

宇田川公民館だより

令和6年
8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

参加者募集!!

宇田川の虫を探そう

『ライトトラップに挑戦!』

夜、どんな虫たちが集まるか観察します。いろいろな虫たちとの出会いを通して、環境問題について考えてみましょう。

■日時 8月24日(土) 雨天中止
18:00~21:00

■場所 宇田川公民館

■講師 田村 昭夫 氏
(鳥取昆虫同好会会長)

■持物 懐中電灯、その他必要と思われる物
※虫を持ち帰りされたい方は虫かご。

■申込 8月9日(金)までに公民館へ

体験学習

『そば栽培から始めるそば打ち』

そばの栽培から始め、秋には収穫し、そば粉にして打って食べるまでをします。貴重な体験をしてみませんか? ※全行程参加できる方。

●8月 除草、種まき、そば菜の間引き他

●11月 収穫、そばの実とり

●R7.1月(予定) そば打ち

※日程は、決まり次第ご連絡致します。

申込み 8月9日(金)までに公民館へ

宇田川青少年育成会事業

『宇田川っ子キャンプ』

親子で夏を楽しもう!スイカ割りやBBQ、花火などイベント盛り沢山です♪

■日時 8月24日(土)午後1時集合
25日(日)午前11時解散

■場所 宇田川グラウンド《1泊2日》
※詳細は、回覧していますチラシをご覧ください。

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』

脳の活性化により認知症予防にも効果あり!今回は、テレビゲーム太鼓の達人をします。参加無料です。

■日時 8月26日(月)
10:30~11:30

■場所 宇田川公民館

■講師 米子市社会福祉協議会

■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 20名(先着順)

■申込 8月19日(月)までに公民館へ

■共催 宇田川いきいきサロン



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

令和6年度

うだがわ塾

⑤健康講座

『血めぐり改善と睡眠習慣』

■日時 9月4日(水)

10:30~11:30

■講師 新光代 氏・富田 朋恵 氏
(花王グループカスタマーマーケティング課)

■内容 花王が培ってきた知見「血行促進」に基づき、毎日のくらしの中でできる、血めぐりをよくして、心も体も健康になるための具体的な方法についてご紹介いただきます!

■申込 8月20日(火)までに宇田川公民館(56-2086)へ

※お土産もありますよ!

緑の募金事業

コスモス街道づくり

ご協力をいただいている自治会様へ

8月上旬ごろを目安に、各自治会のご都合に合わせて草刈り・施肥をお願いします。暑い時期ですが、熱中症に気を付けながら、ご協力お願いします。

宇田川地区環境をよくする会

生花の御礼

森田 幸子 様(中西尾)

田中 康介 様(中西尾)

ありがとうございました!

《8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	木		ヨーガ
2	金	虫とりチャレンジ!(9:00~10:30)	
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		リスネット・油絵・ 郷土芸能
7	水		太極拳・なでしこ
8	木	なんでも健康相談(9:30~11:30)	ヨーガ・あけびの会
9	金	夏休み!中学生の絵画教室(9:00~) つつじ号(13:30~14:10)	三味線
10	土		
11	日	山の日	
12	月	振替休日	
13	火		
14	水		
15	木	淀江町盆踊り花火大会	
16	金		
17	土		
18	日		水彩画
19	月		
20	火	8月移動図書館つつじ号 日時:9日(金)・30日(金) 13:30~14:10 会場:宇田川公民館前庭	油絵・郷土芸能
21	水		太極拳・なでしこ
22	木		ヨーガ
23	金		三味線
24	土	宇田川青少年育成会 宇田川っ子キャンプ ライトトラップに挑戦!(18:00~)	つくしんぼう
25	日	宇田川青少年育成会 宇田川っ子キャンプ	
26	月	宇田川いきいきサロン(9:00~) やってみよう!体験講座(10:30~)	
27	火	運動会実行委員会(19:30~)・配布物	
28	水		太極拳・なでしこ
29	木		ヨーガ
30	金	つつじ号(13:30~14:10)	
31	土		

裏面へ続く↓

加工室清掃の御礼

6月17日(月)～7月2日(火)に味噌づくり団体の皆様に清掃をしていただきました。汚れていた床や排水路が、とても綺麗になりました。ありがとうございました！



環境整備の御礼

7月18日(木)延寿クラブの皆様に、公民館周りの除草作業をしていただきました。お陰様で、スッキリと綺麗になりました。蒸し暑い中、ありがとうございました！



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：8月8日(木) 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？「測定だけしたい」・「物忘れチェックだけしてみたい」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 23-5454



「フレイル」って何？
健康な状態と要介護状態の中間で心身の元気度が低下した状態。この段階で行動に移せば、元気度はまだまだ改善できます。

宇田川いきいきサロン

日時：8月26日(月) 9:00～11:30

時間がいつもより早いです！

内容： 9:00～ 米子市淀江町赤十字奉仕団木曜の会
10:30～ 米子市社会福祉協議会
「eスポーツ体験会」



申込み：8月19日(月)までに、出欠のご連絡を
宇田川公民館（56-2086）へ
サロン会費：500円

フレイル予防実践体験ツアー

粉からうどんを作ったり、山菜を採りに行き、自分でそろえた食材で楽しくランチ！食後はフレイル予防について一緒に考えてみませんか。地区のバス停を経由して公民館までバスが出るので、お気軽にご参加ください。

■日時 9月10日(火) 9時～15時(予定)

■内容 フレイル度チェック、手打ちうどん作り、山菜採り(雨天時中止)
調理、食事、フレイル予防体操、栄養バランスセミナー 他

■会場 宇田川公民館

■持ち物 飲み物、タオル、エプロン、三角巾

※山菜採り、軽い運動ができる服装でお出かけください。

■申込み 9月2日(月)までに全戸配布していますチラシ申込書を
宇田川公民館へお願いします。



参加者募集！

主催：米子市フレイル対策推進課

共催：宇田川地区社会福祉協議会 宇田川公民館

よどえ子育てサークル ひよっこくらぶ

日時：8月1日(木) 中止となりました。

9月5日(木) 3B体操

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！



令和7年米子市二十歳を祝う会実行委員と記念感想文を募集

●令和7年米子市二十歳を祝う会

対象者 平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた方
とき 令和7年1月3日(金) 午後2時～3時30分
ところ 米子コンベンションセンター



●実行委員を募集します

米子市では、米子市二十歳を祝う会を皆さんの思い出に残るものにするため、新たに二十歳を迎えられる方々による実行委員会形式で行っています。記念品を検討したり、イベントを企画したりと内容は様々です。みんなで二十歳を祝う会を作っていきましょう！

- ・会議 月1～2回、原則平日の夜に開催
(Eメールでの意見交換、Web会議での参加も可)
- ・募集締切 7月31日(水)(締め切り後も随時受付)
- ・応募方法
住所、氏名、電話番号を明記のうえ、Eメールでご応募ください。

●記念感想文を募集します

「二十歳になって」、「感謝の気持ち」、「私の夢」、「米子市民として」など、二十歳として今感じることや思いをお送りください。入賞賞品や参加賞をご用意しています。

- ・字数 400字詰め原稿用紙3枚程度
- ・応募締切 10月31日(木) 必着
- ・応募方法
住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記の上、郵送またはEメール(shogaku@city.yonago.lg.jp)で応募してください。
- ・応募資格
令和7年二十歳を祝う会対象者で、当日の式典に参加可能な方。
※応募された作品は、広報よなごやホームページ等に掲載する場合があります。

●【お問合せ先】担当課：生涯学習課

電話番号：0859-23-5442 Eメール：shogaku@city.yonago.lg.jp

【宇田川地区社会福祉協議会より】

(～7月22日付)

《香典返し》・山根 聡 様(稲 吉)

御尊父 和 様

善意のご寄付ありがとうございました。

