

明道公民館だより

8月

行事予定



- 1日(月) 夏休み子ども社会見学
- 6日(火) 夏休み子ども料理教室
- 20日(火) 出張!なんでも健康相談
- 21日(水) 友愛訪問
- 22日(木) 夏休み子ども絵画教室
- 23日(金) フレイル予防リモート運動体験
- 29日(木) あすなろ学級「健康講座」

あすなろ学級のご案内

第5回 健康講座

「知ってほしい!正しい認知症予防」

日時: 8月29日(木)
13:30~15:00

場所: 明道公民館 第一研修室
講師: 鳥取大学医学部保健学科
認知症予防学講座(寄附講座)
教授 浦上 克哉 氏



※ 講演終了後、30分程度の「認知症予防の研究」アンケート・検査にご協力をお願いします。

第6回 教養講座

「日常コミュニケーションスキルUP!」 ~相手の気持ちに寄り添う作法~

日時: 9月10日(火) 13:30~15:00
場所: 明道公民館 第一研修室
講師: 米子市総合支援センターえしこに
総合相談支援員 藤井 有紀 氏

“あの時、こうしておけば良かった” “何であんな言い方をしてしまったんだろう” などと感じたり、後悔したりという経験は誰しもあると思います。日常にあるコミュニケーションスキルを一緒に学んでみましょう!



米子市明道公民館

〒683-0067 米子市東町 124
TEL 34-3074 FAX 34-3088
E-mail meidoh@chukai.ne.jp



QRコード

スマホで明道公民館のホームページを直接ご覧いただけます。QRコードでアクセスしてください。

「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマ「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: 9月5日(木) 午前10時~午後1時
ところ: 明道公民館

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井
きゃべつとツナの甘酢サラダ、
ヨーグルト寒天

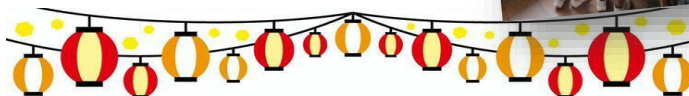


材料費: 300円
持ち物: エプロン・三角巾・材料費
申込み: 8月26日(月)までに明道公民館
(電話 34-3074)へお申込みください。

明道地区食生活改善推進委員会
明道地区保健推進委員会・米子市健康対策課

公民館で職場体験学習!

去る7月1~3日の3日間、湊山中学校2年生の生徒さん2名が、明道公民館で職場体験学習をされました。来館者への挨拶や書類・備品の整理に頑張ってくれました。次は、公民館に遊びに来てくださいね。



【公民館祭作品募集】

10月13日(日) 10:00~15:00に
公民館祭を開催します! 展示コーナーで、
ご自慢の作品を披露されませんか?
詳細は各戸配布チラシをご覧ください。



👑 令和 6 年度 米子市民体育祭の結果 👑

第 35 回グラウンド・ゴルフ大会

7 月 3 日 (水)、どらドラパーク米子
スポーツ広場にて開催されました。

【団体の部】

準優勝 城東 A チーム

【個人の部】

準優勝 石倉哲郎さん
(明道 城東 A)



第 37 回ソフトテニス大会

7 月 13 日 (土)、どらドラパーク
米子庭球場にて開催されました。

優勝 明道チーム



どちらの競技も明道地区のチームが大活躍
されました！ 参加された選手・応援の皆さま、
おめでとうございます。

保健師の 出張！なんでも健康相談

保健師の酒井です。月 1 回開催しています。予
約不要赤ちゃんから大人の方まで、どなたでもお
越しく下さい。

ぶら〜っと、お気軽にお立ち寄りください♪

日時：令和 6 年 8 月 20 日 (火)

午前 9 時 30 分～11 時 30 分

場所：明道公民館 図書室

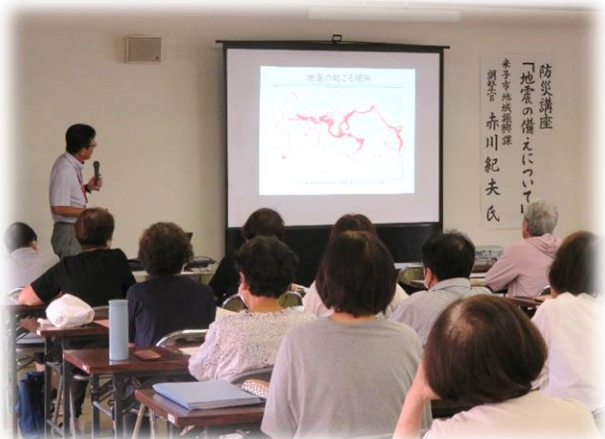
米子市健康対策課 23-5454



【あすなろ学級】を開催しました

●防災講座「地震の備えについて」

7 月 16 日(火)、米子市地域振興課 調整官
赤川紀夫氏を講師に迎えて、過去の大地震を
通してお話をお聞きしました。いつ起こるか
分からない地震に対して、「やろうと思って
いるけれど、やっていない」と後回しにしが
ちな防災対策の重要性を教わりました。



七夕祭り及び精霊送りに伴うささ竹、 供え物の持ち出しについて

例年のとおり、8 月 7 日に七夕祭り、8 月
15 日及び 16 日に精霊送りが行われますが
これらに伴うささ竹、供え物の持ち込みにつ
いては下記のとおりです。

なお、供え物は紙袋や紙箱に入れないで、
透明または半透明の袋に入れて持ち込み場所
に出してください。また、不燃物・資源物
(缶・ビンなど)・通常のごみ等の混入及
び塔婆・仏具、提灯等の持ち込みをしないよ
うお願いします。詳細は、回覧文書をご覧
いただくか、米子市クリーン推進課 (Tel 23-
5300) までお問い合わせください。

●七夕祭り

持ち込み場所 宇気河口神社 (内町)

持ち込み日時 8 月 7 日(水)中に

持ち込みしてください。

*当日以外は持ち込み禁止

●精霊送り

待ち込み場所・日時

① 湊山公園

8 月 16 日(金)午後 3 時～午後 8 時
までに持ち込みしてください。

② 長砂町集会所前、西大谷橋先

8 月 16 日(金)の夜間に持ち込みして
ください。

在宅福祉員会からのお知らせ

8 月の友愛訪問は 8 月 21 日(水)です

