

令和5年 8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

学習講座のご案内「体験してみよう！パッククッキング」

「パッククッキング」とは、食材をポリ袋に入れ鍋にお湯を沸かして加熱する調理法です。少しの水と材料、鍋とコンロがあれば簡単に調理できるので、災害時にも役立ちます。実際に作ってみて、いざという時に備えましょう。

日時 8月30日(水) 10:00~11:30
講師 米子市こども相談課 管理栄養士 岩坂 美和 氏
場所 加茂公民館
持ち物 米 75g(1/2合)、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
材料費 100円
メニュー 備蓄品を使った炊き立てご飯とお味噌汁
定員 16名
申込み 8/1(火)より受付。材料費を添えて加茂公民館までお申込みください。



「アートプリントで仕上げるスカーフ」

アイロンでお好きな図柄を転写して、自分だけのオリジナルスカーフを作しましょう！

日時 10月16日(月) 13:30~15:30
講師 奥本 紀子 氏
※詳細は次号9月号のかわら版でお知らせします

《七夕祭り及び精霊送りに伴うささ竹、供え物の持ち出しについて》

- ◆七夕祭笹飾り持ち出し日 8月 8日(火)
- ◆精霊送りのささ竹・供物持ち出し日 8月16日(水)

当日の朝 8:30 までに加茂公民館の指定の場所に出してください。

供え物は紙袋や紙箱に入れなくて、透明又は半透明の袋に入れて出してください。
不燃物・資源物(缶・ビンなど)・通常の家庭ごみの混入及び塔婆・仏具、提灯等の持ち出しをしないようお願いします。

【問合せ先】米子市クリーン推進課(☎23-5300)

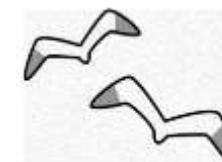
かもめ学級のご案内

〈第6回〉 歴史講座 ※都合により内容・講師が変更になりました

日時 8月21日(月) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
内容 「日本最強の城！米子城の発掘調査と加茂の歴史」
講師 米子市文化振興課 佐伯 純也 氏

〈第7回〉 健康講座

日時 9月14日(木) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
内容 「我が家で自分らしく生き、暮らし続けるために」
講師 野坂医院 院長 野坂 美仁 氏



教室・同好会のご紹介

🌸レイフラワー加茂🌸

6月11日(日曜日)、島根県民会館にてホイケ(発表会)をした時の写真です。初めての体験でハラハラ・ドキドキしながらも先生の指導の成果で無事踊れました。私達と一緒に踊りましょう!!

第1・3土曜日の10時30分から、加茂公民館で練習をしています。新しいメンバー募集中!!
いつでも見学参加OKです。お気軽にお越しください。

九州ハワイアン協会 インストラクター 吉岡 主子



★10月から、新しい教室がはじまります★

暮らしの書道(漢字・実用書・調和体)

日時 第1・3土曜日 10:00~12:00
場所 加茂公民館
講師 玄燿書道会 師範 野本 春苑 氏
持ち物 書道用品(手持ちの物でOK。相談に応じます) 初回貸出あり
会費 1,500円/月

初回は
10/7日(土)です

自分の名前だけでも筆で書いてみたい、お気に入りの言葉を自分で書いて飾りたい、写経をしてみたい、昔習っていたけどまた始めてみようか、落ち着いた時間を作りたい、等々…
目的はそれぞれ違っても皆と一緒に筆を持てば楽しい時間になります。筆と墨で暮らしにうるおいを与えてみませんか? ご参加お待ちしております。

～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。
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 8月21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 10：00～「医療・介護の負担の仕組みについて」
一緒に学んでみましょう。包括支援センターさんにわからない事
何でも聞いてみましょう。

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

メンズクラブ(男性の体操教室)

※8月はお休みします。次回は9月の予定です

日 時 9月4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。
ぜひご参加ください。申し込みは不要です。

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



※※8月の活動予定※※

◆24日(木) プールで水あそび

きょうだいも大歓迎

持ち物：水着・タオル

※要申込 8月18日（金）10：00 締切

事前に申し込みが必要です。キッズタウン子育て支援センター（☎30-1111）または加茂公民館までお申込みください。

8月の予定

	曜日	行 事
17	木	加茂っ子クラブ 工作
21	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談 かもめ学級⑥
24	木	自治会長定例会
30	水	学習講座 バッククッキング

9月の予定

	曜日	行 事
14	木	かもめ学級⑦
18	月	加茂地区健康づくり教室
24	日	校区民大運動会
25	月	公民館 運動会振替休館日
26	火	なんでも健康相談
27	水	人権啓発座談会
28	木	自治会長定例会

☆英語でリトミック☆ 参加者募集！

（テーマ：ハッピーハロウィン）

日 時 10月21日（金）11時～11時40分

場 所 加茂公民館 集会室

対 象 1歳～2歳

定 員 10組

講 師 前畑 織江 さん

申込み方法 eメールで加茂公民館へお申し込みください。

件名に英語リトミック、

本文に氏名、住所、連絡先（日中に連絡がつくもの）人数を記入して送信してください。折り返し受付完了（あるいは受付終了）のメールを送りますので、メールが届かない場合はお電話(29-5313)でご確認ください。

（返信・電話対応時間：平日8時30分～17時）

受付開始
8月17日～
先着順に受付



加茂公民館メールアドレス

kamoco@chukai.ne.jp ⇒



事業協力：国立音楽院南部校

《忘れ物のお知らせ》

◆6/18（日）のソフトボール大会で、
河崎公園スポーツ広場にグローブ
「（協）米子食品工業団地」との記載あり。



お心当たりの方は公民館まで。
8月末には処分させていただきます。

◆7/23（日）夏休み子ども祭りで、
マインクラフト帽子
子ども用 グレーのメッシュ

