

新生児ご誕生

# おめでとうございます

4区 大島 海斗様 真歩様のお子様  
霜汰ちゃんそうた（令和6年12月5日生）

自治会加入者対象に、地区自治連合会と地区社会福祉協議会と合わせて10,000円のお祝い金をお渡ししています。該当される方は、崎津公民館までお申し出ください。

★保健推進委員会よりお知らせ★

## 健やか体操のご案内

日時 5月9日（金）午前10時～11時30分  
場所 崎津公民館 2階集会室  
持ち物 飲み物・上靴・タオル

今回は、人気健康運動指導士の山川了史先生による、『身体の動きを軽くするコツ！』を教えてください。年齢、性別を問いません。どなたでも気軽にご参加ください！！

健やか体操で健康な体づくりを始めませんか？  
楽しい仲間と一緒に気持ちよく心身のバランスを整えましょう！

今回は、6月13日（金）を予定しています。

保健師だより



こんにちは。保健師の吉川です。

毎年5月31日は世界禁煙デーです。たばこの煙は、がん、心筋梗塞、脳卒中、COPDなど様々な病気の原因になります。自分や周りにいる大切な人を守るためにも、禁煙について考えてみませんか？

### 【知っていますか？COPD】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは主にたばこの煙（受動喫煙も含む）などの有害物質によって肺の機能が低下し、呼吸がしにくくなる病気です。

この病気は「たばこ病」とも呼ばれ、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します。

<主な症状>

- ・歩行時や階段を上り下りしたときの息切れ
- ・長引く咳や痰

◎気になる症状がある方は医療機関に相談してみましょう！

禁煙治療は健康保険が適用されます。

治療を考えておられる方は参考にしてください。

禁煙指導医・講演医一覧表  
(鳥取県医師会ホームページ)



## 令和7年度 崎津公民館の主な行事予定

5月11日（日）校区民運動会

7月13日（日）球技大会  
地区ソフトバレーボール大会

8月16日（土）盆踊り大会

11月8日（土）公民館祭前夜祭

11月9日（日）公民館祭

11月30日（日）球技大会  
地区卓球大会

予定は変更する場合があります。  
ご了承ください。



ほっとひといき ㊦ ㊸

「紹介します！ 崎人協」

崎津地区人権・同和教育推進協議会 会長 徳永哲郎（7区）

令和7年度も会長をさせていただきます。よろしくお願ひします。これまで7年間「崎津地区人権・同和教育推進協議会」が何をしているのか、公民館祭の掲示では紹介していましたが、多くの皆さんに知って頂きたく、ここにまとめてみました。

★「明るいまちづくりの集い」 人権について話し合う。各自治会で3年に一度開催。

★機関紙「時間」発行 毎年3月。研修会や「明るいまちづくりの集い」の報告など。

★「ほっとひといき」 公民館だよりのこのコラム。人権についてのあれこれ。

★地域の職域・団体との連携 明るいまちづくりを共に。「時間」で自然環境館、弓浜地域包括支援センター、境港消防署弓浜出張所、オレンジカフェ、日ノ丸バスを紹介。

★人権講座の開催 公民館「ワクワクまなび大学」の講座として。今年は7月23日、境港消防署長岩本和貴さんの「笑顔のために」です。

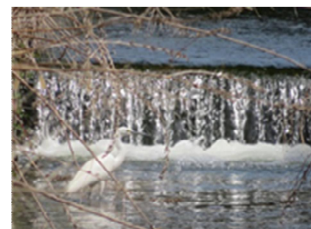
★美保中・崎津小・崎津保育園との連携

授業への協力、資料の提供、授業や保育の参観。

★大篠津・和田地区との連携

合同研修会の開催（2年に一度）、情報交換。

今年度予算で旅費を増やしました。市内での講演・研修にどしどしご参加下さい。



小魚をねらうコサギ  
(2025. 4. 17 六区)

子育てサークル  
よりお知らせ

日時

5月19日（月）  
午前10時15分～

場所

弓ヶ浜子育て支援  
センター  
(富益保育園となり)

電話

28-8860