866  
主催 河崎地区社会福祉協議会

## ◎河崎校区ポッチャ大会◎

日時 5月10日(日) 9:00～  
場所 加茂体育館  
老若男女楽しめるポッチャ  
今年度最初の体育行事です。  
たくさんのご参加お待ちしております。

令和8年度河崎公民館教室・同好会

お問い合わせは河崎公民館 TEL29-9866 まで



名称	活動日	時間	講師 責任者	会費
ワンシャッフル (K-POPダンス)	毎週月曜日	18:30~19:30	真島 雅敏 真島 耀子	月3,000円
河崎俳句会	第1月曜日	13:30~15:00	縄本 武子	月500円
河崎料理教室	第4月曜日	9:30~13:00	高野・阿部 栄養士ほか 井田 雅子	年会費1,500円 +材料費
ハワイアンフラ	第1・第3月曜日	20:00~21:30	矢野 倉美和 坂 美企	1回500円
社交ダンス	毎週火曜日	16:30~19:00	高野 梨邦弘 門 脇 成枝	月1,000円
楽しくハンドメイド	第1・第3火曜日	9:30~12:30	芝田 貞子	1回500円
河崎書道教室	第2・第4火曜日	13:30~15:30	栗本 陽子 吉田 藤代	月2,000円
懐メロ同好会	第3火曜日	10:00~11:30	原 礼子 渡 みさ江	月1,000円
英会話教室	毎週水曜日	11:35~12:35	ジェームス・バース 山岡 康代	月3,000円
ワンシャッフル (ヒップホップ・K-POPダンス)	毎週水曜日	16:30~ 18:00~ 19:00~	真島 雅敏 真島 耀子	月3,000円
河崎囲碁同好会	毎週水・金曜日	13:00~17:00	砂川 順一	随時
歌はともだち(コーラス)	第1・第3水曜日	10:00~12:00	原 礼子 岩 永久美	月1,700円
健康フラダンス同好会	第1・第2・第3水曜日 第4木曜日	14:00~15:30	西尾 美保子	無料
ヨガ療法 (なごみヨガ教室)	第2・第4水曜日	10:00~11:30	青戸 菜穂子 米 尾 郁子	月1,500円
キルトサークル河崎 (パッチワーク)	第2・第4水曜日	10:00~12:00	齋藤 絢子 奥 田 淑子	月1,500円
健康クラブ	第1・第3木曜日	13:30~14:30	垣田 千代子 長田 幸重子	1回500円
ロス・ルナーレス(フラメンコ)	第1・第3土曜日 第2・第4木曜日	18:00~19:30 19:00~20:30	小玉 佳代	月3,000円
ほのぼのダンス	毎週木曜日	10:30~12:00	山崎 さつき 矢 辺 篤子	1回500円
ソフトテニス同好会	火・水曜日(不定期)	10:00~13:00	加茂体育館	
バドミントン同好会	毎週土曜日	14:00~16:00	加茂体育館	
卓球同好会	毎週水・土曜日	20:00~22:00	河崎小学校体育館	
バドミントン同好会	毎週月曜日	20:00~22:00	河崎小学校体育館	
河崎グラウンドゴルフ同好会	毎週土・日曜日、祝日	12:30~16:30	河崎小学校グラウンド	

令和8年度 活動予定

リモート運動体験・フレイル予防教室

実施日	時間	内容
4月24日(金)	10:30~	リモート運動体験
5月29日(金)	10:30~	リモート運動体験
6月26日(金)	10:30~	リモート運動体験 +フレイル予防:お口の講座
7月17日(金)	10:30~	リモート運動体験 +フレイル予防:栄養講座
8月28日(金)	10:30~	骨量測定会【要予約】定員20名
9月25日(金)	10:30~	リモート運動体験
10月30日(金)	10:30~	リモート運動体験
11月13日(金)	10:30~	フレイル予防:脳活性講座
12月18日(金)	10:30~	リモート運動体験
1月29日(金)	10:30~	フレイル予防:運動講座
2月26日(金)	10:30~	リモート運動体験
3月26日(金)	10:30~	リモート運動体験

場所 河崎公民館 2階 集会室

米子市 フレイル対策推進課・健康対策課  
お問合せ先 電話 0859-23-5458

令和8年度 河崎地区

保健師の出張！なんでも健康相談

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでも

日頃の健康に関する心配事などご相談ください

例えば...●血圧測定、体脂肪測定、握力測定 ●子どもさん、妊婦さんの健康相談  
●赤ちゃんの体重測定 ●その他、健康に関すること ...など

年間スケジュール 時間:午前9時30分から11時30分まで

令和8年	4月24日(金)	河崎公民館
	5月13日(水)	浜橋公民館
	6月18日(木)	河崎南公民館
	7月8日(水)	御建公民館
	8月20日(木)	河崎公民館
	9月17日(木)	芝谷公民館
	10月15日(木)	伯母山会館
	10月29日(木)	河崎新田会館
	11月18日(水)	四軒屋公民館
	12月18日(金)	河崎公民館
令和9年	1月21日(木)	河崎グリーンハルコミュニティラサ
	2月26日(金)	河崎公民館
	3月23日(火)	河崎団地集会所

※お住まいの自治会以外の場所にも来ていただけます。  
※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。  
※発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。

【お問い合わせ先】米子市健康対策課 0859-23-5454

ダンディー倶楽部 <男性の体操教室>

日時 4月22日(水) 午後1時30分~  
場所 河崎公民館 2階 集会室  
◆上靴・タオル・飲み物をご持参下さい  
(主催:米子市加茂地域包括支援センター)

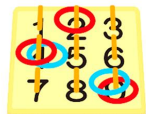
予約・申し込み  
不要  
お気軽に  
ご参加下さい

カンガルーポケット

未就園児さんの  
子育てサークルです  
申し込み  
参加費等  
一切不要  
赤ちゃんんとゆるりと楽しんでいって下さい。

3/5 ふれあいサロン

令和7年度最後のふれあいサロンは  
わなげでした。



和気あいあい盛り上がりしました。

同時開催！  
出張！なんでも健康相談  
&  
フレイル予防 リモート運動体験

4月24日(金)  
12月18日(金)  
令和9年2月26日(金)  
河崎公民館

河崎地区社会福祉協議会

(芝谷) 磯村 康人 様 金一封  
(四軒屋) 矢畑 佳恵 様 金一封  
(伯母山) 矢辺 芳子 様 金一封  
(団地西) 小池 博枝 様 金一封  
香典返しとしてご寄付頂きました。  
(3月23日現在)  
福祉事業のために活用させていただきます。  
ありがとうございました。