

第4回あがたカレッジ（健康講座）8/10開催 「高齢者のこころの健康」

養和病院 副院長の小林ゆう先生に、専門的でありながら、大変わかりやすく「認知症の予防法」、「うつ病の治療法」、「ならないためにはどう過ごせばよいか」等をお話いただきました。ストレスが自分の身にふりかかる（ストレスラー）については、意見交換をしながら、楽しく学びました。保健師の山崎さんからは、熱中症、脱水症についての注意点をお聞きました。



学習講座（自力整体） 8/21開催

「自力整体教室ふわり」の自力整体ナビゲーター福留陽子さんを講師に迎え、人にしてもらう治療ではなく、自己でおこなう整体を教わりました。身体のコリをほぐして脱力させた後、輪っかタオルを使用して、関節や背骨、骨盤の歪みやズレを矯正していくセルフケアを体験しました。



令和5年度 小地域懇談会 8/27開催

夏梅自治会、石垣自治会、上福万自治会、緑ヶ丘グリーンハイツ自治会合同で小地域懇談会を行いました。今年度はDVD「親愛なるあなたへ」を視聴しました。日常身近に起こりがちな人権問題について、一人一人が出来ることを考えさせられる内容でした。



環境をよくする会 通学路の草刈り 8/27実施

環境をよくする会のみなさんが、通学路の草刈りをしてくださいました。暑い中お世話になり、ありがとうございました。スッキリとした通学路で、安全に通学できますね♪



福祉の問題で お困りの方へ

『えしこに』を ご存じですか？

- 「えしこに」の6つの機能
- ① 福祉のよろず相談
 - ② ふれあいの里地域包括支援センター
 - ③ ひきこもりの相談
 - ④ 成年後見制度の相談
 - ⑤ 制度の狭間支援
 - ⑥ チーム支援の調整

福祉の問題でお困りの方へ 福祉の困りごとは…
米子市ふれあいの里総合相談支援センター「えしこに」へご相談下さい！

- 相談先がわからない…
- 他で相談したら断られた…

●困っている人をどう支えれば
いいかわからない

皆さんの悩みを、えしこに
（いい具合に）支援します！



複雑な福祉の困りごとを
一体的に支援！

米子市ふれあいの里総合相談支援センター
開所時間：月曜日～金曜日（祝日を除く）
午前8時30分～午後5時15分
【連絡先：えしこに ☎21-8428】

子育てサークルつくしんぼ

- ※日時：9月5日（火）10:00～
場所：あがた保育園
※日時：9月15日（金）10:00～11:30
場所：県公民館 和室



【連絡先：県公民館 ☎27-1010】

「マイナンバーカードの受取りは お早めに！」

マイナポイントの申請期限が近づいていますので、マイナンバーカードの申請をされた方は、お早めに受取りにお越しください。（9月末は込み合います）
日曜日（午前中）や平日時間外（火・木・金の19時まで）の受取も出来ますので、事前に米子市ホームページまたは電話で予約してください。
※受取りに必要な書類については、お手元に届いている交付通知ハガキをご確認ください。
※代理受取りについては、下記の市民二課（マイナンバー特設ブース）までご連絡ください。
＜問い合わせ＞
市民生活部市民二課
【マイナンバー特設ブース】
電話：0859-21-8574
平日8:30～17:00

米子市からのお知らせ

☆米子市では、令和6年米子市二十歳を祝う会を令和6年1月3日（水）に米子コンベンションセンターで開催するにあたり、記念感想文を募集しています。

「二十歳を祝う会記念感想文の募集について」

タイトルは問いません。自由です。

「夢や未来への希望」、「家族や友達とのかかわり」、「米子市民としての自覚」などあなたの言葉で伝えてください。ご応募いただいた方には参加賞を、入賞の方には賞品をご用意しております。

○応募資格

米子市二十歳を祝う会対象者
（平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方）

○字数

400字詰め原稿用紙3枚程度まで

○応募締切

令和5年10月31日（火）必着

○応募方法

住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を明記の上、郵送、FAX、Eメールでご応募ください。直接、生涯学習課窓口へお届けいただいても結構です。

申込み・問い合わせ先

〒683-8686 米子市加茂町一丁目1番地 米子市役所4階
米子市教育委員会 生涯学習課生涯学習担当 TEL（0859）23-5442
FAX （0859）23-5568 E-mail shogaku@city.yonago.lg.jp



