

# い★な★ばコミスクルーム

## 相談コーナー

健康、子育て、介護のことなど何でもOKです。もちろんおしゃべりだけでも大歓迎！お気軽においでください！

【日時】1月9日(木) 10:00~12:00  
 【場所】稲葉山小コミスク・ルーム  
 (小学校玄関入って右手の部屋)  
 【担当】鳥取東地域包括支援センター  
 鳥取東保健センター保健師  
 鳥取市社協  
 【問い合わせ先】稲葉山小学校(☎22-8511)

子育て中のお母さんへ！！  
 赤ちゃん、入園前の子どもたちと一緒に  
 お気軽にお出かけください！

## 「東中校区心豊かな子どもを育てる会」主催 講演会のご案内

【日時】1月21日(火) 19:00~19:45  
 【場所】鳥取市立東中学校2階  
 多目的ホール  
 【講師】鳥取市教育委員会  
 河井登志夫 教育長  
 【演題】「鳥取市の教育の現状について」

どなたでも参加できます  
 どうぞご参加ください

## (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「どら焼き」を焼こう！  
 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！  
 もちろん、子どもだけの参加もOKです！

【日時】1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 岡崎準子(☎29-7139)  
 森田靖彦(☎22-1885)

～ 中学生もOKですよ！～

## なぞなぞコーナー

### へび年へびクイズ

- ①へびが「一緒に住もうかな…」と考えている相手はどんな相手？
- ②へびが料理をすると、必ず決まった味になります。それは甘い・辛い・苦いのうちどれでしょう？
- ③へび年に聞こえてきた和音はどんな音？  
 ※和音とは2つ以上の音を組み合わせた音  
 ※音階(ドレミ)で答えてね

### 12号の答え

- ①トライアングル ②ピアノ ③ヴァイオリン
- ④オカリナ ⑤オルゴール

## 1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		
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		稲扇
7	火		ハンドメイド、真向法、拳、稲卓球
8	水		スマホ、吟詠、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	自)互礼会	おなか・ゆがみ、社交ダンス、空手教室
12	日		書道、稲卓球
13	月		
14	火		しゃんしゃん、民踊、真向法、拳、稲卓球
15	水	特)骨の健康話	パソコン、吟詠、コーラス、拳
16	木		囲碁、健康ダンス
17	金		カラオケ、論語、健康体操、稲卓球
18	土		おなか・ゆがみ、社交ダンス
19	日		書道、稲卓球
20	月		稲扇
21	火	社)食事サービス	ハンドメイド、真向法、拳、稲卓球
22	水		パソコン、吟詠、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	自主防災)地区防災訓練 防災講演会 など	おなか・ゆがみ、社交ダンス、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、真向法、拳、稲卓球
29	水		パソコン、拳
30	木		囲碁
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



広報

# いなば山

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

稲葉山地区公民館  
 鳥取市卯垣5-57  
 TEL 24-2542  
 FAX 24-2546  
 令和7年1月1日発行  
 第594号

【特色ある公民館活動事業】

## コツコツ骨の健康ばなし

1月15日(水) 10:00~11:30頃

加齢に伴う骨粗鬆症や骨折などのリスクを減らし、要介護や寝たきり状態の予防に繋がしましょう

- 【場所】稲葉山地区公民館 2階和室
- 【内容】骨密度測定、骨の健康話、座ってできる簡単な運動、乳製品の試飲など
- 【講師】熊澤誠示さん(株式会社 目久美) 【参加費】無料
- 【定員】20名※定員になり次第締め切ります
- 【持ち物】特になし
- 【申込】稲葉山地区公民館(電話 24-2542)



【地域の仲間づくり事業】

## 立春の厄落とし! そば打ち体験

2月3日(月) 9:10 公民館集合・発 ~ 14:00 頃公民館着・解散

そばの産地である信州地方や出雲地方では節分に『そば』を食べる風習があるそうです。  
 今回は、今年の節分の前日である立春2月3日に  
 自分で打ったそばを食べて気持ち良く春を迎えましょう!



- 【内容】公民館に集合、マイクロバスで鹿野そば道場へ移動。そば打ち体験、自分で打ったそばを昼食としてその場で食べる
- 【参加費】500円(当日集金)
- 【定員】20名※定員になり次第締め切ります
- 【持ち物】エプロン、必要な人は三角巾
- 【受付】1月7日(火)から
- 【申込】稲葉山地区公民館(電話 24-2542)

## 令和6年度 地区防災訓練

日時 令和7年1月25日(土) 9時30分~12時00分

場所 稲葉山地区公民館 2階和室

内容 疑似避難、救助訓練、防災講習会、防災食試食  
 ※内容は多岐に渡りますが何れも簡易的な方法です

対象者 地区住民、防災リーダー、防災会長等

申込 町内会長に別途、文書でご案内します。  
 参加される方は町内会長を通してご連絡下さい。



地区の災害リスクを知ろう

レスキューボードや担架で救出・運搬体験しよう(予定)

みんなで感想や意見を共有しよう

## 11.27 特色ある公民館活動事業 神戸で学ぶ防災研修

11月27日、全25名で神戸市にある『人と防災未来センター』へ行き、阪神淡路大震災で被災した方の体験談を拝聴したほか、映像や音響での震災の追体験や震災当時の生々しい資料展示などを観覧しました。参加者の参加理由としては、近年の災害に対する防災意識の高まりのほか、阪神淡路大震災は強烈な体験として記憶に残っている方も多く、『震災直後の神戸を再び思い起こし、学び直しをしたいと思った』『身近な震災だったので勉強したいと思った』といった理由の方もいました。



### 参加者の声

- 被災者の実体験説明を直接聞いたのが良かった
- (阪神淡路大震災について) 忘れがちだったのを思い出した
- 地震の状況が確認できた。ただし、往復の時間が長くて腰が痛かった
- 当時の現場の強烈な印象が心に残った
- 語り部、3階の記録展示も良かったが特に4階の“5:46の衝撃シアター”はいい体験だった。(今回は西館のみの見学だったので)時間をかけて東館の方も見学したかった

## 12.23 地域の仲間づくり事業 お正月フラワーアレンジメント

クリスマス直前の12月23日に、新春を彩る正月用のフラワーアレンジメントを作りました。講師は稲葉山地区に店舗のある「花家」井口勇さんをお招きしました。南天や葉牡丹などの正月らしい材料のほか、スイートピーやカーネーションも合わせて全部で9種類の材料を使い、新春にふさわしい華やかな品が出来上がりました。



## 新年あいさつ

稲葉山地区自治会 会長 高須広海

新年あけましておめでとうございます。地域の皆様には平素から、自治会事業へのご理解・ご協力に感謝申し上げます。昨年は1月1日に能登半島の地震でお正月気分も吹っ飛びました。今年は穏やかな年明けを迎えたいものです。

令和6年はコロナ感染症への警戒も和らぎ、各種団体の研修活動も増えました。中でも避けて通れない災害関連が多かった様に思います。被災経験者から学ぶことはいざという時は「地域のつながり＝地域力」が大切と言うことです。

地区の行事におきましては、運動会、敬老会、文化祭とも無事、開催できましたこと改めてお礼申し上げます。これらの事業もコロナ禍時代からは少しずつではありますが前進したと思います。今年も更なる前進が出来ますよう、また皆様のご健康でありますよう祈念し、新年のあいさつとします。

### 公民館印刷機・コピー機の利用について

町内会の総会資料など、印刷が大量の場合はできるだけ事前にご連絡ください。(電話 24-2542)

※総会資料などの大量印刷は一旦原稿を預けて時間を置いて来ていただく場合や日程調整させていただく場合があります。

※時期によっては大変込み合います。事前連絡にご協力ください。

### 印刷 原紙代1枚50円

	片面	両面
用紙持ち込みなし	3円	4円
用紙持ち込み	1円	2円

※サイズ関係なし、1枚あたり。

※持ち込みなしで色上質紙で印刷する場合1枚5円、両面6円

### コピー ※サイズ関係なし、1枚あたり

	片面	両面
用紙持ち込みなし	10円	15円
用紙持ち込み	5円	10円

※カラーコピーはできません

### 稲葉山地区体育協会

### 稲葉山地区町区別卓球(ラジボール)大会 開催結果

日時 令和6年11月24日(日)  
場所 稲葉山小学校体育館

### 1. 試合方法

- 3ダブルス団体戦
- 1ゲーム11本3セットマッチ(ジュースあり)
- リーグ戦

### 2. 試合結果

- 1位 北卯垣、立川町5丁目
- 3位 越塚

出場された皆様  
お疲れ様でした

### 公民館図書室 新刊図書

認知症の母、ダウン症の姉、酔っ払いの父との生活を描く「壮絶だけど笑って泣ける」家族のリアルな物語。

◆『ポンコツ一家』『ポンコツ一家2年目』にしおかすみこ/講談社

焼け落ちた屋敷から見つかったのは、都議会議員と元女優の夫婦の遺体だった。華やかな人生を歩んできた二人に一体何があったのか。

◆『架空犯』東野圭吾/幻冬舎

何故、今のこの人生なのか?その疑問を様々な視野から捉える5篇の短篇集。

◆『富士山』平野啓一郎/新潮社



★今月号の「稲葉山あれこれ」のコーナーはお休みとさせていただきます。次号2月号から再開予定です。