

宇田川公民館だより

令和6年
7月号

米子市淀江町中西尾 466
TEL:56-2086 FAX:56-2596
E-mail :udagawaco@sea.chukai.ne.jp

やってみよう！体験講座

第1回体験学習「eスポーツ体験会」

ねんりんピック鳥取大会の種目にもなっている「eスポーツ」。子どもからシニアまで幅広い世代で楽しむことができます！ぜひ、体験してみませんか？脳の活性化により認知症予防にも効果あり！

日時 **8月26日(月)** 10:30~11:30
講師 米子市社会福祉協議会
参加費 無料
定員 20名
申込み 8月19日(月)までに宇田川公民館へ
共催 宇田川いきいきサロン

日にちが
変わりました！



太鼓の達人™ ドンダフルフェスティバル & ©Bandai Namco Entertainment Inc.

法本館長と行こう！ 2024 虫とりチャレンジ！

第3回	7月29日(月)	9:00~10:30	採集(中西尾林道)現地集合解散
第4回	7月31日(水)	13:00~14:30	採集(中西尾林道)現地集合解散
第5回	8月2日(金)	9:00~10:30	標本づくり(公民館)

※第3回・第4回は、中西尾林道入口 共同墓地の前に集合してください。
※猛暑が予想されます。水分補給できる飲料水、汗拭きタオルなど熱中症対策をしっかりとってきてください。

生花の御礼

谷野 淑子 様(高井谷)
吉野 啓子 様(西尾原)
野坂 憲作 様(西尾原)
田中 都子 様(福平)
田中 豊子 様(福平)
松原 郁子 様(福平)

公民館がとても華やかになりました♪
ありがとうございました！

宇田川いきいきサロン

日時：**7月11日(木)**10:00~
内容：アロマケアステーションメンバー(薬剤師、看護師)によるアロマオイルを使ったハンドマッサージ
持ち物：フェイスタオル2枚または、バスタオルとフェイスタオル各1枚
サロン会費：500円(材料代ほか)

夏休みチャレンジ教室！

宇田川どんぐりがっ子事業
『革小物でキーホルダーづくり』

■日時 **7月28日(日)**9:30~11:00
(受付9:15~)

■場所 宇田川公民館
■講師 宇治田 朋子 氏
どんぐりがっ子のなかまたち

■内容 キットを選んでキーホルダーとしおりを作ります。

■費用 キーホルダー1個500円
ペーパークラフトしおり 3枚100円
(当日集金します。)

■対象 どなたでも参加できます。
(小学3年生以下は保護者同伴)

■定員 15名(先着順)
■申込 7月22日(月)までに
宇田川公民館(56-2086)へ

地域の子どもと
交流しよう！
大人も参加
できます♪

公民館に見本が
あります！



夏休み中学生の絵画教室！

夏休みの宿題応援企画
『課題のポスター制作をしよう』

■日時 **8月9日(金)**9:00~11:30
■場所 宇田川公民館
■講師 法本 智明 公民館長
■参加費 無料
■定員 5名程度
■対象者 宇田川地区の中学生

※当日、ポスターのテーマや構図等アイデ
アスケッチを持参できる方。

■持ち物 画用紙、水彩道具(デザイン用)
■申込み 7月31日(水)までに
宇田川公民館(56-2086)へ

《7月の行事予定》 日程は変更になることがあります。

日	曜日	行事等	サークル・教室
1	月		
2	火	うだがわ塾館外学習(9:00~)	リスネット
3	水	予約済みの方	太極拳・なでしこ・油絵
4	木		ヨーガ
5	金	おいしく食べて健康づくり教室(10:00~)	
6	土		
7	日		
8	月		
9	火		郷土芸能
10	水		太極拳・なでしこ
11	木	宇田川いきいきサロン(10:00~)	ヨーガ・あけびの会
12	金	つつじ号(13:30~14:10)	三味線
13	土	7月移動図書館つつじ号 日時:12日(金)・26日(金) 13:30~14:10 会場:宇田川公民館前庭	
14	日		
15	月		海の日
16	火		油絵
17	水	なんでも健康相談(9:30~11:30)	太極拳・なでしこ
18	木	フレイル予防教室(13:30~) リモート運動(14:00~15:30)	ヨーガ
19	金		三味線
20	土		
21	日		水彩画
22	月		
23	火	熱中症に 注意しよう！	郷土芸能
24	水		太極拳・なでしこ
25	木		ヨーガ
26	金	自治会長会(19:30~)・配布物 つつじ号(13:30~14:10)	
27	土		つくしんぼう
28	日	夏休みチャレンジ教室(9:30~)	
29	月	虫とりチャレンジ!(9:00~)	裏面へ続く↓
30	火		
31	水	虫とりチャレンジ!(13:00~)	

宇田川地区自治会長連合会研修



5月24日(金)に白鳳の里の「どんぐり館」にてトラフグの陸上養殖施設を見学しました。温泉水や井水(せいすい)を活用しているSGDsな取り組みの説明を受けた後、トラフグ料理を堪能しました。

ふるさとウォーク開催しました！

6月15日(土)初めての開催となる体育行事「ふるさとウォーク」に31名が参加し、本宮・宝ヶ瀬・西尾原・中西尾自治会コースの約5kmを歩きました。体育部さんやボランティアの皆様による自治会の紹介やクイズなどが各ポイントであり、参加者を楽しませていました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



夏の交通安全県民運動

鳥取県交通安全スローガン『ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離』

期間 7月8日(月)～17日(水)

《交通安全協会淀江支部宇田川グループ》

街頭広報実施日:7月14日(日)午前8時～9時

場所:宇田川西詰交差点前



保健師の出張！なんでも健康相談 & 淀江地域包括支援センター出張相談



日時:7月17日(水)9:30～11:30

場所:宇田川公民館

包括支援センターによる、介護についてなど高齢者の出張相談も同時開催します。「病院に行って聞くほどじゃないけど気になる」「今すぐ必要じゃないけど介護サービスを知りたい」ということはありませんか？「測定だけ希望」「物忘れチェックだけ希望」の方も大歓迎です。赤ちゃんから大人の方まで、どうぞ気軽にお出かけください。

【内容】

- ・血圧、体脂肪、握力などの測定
- ・赤ちゃんの体重測定や育児相談
- ・「フレイル」チェック(元気度チェック)、物忘れチェック
- ・その他、健康のことで聞いてみたいこと など

*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。

米子市健康対策課 23-545



フレイル予防教室

栄養講話+リモート運動体験

参加無料
予約不要

管理栄養士からシニア世代に大切な食事についてお話を聞きます。講話の後、リモート運動体験も行います！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。)

■日時 令和6年7月18日(木)

午後1時半～2時:栄養講話

午後2時～3時半:リモート運動体験

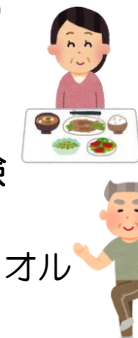
■会場 宇田川公民館

■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

■問合せ 米子市フレイル対策推進課 23-5458

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。



よどえ子育てサークル ひよっこくらぶ

日時:7月4日(木)おはなし

8月1日(木)自由あそび

両日10:00～11:30

会場:淀江公民館

淀江地区民生児童委員・淀江地区主任児童委員

お問合せ:淀江公民館(電話:56-3222)

参加無料
申込不要です！

写真撮影会&写真講座 in よどえ

ハスの花咲く公園で、プロの写真家から写真の楽しみ方や構図の取り方などのアドバイスがもらえます。

とき 7月21日(日)午前8時～11時

集合場所 伯耆古代の丘公園 管理棟

参加費 無料

定員 15人(先着順)

申込方法 電話またはFAXで「お名前」と「当日連絡が取れる電話番号」をお知らせください

その他 当日参加された方に、150円分のJ-Coin Payポイントを進呈します。希望される方は、事前にJ-Coin Payの利用者登録を済ませてください。

■お申込み・お問合せ先 米子市淀江振興課

TEL:56-3164 FAX:56-5201



あなたの骨は大丈夫？

骨量測定&健康講座



日程:令和6年8月2日(金)

午前10時～11時30分(受付9時30分から)

場所:淀江公民館

内容:①健康講座(骨粗しょう症予防のための運動、食事の話)
②骨量測定(かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査)

講師:保健師・管理栄養士・リハビリ専門職等

申込み:7月8日から7月26日までに淀江公民館(☎56-3222)にお申込みください。(先着20名まで)

参加費:無料

主催:米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

※動きやすい服装と上靴、水分補給ができる準備をしてお越しください。

令和6年度 米子市民体育祭

《第43回ソフトボール大会》6月16日

優勝 淀江ソフトボールクラブ

《第50回卓球大会》6月16日

優勝 淀江チーム

