

令和8年2月号



かわら版

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

加茂地区健康づくり教室

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

普段の運動習慣のきっかけづくりにも！一緒に健康づくりしませんか？

日時 2月16日（月）9：30～11：30

場所 加茂公民館

内容 米子市社会福祉協議会さんによる「eスポーツ」

*申込みは不要ですのでお気軽にご参加ください。

【問合せ先】加茂地区保健推進員会会長

遠藤 直子（090-5375-6957）



保健師の出張！なんでも健康相談

日時 2月16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）

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。

健康相談日以外でも健康対策課に相談できます。



【問合せ先】米子市健康対策課（23-5452）加茂地区担当保健師 宇佐見

門松を作っていました！

年末に、加茂っ子クラブの皆さんが立派な門松を作ってくださいました。公民館の玄関を華やかに飾っていただき、気持ちよく新年を迎えることができました。ありがとうございました。



【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。当日会場にお越しください。）

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。

■日時 2月19日（木）14：00～15：30

■会場 加茂公民館 集会室（今月は午後です）

■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



～食生活改善推進員になりませんか～

養成講座受講生募集

食を通した健康づくりのボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を開講します。まずは、食に関するさまざまな知識を楽しく学んでみませんか。

【対象】 講座修了後に推進員として地域の健康づくりの活動ができる方
（年齢、性別は問いません）

【募集人数】 若干名

【日時】 5/15、6/16、7/22、9/4、10/6、11/13

午前9時40分から午後1時30分（5/15のみ午前9時30分～正午）

【内容】 ・テーマにそった調理実習（減塩など）
・講義（健康づくり、食育、生活習慣病予防など）

【費用】 実習材料費（1回あたり400円程度）

【場所】 ふれあいの里

【申し込み】 3月19日（木）までに

加茂公民館（電話 29-5313）へお申込みください。



2月18日（水）は令和7年度鳥取県公民館研究集会のため、午後から（12：00～17：00）公民館は休館いたしますのでよろしくお願い致します。部屋を使用される方は、事前に鍵を借りにきていただきますようお願い致します。

加茂地区の民生児童委員さん・主任児童委員さん

(任期 R7 年 1 2 月～R1 0 年 1 1 月)

生活の困りごと、心配ごとは民生委員さんへご相談ください。

担当地域	氏 名	新・再
1 区	永見 栄一 (1 区)	再
西皆生	村上 美穂子 (西皆生)	再
2 区	岩本 正 (2 区)	再
3 区上・3 区中・3 区	足塚 敏文 (3 区上)	新
卸団地住宅・合同宿舎	梶本 喜儀 (卸団地住宅)	新
4 区・7 区	齋藤 博美 (4 区)	再
5 区東・5 区上	長富 直子 (5 区東)	再
5 区中・加茂住宅・5 区西	内藤 善文 (5 区西)	新
団地 1 区・団地 2 区	稲田 浩一 (団地 2 区)	再
団地 3 区・団地 4 区	松本 直美 (団地 4 区)	再
浜河崎	小倉 由美子 (浜河崎)	新
三柳北	林 千登勢 (三柳北)	再
主任児童委員	鶴木 真理子 (三柳北)	再
主任児童委員	遠藤 真紀子 (三柳北)	再

★連絡先は公民館までお問い合わせください。

メンズクラブ(男性の体操教室)

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。申込みは不要です。

日 時 2 月 2 日 (月) 10:00～11:30

持ち物 タオル・飲み物・上靴

場 所 加茂公民館



2月の予定



日	曜日	行 事
2	月	メンズクラブ
5	木	公民館内床清掃 (午後は部屋使用不可)
14	土	加茂っ子クラブ
16	月	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
18	水	県 公 連 研 究 集 会 (12:00より休館)
19	木	リモート運動体験
26	木	自治会長定例会

加茂子育てサークル

活動日: 第2・4木曜日

時 間: 10:15～11:30

場 所: 加茂公民館

コアラクラブ



***** 2 月の活動予定 *****

☀ 12 日 (木) 豆まき

2 月 9 日 (月) 申込締切

☀ 26 日 (木) 親子クッキング

2 月 20 日 (金) 申込締切



参加希望の方は、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。

子育て支援事業

加茂っ子クラブ

2 月 14 日 (土) 9:30～11:00

『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ただきますのでご確認ください。



2 月の英会話教室

2 月 16 日 (月)

1 ママの英会話

第三月曜日 10:00～10:40

対象: ママと 0～3 歳の赤ちゃん

会費: 1 回 300 円

2 英会話 (初級～中級)

第三月曜日 11:10～12:00

対象: どなたでも

会費: 1 回 500 円

講師 ジョン と リサ

ご希望の方は 2 月 9 日 (月曜日) までに

加茂公民館(☎29-5313)にお申し込みください。



3月の予定



日	曜日	行 事
2	月	メンズクラブ
16	月	リモート運動体験
23	月	加茂健康づくり教室 なんでも健康相談
26	木	自治会長定例会

加茂公民館には小学生向けの本もあります！



貸し出し期間 2 週間です。お気軽にどうぞ。