



8～9月の行事予定



8月	2日(日)	夏休み！こども料理教室	10:00～13:00	永江公民館
	4日(火)	夏休み！卓球を楽しむ会	10:00～12:00	永江公民館
	21日(金)	大人と子どもの体験学習 みるくの里でミニパフェ作りをしよう	9:20～13:00	みるくの里
	21日(金)	公民館でリモート運動体験	10:30～12:00	永江公民館
	24日(月)	夏休み！絵画教室	13:30～16:00	永江公民館
	27日(木)	出張！なんでも健康相談	9:30～11:30	永江公民館
9月	11日(金)	永江地区敬老会	11:00～13:00	ANAクラウンプラザホテル
	16日(水)	青雲大学⑦人権講座	9:00～13:00	鳥取県立米子養護学校
	18日(金)	公民館でリモート運動体験 ＋フレイル予防教室	10:30～12:00	永江公民館
	24日(木)	出張！なんでも健康相談	9:30～11:30	永江公民館
	27日(日)	地区民大運動会	9:00～	永江運動公園 (雨天時：南部体育館)

ちょっしなぐえ

以来、真剣に計測を継続。薬剤師さんからは薬が変わったこと、いろいろのご忠告ある中、「塩分を控えることが一番」とのこと。味覚は「2週間我慢するとその味になれますよ」と言われました。確かに、ハムや蒲鉾・チクワ等の練り物は、ずいぶん塩分があります。その上に醤油かけるとはもつての他。優等生ぶったことを言いますが、これが習慣病というものだと思。アフリカのマサイの人達は、近年まで自然から得る極微量の塩分で健康を維持してきましたが、塩を得たことで先進国同様の病気が心配されています。

高血圧、なぜ永江がトップか不明ですが、茹で卵に塩パッパ止めました。

6月11日の訪問の時でした。「館長さん、緊急事態です。永江はヤバイですよ」何かと思えば、「高血圧症」のことでした。よなご保健師さん(特別号を開き指さされました。その中に、受診奨励判定割合%のグラフがありました。受診奨励判定値とは、基準値から外れており、医療機関を受診したほうが良いとされている値です。【血圧】140/90以上が指標です。脂質と血糖値は良好ですが、血圧は尚徳中学校区4地区共に全国値を上回ります。更に永江は3地区を大きく上回りダントツのトップにランクされています。保健師さんの、「永江はヤバイ」に合点しました。

米子市では、市内全館に健康対策課から保健師さんが派遣される「出張なんでも健康相談」が開設されています。この「たより」でも欠かすことなく掲載しておりますので、ご承知のことと思います。

高血圧 館長 須山耕市

ながえ青雲大学

⑦人権講座「けんべい神楽見学」

鳥取県立米子養護学校高等部のけんべい神楽の練習の授業見学におでかけください。迫力ある大蛇やスサノオの舞、そしてお囃子の練習をしている生徒の皆さんの熱意や努力の様子を感じ取ってください。



日時：9月16日(水) 9:00～13:00頃(8:45集合)
行程：8:45集合→9:00公民館出発→9:15鳥取県立米子養護学校→11:00シャトーおだか(昼食)→12:00お菓子の壽城→12:45頃公民館帰着
参加費：1,200円(昼食代、バス代)
定員：23名
申込み：8月10日(月)から申込みを受け付けます。(定員になり次第締め切ります)
永江公民館(Tel.26-4747)にお申込みください。



夏休み！子どもサマースクール

絵画教室



日時：8月24日(月)13:30～16:00
場所：永江公民館 1階学習室
対象：小学1年生から6年生
定員：15名(先着)
持ち物：絵をかく道具・水筒(画用紙は公民館で用意します)
参加費：50円
指導：いわたさいこ先生・赤本和夫先生
申込先：永江公民館(Tel.26-4747)

締切：8月17日(月)

大人と子どもの体験学習

みるくの里でミニパフェ作りをしよう

大山みるくの里で、アイスクリームにトッピングを飾って、自分だけのミニパフェを作ります。

日時：8月21日(金)9:20～13:00頃
参加費：ひと家族500円
行程：9:20集合→9:30公民館出発→(米子市社会福祉協議会のバスで移動)→10:30～12:00みるくの里で体験→12:50頃公民館帰着
定員：20名(定員になり次第締め切ります)
1、2年生はできるだけ保護者と参加してください
申込先：永江公民館(Tel.26-4747)

※今回の体験では、牛乳や乳製品を使用します。アレルギーのある方は事前にお知らせください。

現在
受付中です



永江地区
敬老会のお知らせ

日時：9月11日(金)
午前11時より
場所：ANAクラウンプラザホテル
対象：満76歳以上の方
主催：永江地区社会福祉協議会



地区民大運動会

日時：9月27日(日)
午前9時開会
場所：永江運動公園

皆様のご参加を
お待ちしております

※雨天の場合は、午前9時30分から
南部体育館で行います

7/5(日)

卓球バレー体験会

卓球バレー体験会を開催しました！
参加者の皆さんはルールを学びながら
楽しくプレーしました。交流を深める
とともに、卓球バレーの魅力を体感す
る機会となりました。



ながえ青雲大学

⑤がん予防講座(6/22)

「がん塾」

講師：東京がん検査・治療ラボラトリー
院長 田本 直弘 氏

がんの予防と早期発見の大切さを学び、
健康について考える有意義な機会となり
ました。



⑥国際交流講座(7/10)

「異文化を知ろう～中国のお話～」

講師：米子市国際交流員
董 禱菲（ドン イヒ）氏

中国の文化や生活、習慣について学び、
日本との違いや共通点を知ること、
中国への理解を深めることができました。



7/3(金)

まちたんけん♪

尚徳小学校2年生が「まちたんけん」
で永江公民館に来てくれました。館長
に質問をしたり館内を見学したりして、
公民館のことを知ってもらいました。



出張！なんでも健康・栄養相談

赤ちゃんから大人の方まで、
どなたでもふらっとお立ちよりください♪

- ・赤ちゃんの体重測定
- ・血圧測定、体脂肪測定、握力測定
- ・健康のこと(その他)で聞いてみたいな、などなど

＊健診結果や血液検査の結果等がありましたら、お持ちください。

今月は管理栄養士がきます！栄養の相談もできます♪

日時：令和8年8月27日(木) 9時30分から11時30分

場所：永江公民館

米子市健康対策課（23-5454）



令和9年米子市二十歳を祝う会を令和9年1月3日（日）に米子コ
ンベンションセンターで開催するにあたり、二十歳を祝う会記念感
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。「将来の夢や未来への希望」、
「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（図書
カード）を、入賞の方には賞品をご用意しております。

○応募資格

令和9年米子市二十歳を祝う会対象者
（平成18年4月2日から平成19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

米子市HP

→



○応募締切

令和8年10月30日（金）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。

＜お申込み・お問い合わせ先＞

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

移動図書つつじ号 8・9月の予定

日時：8月27日(木) 14:20～14:50
9月10日・24日(木) 14:20～14:50
場所：永江公民館 駐車場



給食サービスのお知らせ

8月・9月の給食サービスはお休みです。
＜永江地区社会福祉協議会＞



子育て支援サークルたんたんからのお知らせ

8月は「水遊び」です！水着でなくても良いですが、着替えの服をお願いし
ます。子育て中の皆さまのお越しをお待ちしています。

日 時：8月6日(木) 10:00から
9月3日(木) 10:00から

場 所：尚徳公民館

＜持ち物＞

- ・水分補給できるもの
- ・着替えの服



こんにちは！ 尚徳中学校です。

～尚魂祭（体育祭）に向けて～

9月12日(土)の尚魂祭(体育祭)に向け、オリエンテーション
を行いました。生徒会執行部によるリモートでの競技・ルール説
明のあと、赤・青・黄の各色に分かれて縦割り集会を開きました。
リーダーの自己紹介や、お互いの距離を縮めるためのアイスブレ
イク(バースデーリングや貨物列車など)を行い、会場は温かく楽
しい雰囲気になりました。これから本格的な活動が始まります
が、学年の枠を越えて力を合わせ、絆をさらに深めながら、みん
なが心から楽しめる尚魂祭を目指して頑張ります！



～1年生「地域貢献活動」計画～

先日、校区内の公民館長さんをお招きし、1年生の「地域貢献
活動」計画についてアドバイスをいただきました。生徒からは、地
域の清掃活動、夏祭りや公民館祭の運営、水辺の楽校サップ体
験イベントなど、地域を盛り上げるための様々な企画が提案さ
れ、公民館長さんからは丁寧かつ親身なアドバイスをたくさんい
ただきました。今後は、いただいたアイデアを基にさらに計画を練
り、実際の活動へとつなげていきます。「ふるさと大好き」な生徒
を育み、大人も子どももつながり協力し合える、笑顔あふれる地
域にしていきたいと考えています。地域の皆様、今後とも中学生
の活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

