

★保健推進委員会よりお知らせ★

健やか体操のご案内

日 時 4月11日（金）午前10時～11時
場 所 崎津公民館 2階集会室
持ち物 飲み物・上靴・タオル

今回は、真誠会健康運動指導士の大森陽太さんと一緒にフレイル予防体操をします。体が動きにくくなった方も安心してご参加ください。

次回は、5月9日（金）を予定しています。

保健師だより



こんにちは。保健師の吉川です。

突然ですが、公民館で実施している「リモート運動体験」をご存じですか？

リモート運動体験は、運動習慣のきっかけづくりを目的とした教室です。

ふらっと運動体験（運動教室）を市内に3か所あるフレイル対策拠点と公民館をつないでリアルタイムで中継放送します。概ね60歳以上の方で、

医師から運動制限を受けていない方が対象です。しっかりと身体を動かす

教室ですので、動きやすい服装で、上靴・水分補給できるものを持ってお

越しください。教室途中の入退場は自由です。まだご参加されたことがな

い方は、ぜひ気軽に足を運んでみてください。

次回：4月21日（月）午前10:30～12:00

今年度は、フレイル予防の教室を毎月1回、公民館で実施します。

リモート運動体験もそのうちの1つです。詳しくは、毎月の公民館だより、

4月に各ご家庭に届く「令和7年度 崎津公民館でフレイル予防！」

のチラシをご確認ください。



《 崎津地区子どもふれあい活動 》

崎津地区凧作り・凧揚げ大会を
3月1日（土）開催しました。



崎津公民館に集まって凧を作り、ウインズ米子多目的広場で凧揚げをしました。

当日は晴天に恵まれ、子ども達は元気に走り回り、凧をうまくつかんで上手に挙げていました。

参加者の皆さん
役員、ボランティアの皆さんご協力ありがとうございました。



犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

日時 4月7日（月）14:00～14:30
場所 美保体育館

詳しくは広報よなご、米子市ホームページ
をご覧ください。

お問い合わせ 環境政策課 ☎23-5257

ほっとひといき ㊦ ㊩

「雪の溝口で学んだこと」

崎津地区人権・同和教育推進協議会 会長 徳永哲郎（7区）

雪が降り続けました。去年は体調を崩しましたが、今年は毎日雪かきができました。元気の源は14年前、溝口小教頭時代に体験した約1mの豪雪です。始業式の朝、地域の方々が除雪車で開けて下さった塹壕のような道を集団登校する子どもたち。朝の早い溝口、平素より早起きし除雪して下さる温かい思いに感謝しかありませんでした。

主要道路は県や町があけてくれますが、小心者の私は圧雪・凍結の片道約22kmに不安を感じ、毎朝6時までに家を出ました。その結果、ほぼ毎日早く到着し、雪と向き合う時間が生まれました。「少しでも多くの車が停まれるように」と掘るうちに、駐車スペースが1台分2台分と広がり、大きな達成感がありました。

とはいえ「また降りますでえ」などと言われると、ねぎらわれていると分かっていても叫びたくなります。そんな時、通りすがりの方々に何度も同じことを言われました。「雪は少しずつでもつついておかんといけませんけんあ…」経験から学んできた人々の姿勢に感動すると共に「差別との向き合い方も同じだな」と思いました。忘れられない言葉です。



たたかって学んだ場所
（2011年2月 溝口小）

子育てサークル
よりお知らせ

日時

4月17日（木）
午前10時30分～
※今月のみ第3木曜日に変更

場所

弓ヶ浜子育て支援
センター
（富益保育園となり）

電話

28-8860