

河崎公民館ニュース

令和6年
11月 1日

◇11月公民館行事予定◇

- 8日(金) 公民館花壇花植え作業
- 11日(月) 出張！なんでも健康相談 河崎団地集会所
広報部会 19:30～
- 15日(金) リモート運動体験
小地域懇談会 19:00～
- 17日(日) 美化ウォーク
- 20日(水) カンガルーポケット
- 22日(金) 河崎ふるさと塾 家庭教育講座
- 25日(月) 総務部会
- 29日(金) 出張！なんでも健康相談 四軒屋公民館
公民館中央ブロック研修会



お知らせ 29日(金)午後2時～公民館中央ブロック研修会の為、事務室は閉めさせていただきます。
部屋を借りたい方は事前に鍵を借りに来て下さい。

◇12月公民館行事予定◇

- 1日(日) 河崎校区バウンズボール大会
- 12日(木) 出張！なんでも健康相談
- 13日(金) 河崎ふるさと塾 音楽講座・閉講式
- 18日(水) カンガルーポケット
- 20日(金) リモート運動体験
- 25日(水) 総務部会



～バウンズボール大会のご案内～

☆12月1日(日) 9:00～
☆加茂体育館



地域みなさんと
楽しく体を動かし
ましょう！ご参加、
お待ちしております。

『おいしく食べて健康づくり教室』

～バランス食で糖尿病予防～バランスの良い食事は健康的な食生活の基本です。血糖値が気になる方もそうでない方も、食事バランスについて楽しく学んでみませんか？

◇とき 12月3日(火) 10時～1時

◇ところ 河崎公民館講習室

◇講師 管理栄養士・保健師(健康対策課)



メニュー

鶏肉と彩り野菜の
オイスターソース丼
キャベツとツナの甘酢サラダ
ヨーグルト寒天

◇持ち物 エプロン・三角巾

◇申込み 河崎公民館 (Tel29-9866)

11月26日(火)まで

河崎地区食生活改善推進員会・保健推進員会
米子市健康対策課

食生活改善推進員の

❖お料理教室のご案内❖

丈夫な骨を保つための食生活を考えてみませんか？今回はカルシウムを多く取り入れた献立です。ご参加、お待ちしております。

○日時 12月12日(木) 10:00～

○場所 河崎公民館講習室

○材料費 300円(お米1合持参)

○持ち物 エプロン、三角巾

○申込み 12月5日(木)までに

河崎公民館 (Tel29-9866) に
お申込みください。



河崎校区 大運動会



令和6年度河崎校区
大運動会、今年も
小学校と地域合同の
運動会が賑やかに
繰り広げられました。
一時、雨の降る場面も
ありましたが、最後は
河崎音頭をみんなで踊
り盛り上がりました。
優勝は今年も
「浜橋自治会」！

小さなお子さんから
高齢者の方まで沢山の
ご参加、スタッフのみな
さん、ありがとうございました。

総合成績

優勝 浜橋
準優勝 新田
三位 四軒屋

河 崎 ふ る さ と 塾

◆家庭教育講座

「出張！SDGs はやわかり講座」

講師 松本 一郎 教授

(島根大学教育学研究科)

●日時 11月22日(金) 13:30～

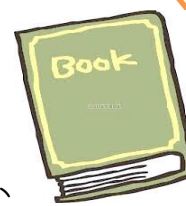
●場所 河崎公民館 2階集会室

☆様々な環境・社会問題についてみんなで考えてみませんか？テレビ・ラジオでご活躍の島根大学教授の松本先生から分かりやすくお話していただきます。みなさんのご参加をお待ちしています！



～広報部便り～

私はミステリー作家のAさんの本が好きで新刊が出るのを楽しみにしています。シリーズ化されたものもあり、



勇気と行動力のある主人公の女の子が愛犬や愛猫と共に事件を解決に導いていきます。クスッと笑ったり、テンポ良く展開する話に、一気に読み進んでしまいます。書店で新刊を探す時の期待感、見つけた時のうれしさ、そして自分だけの新しい1冊の1ページを開く時のワクワク感と物語の期待に小さな幸せを感じます。この秋には新刊が出るとか…。早速書店に行ってみたいと思います。書店はいろいろな本に出会える楽しみのある場所。読書の秋、食欲の秋、みなさんも気になる本があれば美味しいスイーツと一緒に1ページを開いてみられたらいかがでしょう。



四軒屋広報部

河崎地区社会福祉協議会

香典返しとしてご寄付頂きました。(10月20日現在)

(芝谷) 小野 康之 様 金一封

(団地西) 生田 誠 様 金一封

福祉事業の為に活用させていただきます。
ありがとうございました。



ダンディー倶楽部(男性の体操教室)

☆日時 11月27日(水)13時30分～

☆持ち物 タオル・飲み物・上靴

お気軽にご参加ください！

主催: 米子市後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター



こがね田んぼの 稲刈りが

終わりました！



ちょボラのみなさん、
ご指導、お手伝い、
ありがとう
ございました。

～シニア・サロン便り～

*体力測定会を行いました。去年と比べていかがだったでしょうか？定期的にチェックするといいいですね。

*秋のグラウンドゴルフ大会が開かれました。秋空の下、気持ち良い汗を流し和やかにプレーする姿が見られました。



河崎公民館

米子市河崎 2 6 2 0 番地

電話 2 9 - 9 8 6 6

FAX 2 9 - 9 8 6 7

e-mail kawasaki@chukai.ne.jp