



### 4~5月の行事予定



|    |        |                          |             |       |
|----|--------|--------------------------|-------------|-------|
| 4月 | 17日(金) | 公民館でリモート運動体験             | 10:30~12:00 | 永江公民館 |
|    | 17日(金) | 給食サービス                   | 16:00~      | 永江公民館 |
|    | 23日(木) | 出張!なんでも健康相談              | 9:30~11:30  | 永江公民館 |
|    | 24日(金) | 青雲大学開講式<br>①介護予防講座       | 13:30~15:00 | 永江公民館 |
|    | 25日(土) | コラボ展                     | 11:00~15:00 | 永江公民館 |
|    | 26日(日) |                          | 9:30~14:00  | 永江公民館 |
|    | 28日(火) | 学習講座①<br>季節の野菜を使った田舎料理作り | 9:00~15:00  | 日南町   |
| 5月 | 13日(水) | 青雲大学②教養講座                | 13:30~15:00 | 永江公民館 |
|    | 15日(金) | 公民館でリモート運動体験             | 10:30~12:00 | 永江公民館 |
|    | 15日(金) | 給食サービス                   | 16:00~      | 永江公民館 |
|    | 19日(火) | 学習講座②スマホ教室               | 13:30~15:30 | 永江公民館 |
|    | 28日(木) | 出張!なんでも健康相談              | 9:30~11:30  | 永江公民館 |
|    | 29日(金) | 青雲大学③郊外学習                | 9:00~15:00  | 鳥取市   |

## ながえ青雲大学

### 開講式、①介護予防講座

「食事と栄養について」  
～健康で長生きするために～

日時：4月24日(金)  
13:30~15:00

場所：永江公民館 2階集会室  
講師：なんぶ幸朋苑 管理栄養士 射場 由希 氏



### ②教養講座

「永江地区の防犯状況と  
特殊詐欺について」

日時：5月13日(水)  
13:30~15:00

場所：永江公民館 2階集会室  
講師：米子警察署



### ③郊外学習「鳥取わらべ館で懐かしい唱歌やおもちゃにふれよう」

童謡・唱歌とおもちゃのミュージアム「わらべ館」へ出かけて子どもの頃の懐かしい  
時に戻ってみませんか。木造の教室で、先生のオルガン演奏に合わせて季節の童謡・  
唱歌をうたう催しにも参加します。皆様のご参加をお待ちしています。



日時：5月29日(金) 9:00~15:00頃  
行程：公民館発→わらべ館(唱歌教室に参加します)→割烹伊くま(昼食)→道の駅(休憩)→公民館着  
参加費：3,000円(入館料、昼食代、バス代)  
定員：48名  
申込み：4月20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。



### 学習講座①季節の野菜を使った田舎料理作り

行き先：かつみや(日南町)  
日時：4月28日(火) 9:00~15:00頃  
参加費：3,900円(料理作り・食事代、バス代)  
定員：18名

永江公民館(Tel.26-4747)にお申込みください  
※定員になり次第締め切ります



### 学習講座②スマホ教室～LINEを使ってみよう、使いこなそう～

スマホ教室を全2回開催いたします。スマートフォンをより便利に、安全に使いこなせるよう、  
一緒に学びましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。



日時：5月19日(火) 13:30~15:30  
内容：1. LINEを使ってみよう(LINEの基本画面、友だち追加、メッセージ送信、グループトーク)  
2. LINEを使いこなそう【災害対策編】(避難シミュレーション、緊急時に役立つLINEの使い方)

場所：永江公民館  
講師：スマホアドバイザー

定員：20名  
申込み：4月13日(月)から受け付けます。永江公民館(Tel.26-4747)にお申込みください。  
※スマホは参加者全員分を講師が用意されます。スマホをお持ちでない方も受講できます。

申込み締切  
5月11日(月)

《予告》スマホ教室～スマホ決済と詐欺対策～ ※5月号「ふれあい」で募集します  
日時：6月16日(火) 13:30~15:30 内容：1. スマホ決済の使い方 2. スマホの詐欺対策

## ちょっしながえ

痛み

連覇を期待したベースボールクラシックは残念ながら  
ネスエラに敗れました。選手は悔しかったことでしょう。  
もちろん日本中の野球ファンも落胆しました。  
選手個々の悔しさの度合いを測ることはできませんが、  
敗れたことでの経済的影響は推測できるようです。  
私たちは、様々なことを数値化して共通認識を持ちます。  
距離・重量・時間・財力等、しかし計れないのが感情の動  
物である人間の「喜怒哀楽」です。  
ところが、「痛み」に関しては、AI(人工知能)に大  
量の画像分析させることによって痛みの程度を数値化する  
ことが可能になったそうです。実験ではハツカネズミの結  
果ですが、理論上は犬や猫といったペットでも、気付きに  
くかった喜びやかなしみ、興奮といった微妙な感情を感じ  
取ることができるようになるそうです。  
自分の体の痛みは、分かってくれないと思うのですが、  
同じ病気の経験や怪我の体験を話すことで痛みの共通認識  
を持ちます。「あなたには、分かってくれない」と変な  
親近感を覚えたりします。  
昨年6月靴擦れについて紹介しました。この靴擦れ、初  
期ならちょっと痛いぐらい、歩かなきゃいいのですが、そ  
うはいかない、目的地まで後30km。処置を誤ると一歩一歩  
に顔がゆがみます。この痛みは、先輩上司は誰でも経験上  
知っています。痛みと恐怖を乗り越えることは儀式とも言  
えます。古代から、成人となった節目にそれに耐えた者が  
成人として認められたのです。ハンジージャンプは恐怖を  
乗り越えるためのある部族の成人式でした。  
高齢者が集えば、持病・病歴・投薬・痛みの話。あの痛  
みを分かってくれたいと思う心理が働くのでしょうか？  
こんな人もおられます。「病気はこの年になりやしかたがね  
わ、痛いのがいけん」私も同感で痛いのがいけんです。体  
の痛みはともかく、人の心の痛みは分かち合いたいもので

館長 須山耕市

### 山草会・パッチワーク同好会・そば処ながえ コラボ展のご案内

|               |                      |                      |
|---------------|----------------------|----------------------|
| 【日時】          | 4月25日(土) 11:00~15:00 | 詳細は回覧のチラシを<br>ご覧ください |
|               | 4月26日(日) 9:30~14:00  |                      |
| 手打ちそば(そば処ながえ) | 4月25日(土) 11:30~12:30 |                      |
| バルーンアート       | 4月26日(日) 9:30~10:30  |                      |

### 地区民 グラウンドゴルフ大会

日時：5月17日(日) 9:00~  
場所：永江運動公園  
※雨天時は9月6日(日)に延期します

## 年に1度は「フレイル度チェック」をしましょう！

今年度65歳以上で、要支援・要介護認定のない方に、「フレイル度チェック」の案内状を3月下旬に送付しました。25問のフレイル度チェックに答えるとご自身のフレイル度が分かります。案内状が届きましたら、日常生活を振り返りながらチェックをしていただき、早めのフレイル予防に取り組みましょう！

### チェック方法

- ▶フレイル予防アプリ
- ▶フレイル度チェック会場
- ▶郵送（紙面での回答）



お問い合わせ先  
フレイル対策推進課 TEL 0859-23-5458

## 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。



日時：令和8年4月23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）

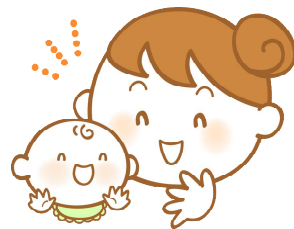


## 子育て支援サークルたんたんからのお知らせ

4月からのたんたんメンバーを募集しています。忙しい日常の中にちょっと変わった彩りを添えることができれば良いと思います。

日時：4月2日(木) 10:00から  
5月7日(木) 10:00から  
場所：尚徳公民館

子育て真っ最中の皆さん、  
お待ちしております！



## 春の全国交通安全運動の実施について

展開期間：令和8年4月6日(月)～15日(水)の10日間

### 重点目標

- ・通学路・生活道路における子どもをはじめとする歩行者の安全確保
- ・「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- ・自転車・原付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

※県下における交通死亡事故は昨年より4名増、全国は減少

4月から自転車を利用される皆さんは自転車の違反に

### 「青切符」が導入されます

- ・対象となる行為は100種類以上
- ・反則金額は原付バイクと同等



交通ルールを守り ゆとりを持つ 時間に気持ちに 車間距離を  
スローガンに安全運転に心がけましょう。



昨年、全国交通安全優良団体として当支部が受賞しました。今後受賞に恥じない活動を展開して参りますので引き続きご支援ご協力をお願い致します。

〈交通安全永江支部〉

## 移動図書つつじ号 4・5月の予定

日時：4月 9日・23日(木) 14:20～14:50  
5月14日・28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

4月17日(金)午後4時に配食します。  
5月15日(金)午後4時に配食します。

〈永江地区社会福祉協議会〉

## ご寄付のお礼【香典返し】

4区 佐藤 洋子 様 (故 佐藤 敏文 様)  
永江地区のため役立たせていただきます。ありがとうございました。

〈永江地区社会福祉協議会〉

## こんにちは 尚徳中学校です！

### 第79回卒業証書授与式

3月10日に、第79回卒業証書授与式を挙行了しました。学校長の式辞では、「高校進学は当たり前のことではなく、自らの意志と周囲の支えによって成り立つものである。」「イライラや悩みと格闘し努力してきた3年間であったと思うが、自分自身のことに集中できたのは、大切に育ててくれた家族のおかげであることを忘れてはならない。最大の親孝行は、成長する姿を見せ、幸せな人生を送ることである。」などの言葉と、「『尚徳魂』を持って自らの人生を切り拓いてほしい。」と、これからの活躍を願う激励の言葉がありました。前生徒会長による答辞では、「責任感と挑戦することの大切さを学んだ。」「失敗や大変だったことはたくさんあったが、後輩、先生、地域の皆様、そして何より家族のみなのおかげで乗り越えることができた。」など、三年間の思い出や感謝の気持ちが語られました。地域の皆様にも日頃より温かく見守っていただき本当にありがとうございました。今後ともふるさとを支える卒業生をよろしく願います。



### 第4回学校運営協議会～生徒との熟議～

学校運営協議会は学校と地域社会が連携して子どもたちのより良い教育環境を作るための組織です。今回は、はじめに1年間の活動の振り返りをしたあと「尚徳中学校区の児童・生徒と地域とのつながりを深めるために」をテーマに、生徒会執行部の生徒たちとの熟議を行いました。「どうすれば子どもたちがもっと公民館を利用してくれるのか」や「地域の方とこんな行事・活動・取り組みを一緒にしてみたい」などについて、大人目線と子ども目線から新たなアイデアがたくさん出され、とても有意義な時間となりました。今後も地域の宝である子どもたちを育てていくために、学校・家庭・地域が一緒になって知恵を出し合い、取組を進めていけたらと思います。参加者の皆様、ありがとうございました。

