

## 社会教育講座のご案内

### ■体験講座 作って食べてフレイル予防「うどん de 運動」

日時 7月19日(金) 9:30~12:30  
場所 淀江公民館  
人数 20名 ※7月12日(金)締切り  
参加費 300円  
講師 小椋 善文 氏(米子市フレイル対策推進課)  
申込み 淀江公民館 ☎56-3222

踏み踏み運動!!でフレイル予防!  
自分で作ったうどんをみんなで  
食べます。



## 人権小地域懇談会開催

■日時 7月9日(火)  
■場所 淀江公民館 大集会室

※自治会関係なく、どなたでも参加できます。  
ご都合のよい時間帯にご参加ください。

～詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください～

《第1部》13:30~15:00

内容: ワークショップ

「どうしてあたりまえのことじゃないの」  
～履歴書の項目から考えましょう～

☞ 昼の部

《第2部》19:30~20:40

内容: DVD鑑賞・グループワーク

「生まれ来る子へ」家庭の中の人権

☞ 夜の部

## みんなでスポーツの日

## & グラウンドゴルフ大会

日時: 9月22日(日) 9:00~

場所: 淀江体育館・淀江スポーツ広場

豪華賞品をゲットしよう!



誰でも参加できる種目があります。  
自治会対抗種目もあります。  
みんなでワイワイ楽しみましょう!  
詳しくは自治会の役員さんからお知らせが  
ありますので、奮ってご参加ください。

## 淀江地区環境をよくする会



花いっぱい運動 6月7日(金)



植栽管理 6月16日(日)



ご協力いただいた皆さま  
ありがとうございました!



## ときわ学園コーナー

### ■公民館清掃奉仕活動

7月5日(金) 8:30~

(担当: 8区~11区五軒屋)

### ■役員・世話人会

7月5日(金) 9:30~

夏休み!

## よどえっこひろば

### 《工作教室》

日時 7月26日(金) 13:30~・15:00~

場所 淀江公民館

内容 羊毛フェルト作り

講師 針山 針子 氏(羊毛フェルト作家)

### 《絵画教室》

日時 8月5日(月) 9:00~

場所 淀江公民館

講師 法本 智明 氏(宇田川公民館 館長)

絵画教室ボランティアの皆さん



### 《おかし作り教室》

日時 8月23日(金) 13:00~・15:00

場所 淀江公民館

内容 アイシングクッキー作り

講師 佐々木 麻紀 氏(クローレ)



詳しくは小学校に  
配られるチラシを  
ご覧ください!



## 7月のおもな行事

- 1日(月) リモート運動体験
- 7日(日) 町内いっせい海岸清掃
- 9日(火) 淀江地区人権小地域懇談会
- 19日(金) 体験講座「うどん de 運動」
- 26日(金) よどえっこひろば「工作教室」



【7月同好会】日程は変更になることがあります

1	月	ごきげんピクス・詩吟・ギター弾き語りの会
2	火	囲碁・ヨガ・キッズ空手道 クロマティックハーモニカ
3	水	さざんか・やって未来や塾・洋裁・手話サークル
4	木	手芸・木曜の会・ごきげんピクス
5	金	コール白樺・三味線教室・傘踊り
6	土	囲碁
7	日	からす会
8	月	GOGO体操・キャットミント・ギター弾き語りの会
9	火	囲碁・クロマティックハーモニカ・ヨガ むかしあそびの会・キッズ空手道
10	水	さざんか・やって未来や塾・洋裁・ガラスアート
11	木	ときわそば
12	金	三味線教室・傘踊り・パッチワーク
13	土	キッズクラブ・囲碁
14	日	からす会
15	月	
16	火	キッズ空手道・囲碁・ヨガ クロマティックハーモニカ
17	水	さざんか・やって未来や塾・洋裁・手話サークル
18	木	ときわ料理・手芸・木曜の会・ごきげんピクス
19	金	コール白樺・三味線教室・傘踊り
20	土	囲碁・キッズクリカルアート
21	日	クリカルアート
22	月	GOGO体操・ごきげんピクス・キャットミント ギター弾き語りの会
23	火	囲碁・クロマティックハーモニカ・ヨガ むかしあそびの会・キッズ空手道
24	水	さざんか・やって未来や塾・洋裁
25	木	
26	金	三味線教室・傘踊り・パッチワーク
27	土	囲碁・キッズクラブ
28	日	からす会
29	月	ギター弾き語りの会
30	火	キッズ空手道・囲碁・ヨガ
31	水	さざんか・やって未来や塾・洋裁



## 淀江子育てサークル ひよっこクラブ

親子で一緒に遊んだり、お話したり…  
淀江公民館でゆったり過ごしませんか？

日時 7月4日(木) おはなし  
8月1日(木) 自由あそび  
10:00～11:30

場所 淀江公民館和室  
参加無料・申込不要です！  
お気軽にご参加ください！

淀江地区民生児童委員協議会  
お問合せ：淀江公民館 ☎56-3222



## 米子市立図書館移動図書館車 つつじ号のお知らせ

日時 7月12日・26日(金)  
14:20～14:50

場所 淀江公民館 前庭  
巡回日程は、変更になる場合があります  
お問合せ：米子市立図書館 ☎22-2612



## 淀江チーム W 優勝！

### 第50回 卓球大会

6月16日(日)に住吉体育館で  
開催されました。



### 第43回ソフトボール大会

6月16日(日)にどらドラパ  
ーク米子スポーツ広場で開  
催されました。



おめでとうございます！



## 骨量測定 & 健康講座

骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。  
無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？  
骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもお伝えします。

- ◆日程：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～7月26日までに淀江公民館へ(☎56-3222)  
(先着20名まで)
- ◆参加費：無料

※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。

米子市健康対策課 ☎23-5472



## 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10日(水)9:30～11:00  
場所 淀江公民館  
内容 健康相談・フレイルチェック・血圧測定  
体脂肪測定・物忘れチェックなど…



包括支援センターによる、介護についてなど高齢者のなんでも相談も  
同時開催します。  
「病院に行くほどじゃないけど気になるなあ」「今すぐ必要じゃないけど  
介護サービスが気になる」ということはありませんか？  
どうぞ気軽にお出かけください。

## 7月から健康診査・がん検診スタート！

～受診券が届いたら、早めに予約・受診しましょう～

- 健診(身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査等は医療機関で受診を！)
- 淀江地区 集団検診(検診車)日程

検診種別	場所	日にち	時間	予約
胃がん・乳がん	淀江支所	10月10日(木)	8時15分～11時	要予約
	保健事業団	R7 1月10日(金)		

予約は  
お早めに！



集団検診の申し込み・お問合せ先  
米子市健康対策課 ☎23-5472  
淀江地区保健推進委員会

## 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」「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  
登録をすませてください。

【問合せ先】米子市淀江振興課 TEL56-3164 FAX56-5201



## 夏の交通安全県民運動のお知らせ

7月8日(月)～7月17日(水)

交通安全運動期間中、各地区の代議員の方は、  
所定の場所にのぼり旗の設置をお願いします。  
街頭広報の方には、別途お知らせします。

【交通安全協会淀江支部淀江ブロック】

## 淀江地区社会福祉協議会から会費納入のお願い

社会福祉協議会では「住民誰もが住み慣れた場所で安心して生活でき  
る地域づくり」を目指し、地域福祉事業に取り組んでいます。

本会の活動にご理解をいただきまして、出費多端の折に大変恐縮です  
が会費の納入をお願い申し上げます。

(会費の集金は各自治会役員の皆様をお願いしております)

## 《香典返し寄付》

中住 由美子 様 (5区の1) 和 廣 様 (御主人)  
小田 清子 様 (11区五軒屋) 富代 様 (御母堂)  
井来 利明 様 (9区) 富美子 様 (御母堂)

～皆様の善意のご寄付ありがとうございました～  
(5月15日～6月14日受付分)

淀江地区社会福祉協議会

