

3月の行事・学習予定表

日	曜	公民館 ・その他	公民館教室・サークル
1	水		吟詠、スマホ、拳
2	木		囲碁
3	金		カラオケ、論語・読書、健康体操、稲卓球
4	土		おなか・ゆがみ
5	日		稲卓球、書道
6	月		稲扇
7	火		ハンドメイド、拳、稲卓球
8	水		吟詠、パソコン、拳
9	木		囲碁、健康ダンス
10	金		カラオケ、健康体操、稲卓球
11	土		おなか・ゆがみ、空手教室
12	日		稲卓球
13	月		稲扇
14	火	社) 食事サービス	しゃんしゃん、民踊、拳、稲卓球
15	水		吟詠、パソコン、拳
16	木	地)フレイル予防	囲碁、健康ダンス
17	金		カラオケ、健康体操、稲卓球、論語
18	土		おなか・ゆがみ
19	日		稲卓球、書道
20	月		稲扇
21	火	春分の日	拳、稲卓球
22	水		吟詠、パソコン、拳
23	木		囲碁、健康ダンス
24	金		カラオケ、健康体操、稲卓球
25	土		おなか・ゆがみ、空手教室
26	日	民) バンビの会	稲卓球
27	月		稲扇
28	火		しゃんしゃん、民踊、拳、稲卓球
29	水	地)地域を歩こう ～大雲院～	吟詠、パソコン、拳
30	木		囲碁、健康ダンス
31	金		カラオケ、健康体操、稲卓球

※予定は変更になる場合もあります



=== お知らせ ===
公民館教室の『楽しく踊ろう会』は『健康ダンスの会』に名称変更となりました。

(民児協) バンビの会

● 小学生・小学校保護者の皆様 ●
みんなで一緒に、おいしい😊「いちご大福」を作ってみよう!
保護者の皆様も、お子様と一緒にお気軽にお越しください!

【日時】3月26日(日) 10:00~12:00
【場所】稲葉山地区公民館 調理室

【問い合わせ先】

主任児童委員

森田靖彦 (☎22-1885)

岡崎準子 (☎29-7139)

※コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止の場合があります。



なぞなぞコーナー

《漢字》共通する部首を答えてね

例：木・象・非→イ(にんべん) 休・像・俳

【1】市・良・目・古・支

【2】田・相・土・自・音

【3】布・青・昔・寸・参

【4】丁・欠・戸・少・頁

【5】早・何・楽・右・化

【6】工・文・単・引・圭

● 2月号の答え ●

~~~~花の名前~~~~

- (1) タンポポ (2) 牡丹
- (3) 梅 (4) 水仙
- (5) あじさい (6) シクラメン
- (7) ガーベラ (8) カーネーション

~~~~送り仮名「る」シリーズ~~~~

- (1) つかさどる (2) おもねる
- (3) へりくだる (4) うずくまる
- (5) ほじくる (6) わだかまる
- (7) ともる (8) こだわる
- (9) さとる (10) はかる
- (11) かざる (12) くしけする
- (13) いつわる (14) おくる
- (15) あやかる

3月

広報 いなば山

稲葉山地区公民館
鳥取市卯垣 5-57
TEL 24-2542
FAX 24-2546
令和5年3月1日発行
第572号

【ホームページ】 <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/inaba-1>
【メール】 cc-inabayama@it.city.tottori.tottori.jp

おねがい

- 各事業は新型コロナウイルス感染症の状況によっては、予定が変更・中止になる場合があります。
- 公民館・体育館利用時は、必ず、換気の徹底・こまめな消毒・マスクの着用をお願いします。
- 咳などの症状が続いている方、息苦しさや倦怠感のある方、当日体調不良の方は事業への参加をご遠慮ください。県外の方との濃厚接触者で無症状の方などは、PCR検査なども活用するようお願いいたします。
- 各事業開始前に、公民館玄関にて必ず検温と手指の消毒をお願いします。

【地域の仲間づくり事業】
加齢に負けない！フレイル(虚弱)予防講座

3月16日(木) 10:00~11:30頃 【場所】稲葉山地区公民館 2階和室
【内容】**フレイルとは要介護状態の手前・心身の活力が低下した状態(虚弱)**のこと。講師とともに自分がフレイル状態かチェックしてみましょう。
【講師】明治安田生命 講師の方※商品の販売、勧誘等はありません
【参加費】無料 【定員】15名※定員になり次第締め切ります
【申込み】稲葉山地区公民館 (☎24-2542)



【地域の仲間づくり事業】**地域を歩こう! ~大雲院~**

3月29日(水) 9:45 公民館集合~12:00頃公民館解散予定 **雨天決行**
【行程】公民館発→天神川沿いをウォーキング→大雲院(立川町4丁目)で拝観・座禅体験・お話など→公民館着。弁当を配布し解散
【参加費】300円(当日集金・拝観料・弁当代込み)
【服装】寒さ対策など調節のできる服装、座禅(あぐら)のできる服装
【定員】20名※定員になり次第締め切ります
【申込み】稲葉山地区公民館 (☎24-2542)



特殊詐欺注意喚起 2022年の鳥取県の被害件数51件・被害額1億3481万円!

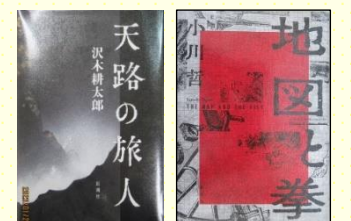
市役所や役場を名乗る者からの「払い戻しがあります」「ATMで手続きできます」は**詐欺**!!
判断に迷ったら、まずは **#9110** 警察へ相談を!



(その他の相談先)
鳥取警察署生活安全課 (0857-32-0110) 鳥取県警察ホームページより抜粋

公民館図書室新刊のお知らせ

- 2022年下半期直木賞受賞作
- 『地図と拳』小川 哲/集英社
 - 『しろがねの葉』千早 茜/新潮社
 - 『天路の旅人』沢木耕太郎/新潮社
 - 『もうぬげない』ヨシタケシンスケ/プロンズ新社



1.26 (人権啓発推進事業)

もっと知りたい！ドイツ

鳥取市国際交流員のシュターク アンネ・マリーさんをお招きし、ドイツの文化、地理、日本との違いなどを紹介していただきました。
また、ドイツのクリスマスマーケットの定番である『煎りアーモンド』を作りました。これは煎ったアーモンドに砂糖をキャラメル化させシナモンで風味づけをしたものです。ぜひ本場でも食べてみたくくなりましたね。



2.8 (地区自治会共催・地域の仲間づくり事業)



テナーサクソコンサート

テナーサクソ奏者の澤田勝さんにミニコンサートをしていただきました。参加者からは「懐かしい曲に聴き惚れた」「生演奏に感動した」等と大変好評でした。
また、2022年2月24日に始まったロシアによるウクライナ侵攻の早期終結を願い、今回集めた参加費と自治会から合わせて10,000円を日本赤十字社鳥取県支部へウクライナ人道危機救援金として寄付しました。

2023.2.8 救援金受領証



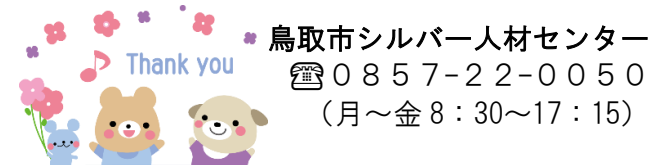
~~~~ 曲目 ~~~~

- 『天使の誘惑』
- 『骨まで愛して』
- 『銀座の恋の物語』
- 『ダニー・ボーイ』
- 『ハナミズキ』
- 『ここに幸あれ』…など



ふすま 新しくなる！

2月に鳥取市シルバー人材センターの方に2階和室入口の襖を張り替えていただきました。お陰様でさっぱりと清くなりました。ありがとうございました。



各種団体だより 食育推進員会 会長 木下 雅恵さん

2017年(平成29年)に立ち上げた稲葉山地区食育推進会の活動は自治会や地域の皆様のご支援とご協力により6年を経過し、この間、たくさんの方に食育の活動に参加していただきました。昨年11月の公民館祭で実施した「適塩教室」には多くの方が参加してくださり、「減塩」ということに関心を持っていただきました。

人は塩を摂らねば生きていけません。ところが摂りすぎると生活習慣病へのリスクが高まるということも皆様、ご存じのとおりです。日本人の塩の摂取基準は男性で7.5グラム以下、女性で6.5グラム以下(厚労省)とされていますが、実際の平均摂取量は男女ともに約3グラムずつ摂りすぎているそうです。鳥取市では「無理な減塩をするのではなく、普段の食生活をみなおして、まずはマイナス2グラム」を目標として適塩にとり組んでいます。

人は一生を通じて平均して約9万回の食事をするとされています。この9万回の食事をどのように摂っていけば私たちの体は健康に保たれるのでしょうか。まずは、塩の量に関心を持って自分にできる減塩に取り組んでみませんか。私たち食育推進員も「家庭からはじまる食育の輪」のスローガンのもと、学んだことをできるだけ地域の皆様にお伝えして健康づくりのお手伝いをしたいと考えています。

館長のなんたらかんだらコーナー106 ~ 避難所 ~

年明けに稲葉山地区自主防災会連絡協議会の年一回の防災訓練が出来てないこと新会長に相談。HUG訓練をする事に。日は2/12(日)と決める。HUGとは避難所運営ゲーム、頭文字から引用。2018年に一度した事がある。この時は鳥取市の危機管理課に指導をお願いした。記録を調べると参加者48名、8人6グループに分け公民館2階いっぱいを使った。

あれから5年、状況がずいぶん変わった。コロナでまだ人数制限、5年も歳を食い、意欲減退など。今回も危機管理課に指導を申し込むが私が地区の防災指導員、自前でやってみて。1ヶ月近い準備期間があるのでなんとかなるかHUG用品を借りる。参加募集も残念だがコロナ禍で20人と制限。ゲームに使うカードは近年の災害に合わせた風水害バージョンを使う。大雨時の避難所は地区内では稲葉山小学校。2年前の7月大雨に避難所になった経験もあり、ゲームでも稲葉山小学校を想定した図面を準備する。すぐに疑問にぶち当たる。大雨浸水の場合は高所避難、体育館より2階の多目的室を考える。階段での移動が大変、多人数は無理。車で避難してきて駐車場が無いに等しい、遠い所は小学校に来るまでが危険、近場のしっかりした建物の方が安全、東中や東高の方が安心、考えれば考えるほど問題が出てくる。

今回、参加された方も多くの疑問を持たれたことと思う。結局、いくら想定してもその通りに事は進まない。いざと言うときに冷静な判断・行動が出来る準備と心構え。答えは無い。大災害がない事を祈る。

