

令和5年 10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

## ★校区民ソフトバレーボール大会★

日時 10月22日(日) 開会式 9:00  
場所 加茂体育館



みなさまの参加をお待ちしております。

## 令和5年度 公民館祭

公民館同好会や、園児・児童・生徒、地域の皆さんの作品、地域活動の紹介などの展示、バザーも行います。ぜひお出かけください。



日時 11月5日(日) 9:00~15:00  
場所 加茂公民館

\*詳細は全戸配布しておりますチラシでご確認ください

★作品を出展していただける方を募集しています★

10月23日(月) 16:00までに公民館へお知らせください。

11月6日(月)は公民館祭の振替休館日とし、公民館事務室は閉めさせていただきます。部屋の使用はできますので、事前に鍵を借りに来てください。



## 秋季市内一斉清掃

日時 10月1日(日) 8:00~ ※雨天実施

みんなで加茂のまちをきれいにしましょう。  
ご協力よろしくお願ひします。



## かもめ学級のご案内

〈第8回〉 現地学習 「とうふちくわづくり体験と鹿野まちあるき」

日時 10月20日(金) 8:50~16:00頃  
参加費 3,400円(体験代・昼食代・バス代込)  
募集人数 若干名



※定員に達し次第締め切ります。参加費を添えて公民館までお申込みください。

行程 公民館発 9:00 → とうふちくわの里ちむら → 昼食(夢こみち) → 鹿野町散策 → 公民館着 16:00頃

〈第8回〉 教養講座

日時 11月17日(金) 13:30~15:00  
場所 加茂公民館 集会室  
内容 「歴史を知って、もっと地域を好きになる」  
講師 作家 松本 薫 氏



## 参加者募集! 「アートプリントで仕上げるスカーフ」

自分だけのオリジナルスカーフを作りましょう!

日時 10月16日(月) 13:30~15:30  
講師 奥本 紀子 氏  
場所 加茂公民館  
材料費 1,200円  
定員 15名  
持ち物 ハサミ(紙用)、エプロン  
申込み 材料費を添えて、加茂公民館までお申込みください。(電話不可)



定員に空きがあります。お気軽にご参加ください  
※10月5日(木)で締め切ります

## 令和5年度 人権啓発座談会

〈日時〉 10月18日(水)  
〈昼の部〉 13:30~14:40 〈夜の部〉 19:00~20:10

〈場所〉 加茂公民館

〈内容〉 DVD視聴「ほんとの空」

※皆さんに見ていただきたい内容です。  
この機会にぜひご参加ください。

〈令和5年度対象自治会〉

1区・5区西・団地2区・団地3区・団地4区・6区・三柳北・4区・合同宿舎  
今年度は全対象自治会合同で行います。昼夜合わせて4回行いますので、ご都合のよい時間にお出かけください。

保健推進委員会・在宅福祉委員会 合同企画

## 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。  
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 10月30日(月) 13:00~15:00  
(時間内のご都合のつく時間にお出かけください)

13:30~ 元鳥取大学 加藤先生による講演  
「健康と体操~長寿遺伝子を活性化しましょう~」

場所 加茂公民館

※上履き(履き慣れた靴・運動靴等)、飲み物(水分補給用)をご持参ください。

※発熱・風邪症状のある方はご遠慮ください。

※来られる際はマスクの着用をお願いいたします。

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

同じ時間に、**保健師の出張！なんでも健康相談**を行います。

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(23-5452) 加茂地区担当保健師 兵頭

### 米子市健康対策課よりご案内

健康寿命の延伸大作戦

~栄養とお口のフレイル予防講座~



日時 10月16日(月) 10:00~12:00

場所 加茂公民館

講師 言語聴覚士、管理栄養士、保健師

内容 おいしく食べて、楽しくおしゃべりするためのお口の健康づくりと  
シニア世代に大切な栄養についてお話しします。(実技あり)

申し込みは不要です。

詳しくは、米子市健康対策課へお問い合わせください(☎0859-23-5454)

## メンズクラブ(男性の体操教室)

日時 10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

主催:米子市住吉・加茂地域包括支援センター

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



※※9月の活動予定※※

◆12日(木) 秋の親子遠足

※要申込 10月6日(金) 10:00 締切

◆26日(木) コアラクラブのポスターを作ろう

&茶話会

持ち物:はさみ・のり

※要申込 10月20日(金) 10:00 締切

申込み・参加費が必要です。キッズタウン子育て支援センター(☎30-1111)または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

10月14日(土) 9:30~11:30

『牛乳パックで作るペン立て』

※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。

### ~新刊図書のお知らせ~

- ぼんぼん彩句 宮部みゆき 著
- 「ハンチバック」 市川沙央 著
- 極楽征夷大将軍 垣根涼介 著
- 骨灰 冲方丁 著

新刊はお一人1冊まで、貸出期間は2週間です

## 10月の予定

	曜日	行事
1	日	米子市一斉清掃
7	土	いきいきサロンGG大会
16	月	学習講座④スカーフ作り
18	水	人権啓発座談会
20	金	かもめ学級⑨
22	日	校区民ソフトバレーボール大会
26	木	自治会長定例会
30	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談

## 11月の予定

	曜日	行事
5	日	公民館祭
6	月	公民館祭振替休館日
17	金	かもめ学級⑨
20	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談 中央地区公民館連絡協議会研修会
22	水	自治会長定例会