

令和8年  
7月号

# 河崎公民館ニュース



## 7月公民館行事予定



|    |   |                                            |
|----|---|--------------------------------------------|
| 3  | 金 | ふるさと塾 教養講座                                 |
| 7  | 火 | 芸能フェスティバル舞台進行音源打合せ 19:00～                  |
| 8  | 水 | 出張！なんでも健康相談（御建）                            |
| 9  | 木 | 体育部長会議 20:00～                              |
| 15 | 水 | カンガルーポケット                                  |
| 17 | 金 | リモート運動体験＋フレイル予防：栄養講話<br>芸能フェスティバル 第2回実行委員会 |
| 22 | 水 | ダンディ倶楽部(男性だけの体操教室)13:30～                   |
| 24 | 金 | 芸能フェスティバル舞台設営等準備17:00～<br>総務部会             |
| 25 | 土 | 河崎伝承芸能フェスティバル                              |
| 28 | 火 | ふるさと塾 家庭教育講座<br>楽しい料理教室 ののこめし作り            |
| 31 | 金 | 夏休み子ども教室 リサイクル工作                           |

## 8月の主な行事予定

- 2日(日) 人形劇講演(人形劇団・いとぐるま)
- 6日(木) 公民館運営委員会
- 17日(月) こども支援事業 島根原子力発電所見学ツアー
- 20日(木) 出張！なんでも健康相談(河崎公民館)
- 28日(金) 骨量測定会&健康講座

### 夏休み 子ども教室

7/31 リサイクル工作  
ランプシェードを作ろう  
参加費 500円 定員16名

8/17 見学ツアー

島根原子力発電所へ行こう

一小学校4年生以上限定一  
参加費 無料 定員20名

詳しくは学校で配られる  
チラシをご確認ください

どちらも申込・問合せは  
河崎公民館(29-9866)

### 栄養講話 ＋リモート運動体験

管理栄養士から、シニア世代に  
大切な食事についてお話します。  
講話の前、リモート運動体験！

■日 時  
令和8年7月17日(金)  
午前10時30分～11時30分  
リモート運動体験  
午前11時30分～12時00分  
栄養教室

■場 所 河崎公民館  
■持ち物  
上履き、汗拭きタオル  
水分補給用の飲み物  
■参加費 無料

■問合せ  
米子市フレイル対策推進課  
23-5458



## 河崎ふるさと塾



### 第5回 教養講座 「墓じまいと永代供養」



日 時 7月3日(金) 13:30～15:00

場 所 河崎公民館

講 師 (株)葬仙 営業部 米子管轄マネージャー  
一級葬祭ディレクター  
仲田 卓史 氏



### 第6回 家庭教育講座

#### 「小学校の算数に挑戦しよう！」

日 時 7月28日(火) 13:30～15:00

場 所 河崎公民館

講 師 河崎小学校 校長 石倉 和幸 氏

～河崎の夏の風物詩～

## 河崎伝承芸能

## フェスティバル

7月25日(土)

18:15～開催



夏の夜、ステージ・屋台を楽しみ、みんなで踊りましょう

### 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 令和8年8月28日(金)  
午前10時30分～12時00分(受付10時から)

■場 所 河崎公民館 集会室

■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 8月19日(水)まで(先着 20名まで)  
河崎公民館(☎29-9866)まで

■参加費 :無料

※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  
してお越しくください。

主 催 :米子市健康対策課



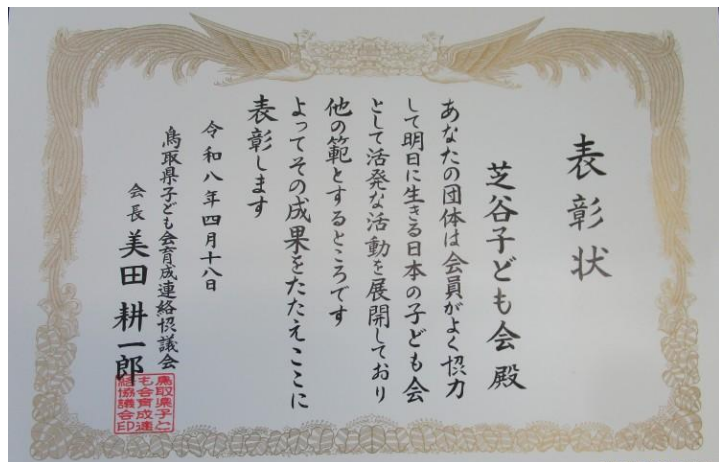


## 広報部便り



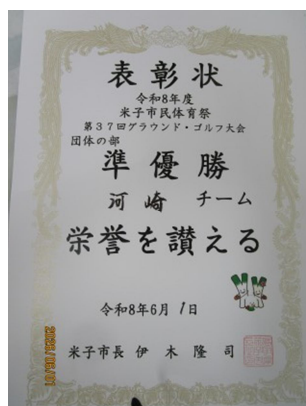
この度、鳥取県子ども会育成連絡協議会より令和7年度に子ども会活動で伝統芸能の花がさおどりや河崎音頭の継承、体験をし、自治会と協力して活動した貢献が認められ、芝谷子ども会が表彰されました。

昨今、子どもの人数減少・親の負担等で縮小、解散する子ども会もありますが、今後も継続・交流していただけたらと思います。  
－芝谷自治会 広報部－



## 令和8年度 米子市民体育祭 グラウンド・ゴルフ大会 団体の部 準優勝

河崎グラウンドゴルフ同好会の皆様、  
◆◆おめでとうございます◆◆



### 楽しい料理教室 ののこめし作り



場所 河崎公民館  
日時 7月28日(火)8:40～  
対象 河崎小学校4年生  
参加費 200円  
申込先 河崎公民館  
締め切り 7/21(火)  
詳しくは学校で配られるチラシを  
ご確認ください  
※河崎地区民生児童委員協議会※  
※青少年育成会※

### 人形劇公演

入場無料

### 「赤松の大明神」

日時 8月2日(日)午後2時～  
場所 河崎公民館  
公演 人形劇団「いとぐるま」  
主催 河崎地区民生児童委員協議会  
河崎地区子ども会連合会  
河崎地区青少年育成会  
河崎公民館

## カンガルーポケット

日時 7月15日(水)

午前10時～11時30分

場所 河崎公民館 2階和室

お天気がいい日は、

部屋から大山が綺麗に見えます。

未就園児さんの子育てサークルです

赤ちゃんとのんびり

楽しんでいって下さい。



6/7開催

河崎校区

ソフトバレーボール大会

今年も  
変わらぬ  
チーム力で  
優勝◆



接戦が多かったですが、  
勝敗関係なく  
和気あいあい  
楽しい大会  
でした。



元気  
いっぱい  
で  
大健闘

優勝

浜橋自治会



準優勝

伯母山自治会



6/6開催

子ども支援事業

## ちまきを作ろう



だんごを笹で包んで、ひもで結ぶのに手間取りましたが、美味しいちまきがたくさんできました。



笹採り、ちまき作りの指導、仕上げ等、  
チョボラの方々に大変お世話になりました。  
ありがとうございました。

6/12  
開催

## ～河崎ふるさと塾便り～ 第3回 健康講座

自宅でもできる腰痛対策になる  
運動方法を教えて頂きました。



## 河崎地区社会福祉協議会

(芝谷)上中真逸様 金一封

香典返しとしてご寄付頂きました。

(6月20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。