

明るいまち・元気なまち・みんなのまち啓成

けいせいのかわあそび

令和8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

～食生活改善推進員になりませんか～ 養成講座受講生募集

食を通じた健康づくりのボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を開講します。まずは、食に関するさまざまな知識を楽しく学んでみませんか。

【対象】 講座修了後に推進員として地域の健康づくりの活動ができる方(年齢、性別は問いません)

【募集人数】 若干名

【日時】 5/15、6/16、7/22、9/4、10/6、11/13

午前9時40分から午後1時30分 (5/15のみ午前9時30分～正午)

【内容】 ・テーマにそった調理実習(減塩など)
・講義(健康づくり、食育、生活習慣病予防など)

【費用】 実習材料費(1回あたり400円程度)

【場所】 ふれあいの里

【申し込み】 3月31日(火)までに啓成公民館(電話33-9075)へお申込みください。

米子工業高校より ベンチ寄贈いただきました



去る1月9日(金)に、本年も米子工業高校の建設科の学生さんによる木製ベンチ(2脚)の贈呈がありました。今回受けられたのは、勝田町

東区の自治会です。毎年どこかの自治会でいただいております、大きな地域貢献のひとつと感謝しております。



【よもやま話】
新年早々の1月6日(木)午前10時18分に大きな地震がありました。米子市では震度5弱ということ。皆様おケガなどございましたか。私は我が家でしたが、すぐに公民館に連絡をとり、現場へ出かけました。一番懸念したのは、「人命」です。危機管理マニュアルは数々あれど、とにかく一番念頭においておくことは、「人命」だと思いつけてきました。(上司連絡とか関係者連絡などは、少々手順が違っても大したことはないのだと思っております。)
この日公民館では子どもたちを中心とした活動があったのですが、皆無事に避難行動がとれ、何よりのことでした。同伴していただいていた多くの大人の皆様にも感謝です。その後、市内の全ての公民館が避難場所の指定を受け、啓成公民館では3世帯7人の方々が避難をされました。不安で心配で・・・という声も聞きました。
この時間帯は、世間一般では通常の勤務家族住まいの方も、高齢者中心の世帯に早変わりです。一人暮らしのご家庭が、ぐっと増える状況となるわけです。自治会長さんや民生委員さんを中心に、この日は大わらわ。「タンスの下敷きになっておられないか心配だった」と、見守りなど数々の活動話を後日伺いました。人命第一です。なんといつても、「自助」の次は「共助」なのです。よく云われている通り、今は「共助」が重要な時代です。改めて、それを意識しつけられる良い機会となりました。そこには昔は当たり前の当たり前のことが、今は強く意識しなければならぬ時代となっているのです。

春の健康フェスティバル

「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることで、毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか。

と き： 2月13日（金） 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

「はじめよう適塩生活」・「血圧管理のポイント」

講 師： 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献 立： ごはん、ささみのホイル焼き粒マスタード風味、
もやしとかいわれの海苔ナムル、小松菜とごぼうのごま風味みそ汁、
バナナミルクゼリー

材料費： 300円

持ち物： エプロン・三角巾

申込み： **2月6日（金）までに** 啓成公民館（電話 33-9075）へ
お申込みください。（定員 20名）

啓成地区食生活改善推進員会・啓成地区保健推進員会・米子市健康対策課



講演会「膝痛について（変形性膝関節症）」

と き： 2月13日（金） 午後1時30分～午後3時00分
（受付：午後1時～）

ところ： 啓成公民館

内 容： 生活習慣の振り返り、予防や改善につながる運動方法、実技 等

講 師： 社会医療法人同愛会 博愛病院 リハビリテーション部
理学療法士 桑村 龍司 氏

申込み： 不要

**※講演後、午後3時00分～午後3時30分まで、
保健師のなんでも健康相談を開催します。
ぜひお立ち寄りください。**



| | | |
|----|---|---|
| 1 | 日 | |
| 2 | 月 | ふらっと体操(リモート)10:30~ |
| 3 | 火 | |
| 4 | 水 | |
| 5 | 木 | |
| 6 | 金 | ・保健師の出張!何でも健康相談9:30~ ・ふらっと体操(リモート)10:30~ |
| 7 | 土 | |
| 8 | 日 | |
| 9 | 月 | ふらっと体操(リモート)10:30~ |
| 10 | 火 | むかし遊びを楽しむ学習(於:啓成小学校) |
| 11 | 水 | 建国記念の日 |
| 12 | 木 | |
| 13 | 金 | ・春の健康フェスティバル ・ふらっと体操(リモート)10:30~ |
| 14 | 土 | |
| 15 | 日 | |
| 16 | 月 | ふらっと体操(リモート)10:30~ |
| 17 | 火 | |
| 18 | 水 | ・さくらんぼサークル10:00~ ・鳥取県公民館連合会研修会 |
| 19 | 木 | フレイル予防教室14:00~ |
| 20 | 金 | ふらっと体操(リモート)10:30~ |
| 21 | 土 | |
| 22 | 日 | |
| 23 | 月 | 天皇誕生日 |
| 24 | 火 | ふらっと体操(リモート)10:30~ |
| 25 | 水 | |
| 26 | 木 | |
| 27 | 金 | 配布物 |
| 28 | 土 | |



「さくらんぼサークル」



2月18日(水)10時~11時
於:啓成公民館

【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)

お知らせ 2月18日(水) 12:00~

鳥取県公民館連合会研修会出席のため職員は午後から不在となります。部屋の利用は可能ですので、利用される方は事前にカギの受け取りをお願いします。

保健師の出張!なんでも健康相談

月1回、公民館で開催しています。赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお越しください!

- ・赤ちゃんの体重測定
- ・血圧測定や体脂肪測定
- ・健康のことで聞いてみたいな、などなど



※予約不要、開催中お好きな時間にお越しください。

と き: 2月6日(金) 9:30~11:30

と ころ: 啓成公民館

【お問合せ】

米子市健康対策課 ☎23-5454

啓成地区担当保健師 生垣

2月は栄養士も伺います

- ・味覚チェック
- ・栄養相談

お気軽にお越しください☆



1/6 書き初めをしました

始まってちょうど半ばにさしかかった頃に大きな地震が発生しました。みんな机の下にかくれて身を守る行動もすばやくできました。

書き初めは時間を短縮して切り上げ、あとはお家で仕上げてもらおうこととなりました。



啓成小学校からのお知らせ

3学期がスタートしました！

始業式に校長先生からは、地震が起きた時の対応や、時間を大切にしっかりと力を付け、自信をもって次の学年に進もうという話がありました。

また、各学年代表児童からは、「かけ算九九を完璧に覚えたい。」「勉強をがんばって、友だちに教えることができるようになりたい。」「学校がよりよくなるために委員会活動を工夫したい。」など、がんばりたいことの発表がありました。

3学期も教職員一丸となって子ども達を支えていきたいと思っております。地域の皆様、本年もどうぞよろしくお願いいたします。



いのちの学習参観日のご案内

2月10日(火)に、「いのちの学習参観日」を行います。いのちや健康についての学習を通して、自分が大事な存在であること、そして周りにいる友達も大切な存在であることに気付き、どのような行動をしたらよいかということについて考えていきます。また、授業後は、ミオ・ファティリティクリニクの看護師葉山さんの講演会です。いのちや身体を守ることの大切さについての、楽しく分かりやすいお話です。ご都合がつかれましたら、ぜひご参加ください。お待ちしております。

東山中学校からのお知らせ

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切りました。また、新入生を迎える準備も進めており、2月18日(水)には新入生説明会を行う予定です。

令和8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、県立高校の特色入試がおこなわれ、3月5日(木)・6日(金)の県立高校一般入試と続きます。東山中の3年生も一生懸命に学習に取り組んでいます。全員が力を発揮して、自分の希望する進路を実現できるよう期待しています。なお、第47回東山中学校卒業式は3月10日(火)に行います。

新しい故郷

錦町一丁目 新田ひとみ

啓成・思い出話

(34)

1980年4月に愛媛県からこの地に引っ越し、夫の両親と同居しました。初めてのところで知り合いは全くなく心細さを感じたことが思い出されます。しかし、長男が小学校に入学する年であり、子供会へのお声掛けをいただき、入会したことで近所の方との交流ができるようになりました。子供会では廃品回収をしたり、レクリエーションで大山へ出かけたりして、夏休みのラジオ体操などたくさんさんの思い出ができました。

我が家は後藤工場（JR後藤総合車両所）の踏切と富士見町駅の踏切の間のJR境線沿いであり、検査・修理等で後藤工場へ向かう珍しい列車を目の前で見ることができました。子供たちは普段見ることのない列車を目の当たりにして大喜びしていたことも思い出です。

この地に住んで45年の歳月が流れました。この間、錦町一丁目の様々な活動、啓成小学校でのPTAの活動で多くの方との繋がりができ多くの思い出ができました。

新しい故郷となりました。

