

★保健推進委員会よりお知らせ★

健やか体操のご案内

日 時 9月 12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、健康運動指導士の山川さんのご指導で、歩行が困難にならないように、股関節周りの運動をします。
①下半身への血流促進 (内腿を使う為にひざ痛予防やO脚予防)
②簡単に継続が出来る運動を一緒に行いましょう !!
どなたでも気軽にご参加ください！
次回は、10月10日(金) 体力測定会を予定しています。

公民館を利用される皆様へ

- 使用後は、使用した備品を元の場所へ返却し、清掃をして原状復帰を行ってください。
- 消灯・エアコン・ガスの開閉・戸締りの確認をお願いします。
- ごみはお持ち帰りください。
- 使用簿の記入をお願いします。
(窓口においてあります。)

★健康イベントのお知らせ★

健康増進普及月間キャンペーン in Yonago



HOK 皆生店

2025年9月13日(土)
10時～11時30分

まるごう弓ヶ浜店

2025年9月13日(土)
13時30分～15時

MEGA ドン・キホーテ
米子店

2025年9月19日(金)
10時～11時30分

< イベント内容 > ※HOK 皆生店のみ医師による健康相談あり

【計測】

血圧測定、握力測定、味覚チェック、野菜量測定、ベジチェック

【フレイルに関する啓発】

フレ飯紹介 (ひと口試食：各会場 50食限定)、フレ飯レシピコンテスト紹介、フレイル度チェック

【展示】血圧に関するミニクイズ

問い合わせ先：米子市健康対策課 電話 0859-23-5452

崎津地区人権・同和教育推進協議会からのお知らせ

令和7年度「明るいまちづくりの集い」のご案内

10月15日(水)7区集会所 (19:00～20:30)

10月24日(金)1区集会所 (15:00～16:30)

どなたでも参加できます。詳細は、班回覧をご覧ください。



ほっとひといき ㊦ ㊨ 「みんなで幸せになる」

崎津地区人権・同和教育推進協議会 会長 徳永哲郎(7区)

平成12年、米子市が初の外国人英語教師を採用し、勤務校に配置しました。英語にコンプレックスがあった私はすぐに嫌悪感を抱き、会う前にその人を嫌いになっていました。

8月午後、職員で歓迎の横断幕を作り空港へ。仲間外れになりたくないのに渋々同行しました。到着口に現れたのは金髪の女性。「Welcome to YONAGO!」「★◇♪☆…!」妙にテンションが高い同僚たちと彼女の無邪気な笑顔に、少し引っ掛かるものがありました。

案の定、翌日彼女は職員室の新しい机の前でポツンと一人。誰も話しかけず「ジャパニーズ・スマイル」で通り過ぎる。「昨日の歓迎は何？」あなたなら堪えられますか？

私は5年生の時転校し、温かく迎えてもらった経験がありました。そこで「疲れてないですか？」と拙い英語で話しかけました。彼女が何と言ったかよく覚えていませんが、彼女の笑顔とわき上がってきた嬉しさ、役立ち感をはっきりと覚えています。

鳥取西部地震の際、彼女は子どもたちをイングランドの歌で癒しました。2年の任期を終え帰国する時「会う前にあなたが嫌いでした」と言うと、「意味が分からない」と言うので、先生に「英語がダメだ」と言われた経験を話すと、「先生がそんなことを言うなんて信じられない。あなたはとても上手です。」私は、直接触れ合えば偏見が消え、互いに幸せになれると学びました。排外主義が台頭する今だから言います！



「楽しかった盆踊り大会」
(2025.8.16 公民館広場)

子育てサークルよりお知らせ

日 時：9月2日(火) 午前10時30分～

場 所：和田公民館

※場所が変更になっています。ご注意ください

※絵の具遊びをするので汚れても良い服で来てください。

お問い合わせ

子育て支援センター 28-8860