

令和7年5月号



かわら版



加茂公民館
ホームページ

加茂公民館 電話29-5313 FAX29-5368 Eメール kamoco@chukai.ne.jp



かもめ学級のご案内

令和7年度かもめ学級開講します！全10回の楽しい・ためになる講座を計画しています。
ぜひお出かけください。

〈第1回〉介護予防講座・開講式

日時 5月8日(木) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
内容 「これで健康になれるかも♡フレイル予防の健康体験」
講師 米子市フレイル対策推進課
理学療法士 小椋 善文 氏

〈第2回〉防犯講座

日時 6月5日(木) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
内容 「犯罪被害に遭わないために」
講師 労働者協同組合かけはし
フードバンクとっとり代表 安田 一明 氏



〈第3回〉健康講座

日時 6月26日(木) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
内容 「栄養・食生活から取り組む健康増進」
講師 鳥取大学医学部医学科 社会医学講座 健康政策医学分野
教授 森田 明美 氏

講演後、希望者の方に鳥取大学医学部の学生が、簡単な体格・皮下脂肪・
食事・筋力チェックを行います。
※靴下を脱いでいただいたり、袖もあげて腕で測定するものもあります。

◆校区民グラウンド・ゴルフ大会◆

日時 5月11日(日) 8:30 開会式(その後すぐ試合開始)
場所 加茂小学校グラウンド

皆さんのご参加をお待ちしています。



◆校区民ソフトボール大会◆

日時 6月15日(日)
場所 加茂小学校グラウンド(本部) 8:00 試合開始
河崎公園スポーツ広場 8:00 試合開始

- ・会場が2カ所になっておりますので、お間違いのないようにご参加ください。
- ・毎回グローブ・水筒などの忘れ物がありますのでお気をつけください。
- ・ゴミは必ず持ち帰りましょう。



読み聞かせボランティア にじの会からお知らせ

加茂小学校 読み聞かせボランティア募集！

月に1回子どもたちのために絵本や紙芝居などの読み聞かせをしませんか
開催日時…毎月第3週水曜日 朝8時25分~35分
お問い合わせ・お申し込み 加茂小学校(29-2453)
板倉教頭先生までお願いします。



地域ボランティアを募集します！

お気軽にお声がけください！

☆高校生以上でなたでも！シニアも大歓迎です。
ボランティアには興味あるけど、何をすればいいの??と考えて
いる、そのあなたを待っています！

☆主な内容 : 夏休み子ども祭りや公民館祭などで、補助スタッフ
としてお手伝いしていただきます。(主に土日)
祭りでの小中学生の活動補助がメイン

☆ボランティアに登録いただきますが、都合が合えば参加するという
スタンスで大丈夫です。参加の内容についても応相談です。

☆地域の活性化やまちづくりに興味のある方は、当日ボランティアの
ほかに、企画提案などで参加いただくことも可能です。

お問い合わせは 加茂公民館(29-5313)まで。



～加茂地区保健推進委員会からのお知らせ～

一緒に健康づくりしませんか

握力測定・敏捷性測定・血圧測定・体脂肪測定・フレイル体操・ええがん体操など行います。普段の運動習慣のきっかけづくりにも！お気軽にご参加ください。 ※予約不要です。

日 時 5月26日（月） 9：30～11：30
（時間内のご都合のつく時間にお出かけください）

内 容 「ポッチャ」体験

場 所 加茂公民館

持ち物 上靴（履き慣れた靴・運動靴等）
飲み物（水分補給）



ポッチャはパラリンピックで話題になった、老若男女、障害のある無しに関わらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。

※発熱・風邪症状のある方はご遠慮ください。

※マスクの着用は個人の判断です。感染予防に努めましょう。

【問合せ先】加茂地区保健推進委員会会長
遠藤 直子（090-5375-6957）

～保健師の出張！なんでも健康相談～

日 時 5月26日（月） 9：30～11：30

場 所 加茂公民館

健康に関する疑問や悩みを気軽に相談できます。

赤ちゃんから大人の方までどなたでもお待ちしております。

健診結果や血液検査の結果等がありましたらご持参ください。

【問合せ先】米子市健康対策課（23-5454）

加茂地区担当保健師 宇佐見



加茂地区の担当が変わりました。4月から宇佐見が担当します。よろしくお願いします。



加茂いきいきサロン 春季グラウンド・ゴルフ大会

日 時 5月17日（土） 8：50～

場 所 弓ヶ浜公園 駐車場海側コート



メンズクラブ(男性の体操教室)

日 時 5月12日（月） 10：00～11：30

持ち物 タオル・飲み物・上靴

場 所 加茂公民館

男性の身体にポイントを合わせた運動を行います。
是非ご参加ください。申し込みは不要です。



子育て支援事業

加茂っ子クラブ

5月24日（土） 9：30～11：30

『お茶教室』

※詳細は、小学校から配られる
チラシでご案内しています。
ご確認ください。



加茂子育てサークル

コアラクラブ

☆活動日：第2・4木曜日

☆時 間：10：15～11：30

☆場 所：加茂公民館

*****5月の活動予定*****

★8日(木) 米子幼稚園見学会

※要申込 5/1(木) 締切

★22日(木) 英語タイム

※要申込 5/19(月) 締切

子育て支援センター（☎30-0111）または加茂公民館までお申込みください。



未就園児の皆さん
のご参加をお待ち
しています！
楽しく遊んで、お友
達を増やしましょう



5月の予定

日	曜日	行 事
8	木	かもめ学級 開講式①
11	日	校区民グラウンド・ゴルフ大会
12	月	メンズクラブ
13	火	学習講座①
17	土	いきいきサロン GG 大会
24	土	加茂っ子クラブ
26	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談
29	木	自治会長定例会

5月9日（金）正午～、米子市公民館連合会総会のため、公民館事務室を閉鎖します。部屋の使用はできませんので、ご利用予定の方は、事前に鍵の借用をお願いいたします。

6月の予定

日	曜日	行 事
2	月	メンズクラブ
5	木	かもめ学級②
11	水	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談
14	土	加茂っ子クラブ
15	日	校区民ソフトボール大会
23	月	リモート運動体験
26	木	かもめ学級③
26	木	自治会長定例会