

米子工業高等学校の電気科の先生・生徒さんに、公民館の電気廻りの点検や清掃をしていただきました。普段掃除が行き届かない所を清掃していただき、大変お世話になりました。ありがとうございました。

東保育園の園児さんから、手作りの可愛い「このぼり」をいただきました！窓口に飾っています、ありがとうございました！



5月7日(火) 啓成がくゆう会 第2回【家庭教育講座】

啓成がくゆう会第2回【家庭教育講座】を、講師に手島 武司 氏（学校法人 益田永島学園 明誠高等学校 鳥取SHIP 主任 キャリアコンサルタント）をお迎えし、開催しました。受講者41名、ご講演後の質問コーナーでは活発な質疑応答もあり「米子市にこういう学校があることを初めて知った」との声もありました。子どもたちと接する上で、学校教育現場だけではなく、日常生活の心がけとしてのご提案の言葉も数多くいただきました。（博労町一丁目の「成谷湖月堂」さんの斜め前に、学園はあります。）



5月13日(月)学習講座【太鼓の達人】

米子市社会福祉協議会 福祉のまちづくり推進課職員さんを講師に、啓成公民館で初めての「eスポーツ体験」が開催されました。受講者さんからは「難しいが、やってみると楽しかった」「ゲームに良い印象がなかったが、認知症予防に良いと思った」との声もあり、近年流行しているeスポーツに挑戦し、慣れないながらも積極的に参加されている様子でした。



5月19日(日)啓成地区グラウンドゴルフ大会

啓成地区グラウンドゴルフ大会を東山スポーツ広場で開催しました。総勢39名が参加し、個人戦で熱い戦いを繰り広げました。

優勝 来福 伸一 さん（富士一）
 第2位 長谷 勝実 さん（東山）
 第3位 田村 鈴代 さん（東山）
 第4位 中島 皎 さん（博一）
 第5位 和田 恵介 さん（角一上）
 ホールインワン賞 9名



6月行事予定表

1	土	
2	日	
3	月	ふらっと体操(リモート) 10:30~
4	火	
5	水	
6	木	がくゆう会【館外学習】 9:00~16:00
7	金	ふらっと体操(リモート) 10:30~ ソフトボール代表者会議 19:00~
8	土	
9	日	中海清掃 集合8:30~ 清掃8:45~
10	月	ふらっと体操(リモート) 10:30~
11	火	体育部会 19:00~
12	水	フレイル予防教室 10:00~
13	木	
14	金	ふらっと体操(リモート) 10:30~
15	土	
16	日	
17	月	ふらっと体操(リモート) 10:30~
18	火	
19	水	さくらんぼサークル 10:00~ がくゆう会【人権講座】 13:30~15:00
20	木	
21	金	ふらっと体操(リモート) 10:30~
22	土	
23	日	ソフトボール大会 8:30~
24	月	ふらっと体操(リモート) 10:30~
25	火	
26	水	
27	木	自治連合会定例会 11:00~ (役員会 10:00~)
28	金	ふらっと体操(リモート) 10:30~
29	土	
30	日	ソフトボール大会予備日

「さくらんぼサークル」

啓成地区での子育てを
一緒に楽しみませんか♪

東保育園

6月 5日(水)10時

啓成公民館

6月19日(水)10時

～バルーンアートを体験します～

【対象者】未就園児と保護者の方

【参加希望・お問合せ先】

子育て広場支援センター(☎22-4170)



リモート運動体験(ふらっと体操)

行っています!!

運動習慣のきっかけづくりを目的としています。
市内3か所にあるフレイル対策拠点で実施している『ふらっと運動体験』(運動教室)を、公民館で映像を繋ぎリアルタイムで中継放送します。

※対象者:概ね60歳以上の方(医師から運動制限を受けていない方)

と き:啓成公民館

ところ:10:30~12:00



6月の日程	7月の日程	8月の日程
6月 3日(月)	7月 1日(月)	8月 5日(月)
6月 7日(金)	7月 5日(金)	8月 9日(金)
6月 10日(月)	7月 8日(月)	8月 19日(月)
6月 14日(金)	7月 12日(金)	8月 23日(金)
6月 17日(月)	7月 19日(金)	8月 26日(月)
6月 21日(金)	7月 22日(月)	8月 30日(金)
6月 24日(月)		
6月 28日(金)		

保健師の出張!なんでも健康相談

と き:7月3日(水)

午前9時30分~11時30分

ところ:啓成公民館 図書室

月1回、公民館で開催しています。
赤ちゃんから大人の方まで、どなたでも
お気軽にどうぞ



啓成地区担当保健師
生垣 沙耶香さん

令和6年度 第1回認知症サポーター養成講座

認知症に関する基本的な知識と、認知症の方への支援に関すること等を学ぶための講座を開催します。「認知症サポーター」は、なにか特別なことをする人ではありません。誰もが暮らしやすい地域の実現のために、認知症について正しく理解し、温かく見守ることから始めてみませんか。

受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします!

対象:認知症について学びたい方(先着40名)

と き:7月23日(火)

午後1時30分~3時

ところ:米子市立図書館2階 研修室2,3

費用:無料

受講を希望される方は電話連絡にて事前申込をしてください。

(申込期間:令和6年6月20日から7月22日)

【申込み及び問合せ先】

米子市長寿社会課 電話:23-5155

『私のグルメ』(自治会リレー記事)

朝日町2区自治会 山崎 礼子

長野県出身の友達に、クルミ(国産)をいただきました。そのまま食べてもおいしいのですが、料理に使うと、白和えを作りました。

きんぴらは、クルミを細かくつぶしてフライパンにごま油を入れて、クルミを炒って、ごぼう・にんじん・こんにゃくを入れ味付けしました。クルミにも味が良くなじみ、食感も良く、とてもおいしく出来ました。

白和えは、クルミをすり鉢で良く混ぜて豆腐を入れ、味をつけ、その内にはほうれん草、にんじんを入れて作りました。これがとても濃厚で、おつまみに仕上がりました。

これが、最近の「私のグルメ」です。

