

# くずも公民館だより

《令和6年9月》



ホームページ  
QRコード

車尾公民館

TEL: 34-3110 FAX: 34-3138

E-mail: [kuzumo@chukai.ne.jp](mailto:kuzumo@chukai.ne.jp)

(平日 8:30~17:00)

## 9月の行事予定

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	あこクラブ
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	あこクラブ
13	金	体育部会
14	土	
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	
18	水	ふれあい学級⑤
19	木	ほんちよほんちよ
20	金	
21	土	
22	日	秋分の日
23	月	振替休日
24	火	
25	水	自治会長会
26	木	あこクラブ
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	フレイルリモート運動 保健師の健康相談



## ふれあい学級・くずも

第5回 教養講座

### 「地域とともに歩む」

と き: 9月18日(水) 13:30~14:30

と ころ: 車尾公民館

講 師: 梅翁寺 住職 倉瀧 英信 氏

車尾地区で馴染み深い梅翁寺の歴史を学び、地域における今のお寺の状況を知り、これからのお寺と地域の皆さんとの関わりを一緒に学びましょう。



第6回介護予防講座

### 「楽しく笑って脳と体の体操」

～シナプソロジーで認知機能の低下予防～

と き: 10月2日(水) 13:30~14:30

と ころ: 車尾公民館

講 師: 医療法人養和会メディカルフィットネスセンターCAHX  
健康運動指導士 シナプソロジーインストラクター  
稲葉 将也 氏

頭を使って運動することにより脳を活性化し、楽しさや爽快感から脳に刺激を与え、認知機能の低下予防が期待できます。精神面での抑うつ感の改善も期待できますよ！

## ドッチビー体験会

と き: 10月6日(日) 13:30~

と ころ: 車尾小学校体育館

参加者: 小学生以上

持ち物: 体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み: 9月27日(金)までに車尾公民館へ

車尾公民館 34-3110 (平日 8:30~17:00)

参加者募集

## 学習講座

### 「顔彩で楽しむ大人のぬり絵」

と き: 10月4日(金) 13:30~15:30

と ころ: 車尾公民館

講 師: 蔵りすと 森井 裕子 氏

参加費: 1,300円

大人の趣味の中でも気軽に楽しめる人気の塗り絵です。リラックスタイムや気分転換にぴったりです。

申込み: 9月26日(木)までに参加費を添えて車尾公民館まで  
お申し込みください。車尾公民館 (TEL) 34-3110



## 住み良い街づくり all 車尾人権プロジェクト (車尾地区小地域懇談会)

と き: 10月17日(木) 19:00~20:30

と ころ: 車尾公民館 2階集会室

内 容: 人権啓発 DVD 上映会

『アンコンシャス・バイアスをなくそう』

アンコンシャスとは、「無意識の偏見」「無意識の思い込み」といって、自分では気づかないうちにとってしまう、偏った考え方やものの見方の事です。この懇談会で勉強をし、気づかない偏見に気づけるようになればステキです。

**皆さま、奮ってご参加願います。**

## 【保健師の出張!なんでも健康相談】

月1回、公民館で開催

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでも

- ・赤ちゃんの体重測定
- ・血圧測定や体脂肪測定
- ・健康のことで聞いてみたい、等々

\*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。

日時: 9月30日(月) 9:30~11:30

場所: 車尾公民館



米子市健康対策課 (車尾地区担当保健師 生垣) 23-5454

## 10月の予定

2日(水)…ふれあい学級

4日(金)…学習講座

6日(日)…秋季一斉清掃

ドッチビー体験会

17日(火)…all 車尾人権プロジェクト

23日(水)…自治会長会

24日(木)…社福研修会

27日(日)…ペタンク大会

29日(火)…学習講座

31日(木)…ふれあい学級

## 車尾地区社会福祉協議会研修会 参加者募集中

と き：10月24日（木）7：45～20：30

ところ：国立療養所長島愛生園、邑久光明園

岡山県の国立ハンセン療養所を訪問し、歴史館学芸員継承講話及び施設見学と納骨堂をお参りしてハンセン病人権問題の理解を深めましょう。

【申込期限：9月17日（火）】

※参加申込等、お問い合わせは車尾公民館まで

(TEL) 34-3110

## 「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「バランス食で糖尿病予防」。バランスのよ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：10月1日（火） 10：00～13：30

ところ：車尾公民館

内 容：調理実習と健康づくりのお話

講 師：米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献 立：鶏肉と彩り野菜のオイスターソース丼

きゃべつとツナの甘酢サラダ

ヨーグルト寒天

材料費：300円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル

申込み：9月24日（火）までに

車尾公民館（電話 34-3110）へお申込みください。



車尾地区保健推進委員会・車尾地区食生活改善推進委員会・米子市健康対策課

## 第50回米子市人権・同和教育研究集会

と き：10月1日（火）10：00～14：30

ところ：米子コンベンションセンター多目的ホール

記念講演：午前の部「障がい者の人権」

午後の部「同和問題（部落差別）」

※入場は無料ですが、事前申し込みが必要です。

参加希望の方は車尾公民館にお問い合わせください。

車尾公民館 TEL：34-3110

【車尾地区社会福祉協議会からのお知らせ】

## 車尾地区敬老会事業について

敬老の日を迎え、敬老会員の皆様にはご長寿おめでとございます。

昨年と同様、車尾地区社会福祉協議会より、敬老会委員の皆様には記念品と敬老会名簿『寿』

を9月から配布させていただきます。



## 令和5年度国道9号米子地区電線共同溝工事のお知らせ

工事場所：車尾西口（鳥取ダイハツ）～中島東入口信号付近

工事期間：8月20日（火）～11月下旬

## フレイル予防実践体験

と き：10月15日（火）9：30～11：10

ところ：車尾公民館 2階集会室

定 員：20名（65才以上限定） 参加費：無料

申 込：車尾公民館（TEL 34-3110）

フレイル対策拠点 Chukai コムコムスクエアが、「ふらっと運動体験」を車尾公民館で実施します。是非、参加してみてください。

## 令和6年度 第2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。

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！

と き：9月26日（木）13：30～15：00

ところ：米子市立図書館 2階研修室3,4

参加費：無料

対 象：認知症について学びたい方（先着40名）

申込み：受講を希望される方は電子申請システム又は電話連絡にて事前申込をしてください。

問 合 せ：米子市長寿社会課

TEL23-5155 FAX23-5012

電子申請システム2次元コード↓



## 学校だより



車尾小学校より

### くずもっこ DAY

夏季休業に入ってすぐの7月25日（木）26日（金）30日（火）に、「くずもっこ DAY」を実施しました。各学年ともに、本の読み聞かせ、図書の借り換え、着衣水泳、学習相談などを行いました。「教員のお仕事体験会」も兼ねており、教員の仕事に興味のある高校生ボランティアさんを募集し一緒に活動していただきました。

暑期中、たくさんの児童が参加し、高校生との交流も楽しみました。



### 本校舎引っ越し

7月28日（日）にPTA 環境事業部さんにお世話になり、仮設校舎から本校舎への引っ越しを行いました。暑期中、また日曜日の朝のお忙しい時間帯に、約40名のご参加をいただき、2、3、5年生の児童机・椅子と予備机・椅子を合わせて約300セット運んでいただきました。30日（火）にくずもっこ DAYに参加した5年生は、早速、新校舎で半日を過ごしました。夏季休業中に仮設校舎の解体が始まりましたが、グラウンドが使用できるようになるまでには、もうしばらくかかりそうです。

### 【9月の主な行事】

6日（金）5年生大山登山

21日（土）秋季大運動会（どらドラパーク陸上競技場）雨天順延



東山中学校より

### 〈部活動報告〉

7月に鳥取県中学校総合体育大会が行われました。8月には鳥取県吹奏楽コンクールも開催され、吹奏楽部が銀賞を獲得しました。

主な成績は以下のとおりです。

※県総体

【野球】ベスト8 【水泳】200m背泳ぎ（女子）4位

【バドミントン女子】個人ダブルスベスト8（1ペア）

【陸上】男子3000m 7位、女子走り高跳 7位

【吹奏楽】鳥取県吹奏楽コンクール 銀賞

※中国大会

【ソフトボール】3位

【水泳】200m個人メドレー（女子）7位

【柔道】55kg級男子個人 2位（全国大会出場）

### 〈ひがしやマルシェ〉

探究活動の一環として8月11日（日）に東山公園ロータリーで生徒が企画した「ひがしやマルシェ」を開催し、1,000人を超える来場者があり大盛況でした。

関わってくださった皆様、ご来場いただいた皆様、本当にありがとうございました。今後とも地域の皆様に支えられながら頑張っ活動していく中学生たちをよろしくお祈りします。