

宇田川公民館だより

令和5年
7月号

米子市淀江町中西尾 466

TEL : 56-2086 (FAX 兼)

E-mail : udagawaco@sea.chukai.ne.jp



令和5年度 うだかわ塾

知の和 地の輪 学び合う 知恵を出し合う

④介護予防講座 『歩いて元気にフレイル予防』

日 時：7月11日(火) 10:30~11:30

講 師：医療法人養和会メディカルフィットネスセンターCHAX
理学療法士 石丸 知 氏

内 容：歩く事はとても重要な役割を担います。ラダーを使って楽しく歩き方のポイントを体験し、いかに歩く事が素晴らしいかを学びます。

準備物品：室内用の靴、動きやすい服装（ラダーを使用するため）



やってみよう！体験講座

第2回 『縫製なしでできる革小物』

★公民館に見本あります

カラフルで可愛い革のパーツが自由に選べるので、見本と同じ物は出来ません。世界に1つ！自分のオリジナルを作りましょう♪

日 時：8月18日(金) 10:00~12:00

講 師：宇治田 朋子 氏

参加費：1個500円（当日集金します）

※キーホルダーを選ばれた方で、さらに希望される方は持ち手部分別途100円です。

定 員：15名（先着順）

申 込：7月31日(月) までに①キーホルダーまたは②バックチャームのどちらかを選んで公民館（56-2086）までお申込みください。

①キーホルダー



②バックチャーム



《夏休みチャレンジ教室 羊毛フェルトでうさぎを作ろう♪》

日 時：7月26日(水)

9:30~11:30

場 所：宇田川公民館

講 師：針山はりこ氏、

どんぐりがっ子のなかまたち

申 込：7月12日(水) までに

宇田川公民館(56-2086)へ

※詳細は、6月号たよりと一緒に全戸配布したチラシをご覧ください。

主催：宇田川公民館子ども事業どんぐりがっ子



まだ若干名空きがあります。
お早めにお申込みください！

《宇田川いきいきサロン》

日 時：7月5日(月) 9:30~

場 所：宇田川公民館

内 容：お話

「病気にかからない体をつくるために」

講師：おしどり調剤薬局(有)

代表 宇田 勲 氏



《淀江町民野球大会のお知らせ》

今年、4年ぶりに淀江町民
野球大会を開催することになり
ましたのでご案内申し上げます。



日 時：8月13日(日) 午前8時30分から
場 所：淀江野球場・スポーツ広場

淀江町民野球大会長 丹羽 久雄

ありがとう
ございました



《生花の御礼》

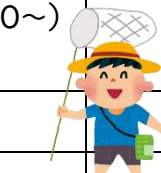
谷野 淑子 様（高井谷）

吉野 啓子 様（西尾原）

田中 都子 様（福 平）

《7月の行事予定》 日程は変更になることがあります

日	曜日	行事等	サークル・教室
1	土		
2	日		
3	月		
4	火		リスネット
5	水	宇田川いきいきサロン(9:30~)	太極拳・なでしこ
6	木	《7月の移動図書館 つつじ号》 日時：14日(金)・28日(金) 13:40~14:20 会場：宇田川公民館前庭	ヨーガ
7	金		
8	土		ビーズ
9	日		
10	月		
11	火	うだかわ塾(10:30~)	郷土芸能
12	水		太極拳・なでしこ
13	木		ヨーガ・あけびの会 つくしんぼう
14	金	つつじ号(13:40~14:20)	三味線
15	土		
16	日		水彩画
17	月	海の日	
18	火	熱中症に 注意しよう！	
19	水		太極拳・なでしこ
20	木		ヨーガ
21	金	リモート運動(10:30~)	三味線
22	土	淀江中学校 書巡回展 7/22~7/27	
23	日		
24	月	虫とりチャレンジ!(9:00~)	
25	火	骨量測定&健康講座13:30~	郷土芸能
26	水	どんぐりがっ子チャレンジ教室(9:30~) 虫とりチャレンジ!(13:00~)	太極拳・なでしこ
27	木	自治会会長会(19:30~)	ヨーガ
28	金	つつじ号(13:40~14:20)	
29	土		
30	日		
31	月		



あなたの骨は大丈夫？

骨量測定＆健康講座



骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもお伝えします。

日 程：令和5年7月25日（火）

午後1時30分～3時30分（受付1時から）

場 所：宇田川公民館 多目的室

内 容：①健康講座

（骨粗しょう症予防のための運動、食事の話）

②骨量測定（かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査）

講師：米子市健康対策課

保健師・管理栄養士・リハビリ専門職

対 象：市内の方ならどなたでも

申込み：7月18日（火）までに宇田川公民館（☎56-2086）にお申込みください。（先着20名まで）

参加費：無料

主 催：米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。

リモート運動体験



～映像を見ながら一緒に運動しませんか～

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。（予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。）



■日 時 7月21日（金）

10時30分～12時

■会 場 宇田川公民館

■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

■参加費 無料

■お問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。

よどえ子育てサークル ひよっこくらぶ



日 時：7月6日（木） おはなし

8月3日（木） かんたんおもちゃ作り

10:00～11:30



会 場： 淀江公民館

参加無料
申込不要です！

淀江地区民生児童委員・淀江地区主任児童委員

お問合せ：淀江公民館（電話：56-3222）

淀江中学校よりお知らせ



淀江中学校 令和4年度卒業生 書（家族に贈る言葉）巡回展

書道家・山澤重美さんの指導のもと、それぞれが自分の好きな言葉を個性あふれる字体で書き上げました。作品に込めた子ども達の意気込みや学級の絆を感じていただければ幸いです。

保護者の皆様、地域の皆様。生徒たちの力作をぜひご覧ください。

7月には町内の3公民館と淀江支所で順次展覧会を実施します。

場所	展示作業（午前中）	展示期間
淀江支所	7月7日（金）	7月8日（土）～13日（木）
淀江公民館	7月14日（金）	7月15日（土）～20日（木）
宇田川公民館	7月21日（金）	7月22日（土）～27日（木）
大和公民館	7月28日（金）	7月29日（土）～8月3日（木）
	8月4日（金）	

保健師の出張！なんでも健康相談 &

淀江地域包括支援センター出張相談



毎月1回、宇田川公民館で開催しています。

今月は、公民館からさらに出張して、北尾集会所で開催します！

北尾自治会以外の方も大歓迎です。

日時：7月27日（木）13:30～15:00

13:30～ 簡単な体操

14:00～ 健康相談

場所：北尾集会所

包括支援センターによる、介護についてなど高齢者のなんでも相談も同時開催します。赤ちゃんから大人の方まで、心配事やお困り事がない方も！どうぞ気軽にお出かけください。

米子市健康対策課 23-5452

やってみよう！ペタンク大会



5月21日（日）宇田川グラウンドにて、今年度初めてとなる体育行事を開催しました。少し汗ばむ陽気の中、子どもから大人まで総勢20名で交流戦を楽しみました。

当日参加して下さった皆さま、役員の皆さまありがとうございました！



第50回 南公連ペタンク大会



6月18日（日）伯仙小学校にて3年ぶりに開催され、宇田川からは有志の皆様で結成された3チームが出場しました。当日参加して下さった皆さまありがとうございました！

【大会結果報告】

優勝：尚徳Bチーム 準優勝：五千石Cチーム

3位：尚徳Aチーム、県Bチーム



米子市民体育祭 第49回卓球大会



6月11日（日）にどらどらパーク米子市民体育館で開催された、米子市民体育祭で淀江チームが優勝されました。おめでとうございます！

念願の優勝！
おめでとうございます！

