

令和7年6月号



かわら版



加茂公民館 電話 29-5313 FAX 29-5368 Eメール kamoco@chukai.ne.jp

◇校区民ソフトボール大会◇

日時 6月15日(日)
場所 加茂小学校グラウンド(本部) 8:00 試合開始
河崎公園スポーツ広場 8:00 試合開始



- ・会場が2カ所になっておりますので、各自治会ご確認のうえ、お間違いのないようにご参加ください。
- ・天候不良等のため中止する場合は、当日朝7:30頃に防災無線放送でお知らせします。

加茂公民館でフレイル予防!~映像を見ながら一緒に運動しませんか~
リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。(予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。)

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません

- 日時 6月23日(月) 10:30~12:00
- 会場 加茂公民館
- 持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
- 参加費 無料
- お問合せ 米子市フレイル対策推進課 (☎23-5458)



予告

7月17日(木)は「お口と栄養の健康教室!フレイルをスマイルに☆」です!
保健師による健康づくりについて、管理栄養士による栄養についてのお話です。

メンズクラブ(男性の体操教室)

日時 6月2日(月) 10:00~11:30
持ち物 タオル・飲み物・上靴
場所 加茂公民館



男性の身体にポイントを合わせた運動を行います。
是非ご参加ください。
予約不要、当日参加OK!

主催: 米子市後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター



かもめ学級のご案内

〈第2回〉 防犯講座

「詐欺被害に遭わないために」

日時 6月5日(木) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
講師 労働者協同組合かけはし フードバンクとっとり
代表 安田 一明 氏



〈第3回〉 健康講座

「栄養・食生活から取り組む健康増進」

日時 6月26日(木) 13:30~15:00
場所 加茂公民館 集会室
講師 鳥取大学医学部医学科 社会医学講座 健康政策医学分野
教授 森田 明美 氏



講演後、希望者の方に鳥取大学医学部の学生が、簡単な体格・皮下脂肪・食事・筋力チェックを行います。
※靴下を脱いでいただいたり、袖もあげて腕で測定するものもあります。

加茂子育てサークル

コアラクラブ



※6月の活動予定※

・12日(木) リトミック
※要申込 6月9日(月) 10:00 締切

・26日(木) 米子幼稚園の先生と遊ぼう
※要申込 6月23日(月) 10:00 締切

会場: 加茂公民館
時間: 10:15~11:30
事前に申し込みが必要です。支援センター
(TEL 30-0111) または加茂公民館まで
お申し込みください。

子育て支援事業

加茂っ子クラブ

6月14日(土)
9:30~11:00
「パステルアート」



「あじさい
紫陽花
カード」を
作ろう!!

※詳細は、小学校から配られる
チラシでご案内しています。
ご確認ください。

～加茂地区保健推進委員会からのお知らせ～

一緒に健康づくりませんか

日時 6月11日(水) 9:30~11:30

内容 鳥取大学教授 谷口晋一先生のお話

「病気もみる、あなたもみる、

地域もみる 総合診療の魅力」

場所 加茂公民館

※保健推進委員会・在宅福祉委員会合同企画



上靴(運動靴等)
飲物(水分補給)
ご持参ください

【問合せ先】加茂地区保健推進委員会会長 遠藤 直子(090-5375-6957)

同じ時間に、**保健師の出張！なんでも健康相談**を行います。

健康に関する疑問や悩みを気軽に相談できます。

赤ちゃんから大人の方までどなたでもお待ちしております。

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。



【問合せ先】米子市健康対策課(23-5452) 加茂区担当保健師 宇佐見

6年ぶりの開催!!

5月11日(日)

校区民グラウンド・ゴルフ大会 結果報告

久しぶりに開催されたグラウンド・ゴルフ大会。(昨年は雨天中止)
17チームの皆さんで和気あいあい、楽しくプレーできました。
結果は次のとおりです。

1位 団地4区
2位 1区
3位 団地3区



優勝! 団地4区の皆さん



「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることです。毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか。

とき: 7月5日(土) 午前10時~午後1時

ところ: 加茂公民館

内容: 調理実習と健康づくりのお話

「はじめよう適塩生活」

「血圧管理のポイント」

講師: 米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献立: ごはん、ささみのホイル焼き粒マスタード風味

もやしとかいわれの海苔ナムル、

小松菜とごぼうのごま風味みそ汁

バナナミルクゼリー

材料費: 400円

持ち物: エプロン・三角巾

定員: 20名

申込み: 6月27日(金)までに加茂公民館

(電話29-5313)へお申込みください。



加茂地区保健推進委員会・米子市健康対策課

加茂いきいきサロン(加茂地区社会福祉協議会)

春季グラウンド・ゴルフ大会 結果報告

5月17日(土)に開催しました。結果は次のとおりです。

《総合の部》

優勝: 先瀬 光二 さん (1区)

準優勝: 古屋 賛 さん (5区東)

3位: 細木 敏夫 さん (浜河崎)

《一般の部》

優勝: 足森 雅巳 さん (3区上)

準優勝: 橋谷 卓夫 さん (4区)

3位: 遠本 英毅 さん (3区中)



秋にも開催を予定しています。お楽しみに!



6月の予定

	曜日	行事
2	月	メンズクラブ
5	木	かもめ学級② 総務部会
11	水	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談
14	土	加茂っ子クラブ
15	日	校区民ソフトボール大会
23	月	リモート運動体験
26	木	かもめ学級③ 自治会長定例会



7月の予定

	曜日	行事
5	土	「おいしく食べて 健康づくり教室」
7	月	メンズクラブ
14	月	加茂地区健康づくり教室 なんでも健康相談
16	水	かもめ学級④
17	木	お口と栄養の健康教室
21	月	クリーン作戦
24	木	自治会長定例会
27	日	夏休み子ども祭り