

明るいまち・元気なまち・みんなのまち啓成

けいじょうかわあけ

令和6年2月号

啓成公民館

鳥取県米子市博労町4丁目364

TEL 33-9075

Fax 33-9083

E-mail

keijyoh@chukai.ne.jp



【主催】啓成地区食生活改善推進委員会・啓成地区保健推進委員会・米子市健康対策課

春の健康フェスティバル

1. おいしく食べて健康づくり教室

と き： 2月14日（水）
午前10時～午後1時
ところ： 啓成公民館
内 容： 調理実習と健康づくりのお話
講 師： 米子市健康対策課
管理栄養士・保健師
献 立： サバ缶のレモン醤油パスタ、
ひじきのサラダ、きな粉牛乳プリン
材料費： 300円
持ち物： エプロン・三角巾
定 員： 24名
申込み： 2月5日（月）までに啓成公民館
（電話 33-9075）へお申込みください。
テーマは「カルシウムをしっかりとろう！」
丈夫な骨を保つためのヒントが見つかるかもしれま
せん。ぜひ、ご参加お待ちしております♪

2. 講演会「健康寿命を延ばすために」

と き： 2月14日（水）
午後1時30分～午後2時30分
（受付午後1時～）
ところ： 啓成公民館
内 容： フレイル予防についてのお話と簡単
な体操。
健康について悩みがある方、運動の
処方箋を出していただきます
講 師： 健康運動指導士 山川 了史 氏
持ち物： 運動靴、飲み物 運動のできる服装
申込み： 不要

※午後の部で、フレイルチェックできます。ま
だされていない方、ぜひこの機会にチェックし
てみませんか。

能登半島地震義援金箱を設置しています

◎本年1月1日に発生した令和6年能登半島地震で被災された方々の支援のため、義援金を募るための募金箱を公民館窓口へ設置しています。

皆さんの温かいお気持ちをお待ちしています。

※受付は現金のみとさせていただきます。領収書が必要な場合は公民館窓口へお伝えください。



【よもやま話】

年初めから大災害・事故が続く、大変なスタートの辰年となりました。ご親戚など関係者の方もいらっしゃるのでは……。心より、お見舞い申し上げます。さて新年ですので、『年賀状』のことなど……。手元の国語辞典によると、「新年のお祝いとして送るあいさつ状」とあります。ナルホド……。そういえば、今年も啓成公民館宛て、年賀状をたくさんいただきました。この紙面をお借りして、御礼申し上げます。）

我が家の今年の年賀状では、「加齢のため本年にて、ご挨拶を失礼いたします」という内容の文面が何通かございました。年々、そつした年賀状が増えてきました。正直、さみしい思いがいたします。

一方で今一つ、私はこの「年賀状」に別の大きな意味合いを考えております。それは、『近況報告』の役割です。もっと簡単にいえば、「元気にやっております」ということを、相手にお伝えしたいということですね。ほとんどお会いする機会のない方（主に、親族・目上の方・先輩が中心を意識して年賀状を出します。旧職場の後輩は、ご挨拶をいただければ、後日ご返信します。「元氣」を伝えることが目的ですので、そう急ぎません。1年に1度の近況報告として、年賀状の活用です。

「お変わりありませんか。初春に、娘も結婚することになりました。元気にしております。」懐かしい方からの今年の年賀状。

1月6日(土)、「わくわくチャレンジ教室『書き初め』をしよう!」を開催しました。啓成小学校の児童の皆さんが真剣に取り組まれました。

参加していただいた啓成小学校の皆様、ボランティアの皆様、ありがとうございました。



講師の藤井先生が、児童の皆さん一人ずつに手本を書いて準備してくださいました。

1月15日(月)、啓成公民館運営協議会の青少年育成部による、今年度3回目の「あいさつ運動」を実施しました。

JR 富士見町駅・JR 博労町駅にて計21名の方にご参加いただきました。悪天候の中、ご協力ありがとうございました。



『啓成・思い出話』大募集中です!!

毎月啓成かわら版へ、リレー連載の形で掲載している、『啓成・思い出話』の原稿を募集しています。募集要項は以下の通りです。

- 懐かしい思い出や楽しい思い出などを中心に、700字(題名と自治会名・氏名を含み、400字詰め原稿用紙1枚と4分の3)程度。
- 内容によっては、「匿名」でもお受けいたします。楽しい(?)失敗談などもオーケーです。(非難・中傷等の原稿は、掲載できません。)
- 「あの頃、あの場所には、こうしたものが…」など、記録に残したいと願っております。ぜひ、そうしたポイントにもお心づかいいただければと存じます。
- 原稿は、原則としてお返しいたしません。また、誤字や脱字・人権上の語句チェックなどを中心に添削して掲載させていただく場合があります。どうぞ、ご容赦ください。
- 同じ方が続く場合や同じような原稿がある場合などは、新聞等の原稿同様に採用いたしかねる場合があります。その際には、原稿は丁重にお返しいたします。
- ◎ 原稿にはこちらからの連絡用として、別欄に『〒番号・住所・氏名・年齢・☎番号』を付記し、直接、啓成公民館の「館長の秋田健一宛て」へお願いいたします。なお、メールでの送信も受け付けます(メールは「keijyoh@chukai.ne.jp」)。いずれの場合でも採用の有無に関わらず、ご連絡を差し上げます。

~皆さんの思い出を共有させてください~

交通指導員募集

現在、啓成地区では交通指導員に欠員が出ております。子どもたちが安全に通学できるよう交通指導・見守りをしてくださる方を募集しております。「明るいまち・元気なまち・みんなのまち啓成」のスローガンのもと安心・安全なまちづくりを地域全体で目指しましょう。

詳しくは、啓成公民館(Tel33-9075)までご連絡ください。

応募をお待ちしております★



受講生募集!!

【令和6年度食生活改善推進員養成講座】

食生活改善等地区組織活動の趣旨に賛同し、食生活改善推進員としての活動に興味のある方、養成講座を受講してみませんか?

※詳細は公民館へお問い合わせください。

と き: 5月~11月(毎月1回開催)

ところ: 米子市福祉保健総合センター(ふれあいの里)

定 員: 1~2名

材料費: 300円

持ち物: エプロン・三角巾・筆記用具・手拭きタオル

申込み: 3月22日(金)までに啓成公民館

(電話 33-9075)へお申込みください

2 月 行 事 予 定 表

1	木	
2	金	出張！なんでも健康相談 ふらっと体操(リモート) 10:30～
3	土	
4	日	
5	月	ふらっと体操(リモート) 10:30～
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	ふらっと体操(リモート) 10:30～
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	春の健康フェスティバル
15	木	
16	金	ふらっと体操(リモート) 10:30～
17	土	
18	日	
19	月	ふらっと体操(リモート) 10:30～
20	火	
21	水	さくらんぼサークル
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	ふらっと体操(リモート) 10:30～
27	火	配布物
28	水	
29	木	

「さくらんぼサークル」

啓成地区での子育てを
一緒に楽しみませんか♪

・東保育園

2月7日(水)10時

・啓成公民館

2月21日(水)10時

…英語リトミック

【対象者】未就園児と保護者の方

【参加希望・お問合せ先】

子育て広場支援センター(☎22-4170)

連絡会のお知らせ

教室同好会

と き： 3月7日(木) 午前10時～

ところ： 啓成公民館

啓成小学校体育館使用団体

と き： 3月15日(金) 午後7時～

ところ： 啓成公民館

※必ずお一人はご出席ください

第49回米子市人権・同和教育研究集会
(1月25日)には、お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。

啓成地区人権・同和教育推進協議会

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。

- ・子どもさん、妊婦さんの健康相談
- ・「フレイル」チェック、元気度チェック
- ・血圧測定や体脂肪測定
- ・健康のことで聞いてみたいなど 等々

●と き：2月2日(金)

午前9時30分～11時30分

●ところ：啓成公民館

米子市健康対策課

23 5452

確定申告書の作成・提出は e-Tax または郵送で！

確定申告には、ご自宅からパソコン・スマートフォンでご利用いただける e-Tax (<https://www.e-tax.nta.go.jp>) が便利です。多くの方が訪れる確定申告会場に
出向かなくても、マイナンバーカードとICカードリーダライタまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンがあれば、e-Tax を利用して申告書を提出できます。また、事前に税務署でID やパスワードを設定する
手続きをしていただければ、マイナンバーカードとICカードリーダライタなどをお持ちでない方でも、e-Tax をご利用できます。

『私のグルメ』(自治会リレー記事)

錦町一丁目自治会 深田 久美子

「グルメ」の意味は「食通」・「美食家」・酒の「鑑定家」・「評判の高い料理」・「食べることで人生を楽しむ」の意もある。

今の私の楽しみは、カフェでコーヒーを飲むこと。ほんの少しのクッキーかパウンドケーキがあれば大満足。ほっと一息入れたい時、近所のカフェでコーヒーを頂く。オーナーは何人か代わったけれど、いずれも、美味しいコーヒーが出て来ます。これが私のグルメです。

第3学期始動！

1月9日(火)、体育館に一堂が会して、第3学期の始業式を行いました。始業式では、学級の代表が3学期頑張りたいことの発表をしました。「漢字を覚えることをがんばりたい」「発表をがんばりたい」など、それぞれの意気込みが伝わってきました。

校長先生からは、能登半島地震を通して、自分の学びをつなげて、自分にできること、自分がしていきたいことを考えて生活をして欲しいという話がありました。

また、「名前を大切に作る学校米子ー」をめざしていこうという話もありました。子供達は、少しずつ意識はしていますが、慣れや親しみから呼び捨てをしていることがあります。みんなで心がけていきたいと思います。

大谷選手からのグローブ、届く！！

1月10日(水)、啓成小学校にも「大谷選手からのグローブ」が届きました。玄関前に展示をし、その後は、各学級に回し、グローブをはめたり、触ったりしていました。併せて、米子市内の方からボールが2つも届きました。感謝して、使っていききたいと思います。

能登半島地震義援金をおくる！

始業式の日、子供達から自分達も支援物資や励ましの手紙を送りたいのと、思いを聞きました。代表委員会で話をし、義援金を送ることになり、募金活動を行いました。この活動は、米子市全ての小中学校で行われています。啓成小学校では、子供達や保護者の方の温かい心から、107,103円もの義援金が集まりました。能登地方の方々の生活が1日でも早く平穏な生活に戻ることを強く願います。

今年もよろしくお願いします

令和6年になりました。

冬休みが終わり、3年生は目標とする進路に向けてラストスパートに入っています。また、2年生・1年生も気持ちを新たに一年のスタートをきりました。また、新入生を迎える準備も進めており、2月17日(土)には新入生説明会を行う予定です。

令和6年も東山中学校の教育活動に対しまして、地域の皆様方のご支援・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

受験シーズン到来

1月に入り、いよいよ高校入学試験が本格的に始まりました。私立高校の入試が始まっており、引き続き米子高専・県立高校の入試が行われます。なお、卒業式は3月8日(金)に行います。



再生神話・ゆかりの地『赤猪岩神社』の地元生まれ、角盤町に嫁いでもう少しで60年になります。その大半を出生地での職場と我が家との往復で、毎日进行が忙しく過ごしてまいりました。我が家の子供達も啓成小・東山中にお世話になりましたが、学校の諸行事にも出掛けることが少なく、家事全般・子育て等々家族に頼り切りの生活をしてきました。

私と啓成公民館とのかかわり

角盤町二丁目

富長 多美子

啓成・思い出話 (11)

退職し忙しい生活も少し落ち着いた頃、「お勤めの間は町内の方のお世話になっておられたんだから・・・」と当時の自治会長さんに誘われ、保健推進員ならと受けたのが公民館に出掛けることになる始まりでした。初めて行った時、当時の寺岡館長さん(私が仕事をしていた時、先生は教員生活初任地の中学校におられたとのこと)が、私の旧姓で声掛けをしてくださり、びっくりすると同時にホッとしました。今では懐かしい思い出です。

顔見知りの方も少ない私でしたが、その後ボランティア活動や諸行事への参加で親しくなった方々も増えてきて嬉しく思っています。退職してからの公民館活動ですが、ゆっくりと続けていきたいと思っています。

