

令和5年 9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

## ★校区民大運動会のご案内★



日時 9月24日(日) 8:30~(午前中のみ開催です)

雨天中止

場所 加茂小学校グラウンド

◆運動会翌日9月25日(月)は、公民館は振替休館日となります。部屋を使用される方は事前に鍵を借りに来てください

## 学習講座 「アートプリントで仕上げるスカーフ」

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 9/4(月)から受付(電話での受付はしておりません)

材料費を添えて、加茂公民館までお申込みください。



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りましょう

## 令和5年度 人権啓発座談会

〈日時〉

\* 9月27日(水) 〈昼の部〉 13:30~14:40 〈夜の部〉 19:00~20:10

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

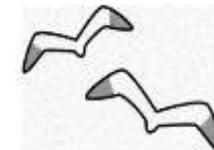
〈場所〉 加茂公民館

〈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。

## かもめ学級のご案内



〈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

〈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)

定員 25名

申込み 9/4(月)~先着順で受付(電話での受付不可)

参加費を添えて公民館までお申込みください。



※令和5年度かもめ学級受講生を優先させていただきます

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

鳥取のソウルフード、焼きたての「とうふちくわ」は絶品です!

午後は城下町の風情が残るところか懐かしい温かみのある鹿野町を散策しましょう

## いきいきサロン 秋季グラウンド・ゴルフ大会

日時 10月7日(土) 開会式集合 8時50分

場所 弓ヶ浜公園 駐車場海側コート

参加希望者は、9月20日(水)までに加茂公民館へ、氏名・自治会・電話番号・用具の有無をお知らせ下さい。

※同好会員は、同好会長へお申込みください。 主催：加茂地区社会福祉協議会



## 玄関ホール作品展のご案内

公民館の玄関に地域の方の作品を展示しています。散歩がてら寄ってみられませんか?

★加茂四区自治会 森井由美子さん

～ 仏 画 ～

期 日：9月12日(火)~25日(月) 時間：平日 9:00~16:30

♣ 彩色がとても美しい仏画の数々。どうぞご来観ください。

～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 9月18日(月・祝日) 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)

10時からは真誠会さんによる「認知症予防」のお話です

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)

## 保健師の出張！なんでも健康相談

日時 9月26日(火) 13:30～15:30  
(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。  
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

今月は保健推進員の健康づくり教室とは別の日程ですので、ご注意ください

## メンズクラブ(男性の体操教室)

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

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🌟🌟

### ◆14日(木) リトミック

※要申込 9月8日(金) 10:00 締切

### ◆28日(木) 我が子をパチリ📷写真教室

持ち物：デジカメ・スマホ

※要申込 9月22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。

## 【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、参加希望の方は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 9月11日(月) 10:30～12:00

■会場 加茂公民館

■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

■お問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458

## ☆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20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)



加茂公民館メールアドレス

[kamoco@chukai.ne.jp](mailto:kamoco@chukai.ne.jp) ⇒



事業協力：国立音楽院南部校

## 9月の予定

|    | 曜日 | 行事               |
|----|----|------------------|
| 9  | 土  | 加茂っ子クラブ<br>プラ板工作 |
| 11 | 月  | リモート運動体験         |
| 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          |

## 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⑧                  |
| 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<br>なんでも健康相談 |