

令和5年 2月号

かわら版



加茂公民館 電話 29-5313 FAX 29-5368 Eメール kamoco@chukai.ne.jp

米子市健康対策課よりご案内

健康寿命の延伸大作戦

～栄養とお口のフレイル予防講座～



日時 令和5年2月8日(水)

13時30分～14時30分

場所 加茂公民館

講師 管理栄養士、保健師

内容 おいしく食べて、楽しくおしゃべりするためのお口の健康づくりと
シニア世代に大切な栄養についてお話しします。

※減塩おかず1品の試食もあります!!(限定20人)

申し込みは不要です。

詳しくは、米子市健康対策課へお問い合わせください(☎0859-23-5454)

【フレイル予防実践体験ツアーに参加しませんか?】

米子市フレイル対策拠点(弓浜地域老人福祉センター)で運動、食事、社会参加をテーマにしたフレイル予防プログラムが実践体験できる公民館発着の送迎付きツアーです。

3月13日までに、公民館にあります案内チラシをご覧の上、お申込みください。

(来館が難しい場合はお電話でも受け付けます。)

■日時 令和5年3月16日(木曜日) 午前10時00分～12時00分

■会場 弓浜地域老人福祉センター(米子市大篠津 385-47)

■対象 65歳以上の方

■定員 20名 *送迎は先着12名まで(加茂公民館発着です)

■内容 フレイル度チェック・体力測定・ストレッチ・脳活性体操
フレイル予防体操(ネギトレ)・管理栄養士による栄養講座

■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル等

■参加費 無料

■申込・お問合せ 加茂公民館(☎29-5313)



門松を作っていただきました

年末に、加茂っ子クラブの皆さんが立派な門松を作ってくださいました。公民館の玄関を華やかに飾っていただき、気持ちよく新年を迎えることができました。本当にありがとうございました。



表彰を受けられました。おめでとうございます

鳥取県交通安全協会米子地区協会
両三柳支部

全日本交通安全協会交通安全優良団体表彰

戸田 菜保子さん

中国四国地区子ども会連絡協議会
功労表彰



加茂地区の民生児童委員さん・主任児童委員さん(任期 R4年12月～R7年11月)

生活上の困りごと、心配ごとは担当の民生委員さんへご相談ください。

1区	永見 栄一(1区)	団1・団2	稲田 浩一(団2)
西皆生	村上 美穂子(西皆生)	団3・団4	松本 直美(団4)
2区	岩本 正(2区)	6区	長栄 真治(6区)
3区・3区中・3区上	石原 浩(3区中)	浜河崎	雑賀 憲昭(浜河崎)
4区・7区	齋藤 博美(4区)	三柳北	林 千登勢(三柳北)
5区上・5区東	長富 直子(5区東)	主任児童委員	鶴木 真理子(三柳北)
卸団地住宅	竹内 正晴(卸団地)	主任児童委員	遠藤 真紀子(三柳北)
5区中・加茂住宅・5区西	小畑 和幸(5区中)	★連絡先は公民館までお問合せください	

◆米子市住吉・加茂地域包括支援センターでも相談を受け付けています。

所在地：米子市両三柳 4543-30 ☎48-1365 (営業時間 8:30～17:30)

加茂地区健康づくり教室

握力測定・敏捷性測定・血圧測定・体脂肪測定・フレイル体操・ええがん体操
 普段の運動習慣のきっかけづくりにも！一緒に健康づくりしませんか？

日 時 2月22日（水）13：00～15：00
 場 所 加茂公民館
 内 容 前半 「お口の健康・オーラルフレイルを学ぼう」
 養和会 CHAX
 後半 「第5回ドコモのスマホ教室」
 スマホを持ってない方も参加 OK です

申込みは不要です
 お気軽にご参加ください

【問合せ先】 加茂地区保健推進員会会長
 遠藤 直子（090-5375-6957）

保健師の出張！なんでも健康相談

日 時 2月22日（水）13：00～15：00
 （時間内の都合のいい時にお出かけください）
 場 所 加茂公民館



健康に関する疑問や悩みを気軽に相談できます。
 赤ちゃんから大人の方までどなたでもお待ちしております。
 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。

【問合せ先】 米子市健康対策課（☎23-5452）
 加茂地区担当保健師 兵頭

～新刊図書のお知らせ～

- 鳥取駅旅 001-130
- 疲れた人に夜食を届ける出前店 中村有香里 著
- 写真が語る米子・境港・西伯・日野の100年

※これらの本は貸出しておりませんので館内でご覧ください



貸出期間は2週間、冊数は2冊（新刊は1冊）までです。
 窓口にお持ちいただき、手続きをしてください。

メンズクラブ(男性の体操教室)

男性の身体にポイントを合わせた運動を行います。
 是非ご参加ください。申込みは不要です。

日 時 2月6日（月） 10：00～11：30
 持ち物 タオル・飲み物・上靴
 場 所 加茂公民館

主催：住吉・加茂地域包括支援センター

子育て支援事業

加茂っ子クラブ

2月11日（土）9：30～11：30

『お茶会（お作法）』

※詳細は、小学校から配られるチラシでご案内して
 いますのでご確認ください。

加茂子育てサークル

コアラクラブ

活動日：第2・4木曜日
 時 間：10：15～11：30
 場 所：加茂公民館



***** 2月の活動予定 *****

9日(木) バルーンで遊ぼう ♪ & 豆まき 🍡

申込みが必要です。2月3日（金）10時締切

子育て支援センター（☎30-1111）または加茂公民館ま
 でお申込みください。

★公民館の図書室に絵本やお母さん向けの本もあります
 のでぜひご利用ください。（図書室が使用中で入室できない
 場合がありますので、事前に問合せいただくとゆっくり見て
 いただけると思います）

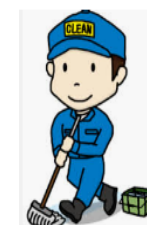
2月の予定

日	曜日	行 事
2	木	公民館内床清掃
22	水	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
		自治会長定例会

◆2月の自治会長定例会は 22(水)
 に行います

◆館内床清掃のお知らせ◆

2月2日（木）午後（13：00～
 終了まで）全館の床清掃が入りま
 す。清掃の間は部屋の使用ができま
 せん。ご了承ください。公民館事務
 室に御用の方は、用事の種類のよっ
 ては対応できない場合があります
 ので、なるべく2日（木）の午後も
 除いてお出かけください。



3月の予定

日	曜日	行 事
22	水	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
23	木	自治会長定例会