



いわくら

第521号
令和7年2月1日発行
岩倉地区公民館
TEL: 22-5621
FAX: 22-5673
鳥取市立川町6丁目174



HPアドレス <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/iwa-1/index.html>

ふれあいデイサービスのご案内

日時 3月3日(月) 10:00~11:30ころ

場所 岩倉地区公民館

内容 ①10:00~10:20

健康チェック、健康相談
市社協地域支え合い支援課

高土井 きみ子さん、矢延 陽子さん

②10:20~11:10

講演『脳梗塞の予防と対応』

講師 鳥取医療センター 脳卒中リハビリテーション

看護認定看護師 西田 由紀子さん

③11:10~11:30

みんなで歌う童謡唱歌

岩倉地区社会福祉協議会 八幡 建一さん

※健康チェック、健康相談は希望者です。

かきもち作りのご案内

日時 2月15日(土)

9:00~11:00ころ(受付8:45~)

※大雪など悪天候の場合は、翌16日(日)に延期

場所 岩倉地区公民館

講師 東中サポーターズ代表 中野 公明さん

参加費 子ども 300円、大人 500円
(当日徴収します)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、水筒(お茶)、
手拭きタオル

定員 5組 20名(1組3名程度)

締切り 2月4日(火)までに岩倉地区公民館に申込み
下さい。

岩倉の歴史を創る講座

私たちの住んでいる“岩倉地区”の歴史を学ぶ講座です。
毎月一回開催で一年間を通しての講座です。ぜひ岩倉地区の
歴史と現地に出掛けたりの講座を楽しみ下さい。どなたでも
参加できます。

日時 2月17日(月) 13:30~15:00ころ

※24日は振替休日のため、1週間早くなります。

場所 岩倉地区公民館 研修室③④

講師 鳥取民俗懇話会副会長 松井 純一さん

講演 『岩倉と国府町の火祭り

(まちづくりと祭り)』

ドコモスマホ初心者教室

日時 2月21日(金)

10:00~11:30ころ

場所 岩倉地区公民館 研修室③④

講師 ドコモショップ講師

内容 入門講座(基本操作の確認)

・電源の入れ方、切り方

・マナーモードの設定など

定員 10名(定員になり次第締切ります)

締切り 2月14日(金)までに岩倉地区公民館に申込み
下さい。

※スマホはどのメーカーのものでも可能です。

ぞうさんの会

とき 2月22日(土) 10:00~10:20

ところ 岩倉地区公民館 憩いの間

☐これはのみのびこ☐

「これはのみのびこ」「これはのみのび
こがすんでいるねこのごえもん」…とど
んどん長い文章になる聞く人も読む人も
楽しいことばあそび絵本です!ことばの
世界を一緒に楽しみましょう!!まって
ま〜す!



地区公民館の予約がインターネットでできます!

令和7年1月から地区公民館の予約がインターネットで
できるようになりました。『とっとり施設予約サービス』で、公
民館の空き状況を確認して、1か月以内であればオンラインで
予約することができます。(予約する場合は利用登録が必要に
なります。)

有料の場合は、支払もキャッシュレス決済できます。

『とっとり施設予約サービス』はこちらから↓↓↓↓↓

<https://p-kashikan.jp/tottori/>

※1か月より先の予約は、今までどおり公民館にお問い合わせください。

2月の食事サービス

配食日 2月18日(火)

調理班 東扇町班

献立 わかめと青菜の混ぜご飯、ヒレカツ、
ポテトサラダほか

岩倉地区社会福祉協議会

岩倉地区ピンポン大会・ボッチャ大会のお知らせ

岩倉地区ピンポン大会・ボッチャ大会が以下の日程で開催されますのでふるってご参加下さい。

◎岩倉地区ピンポン大会

開催日：2月 9日（日） 場所：岩倉小学校体育館
※個人での参加も受付けています。

◎岩倉地区地区ボッチャ大会

開催日：3月 2日（日） 場所：岩倉小学校体育館

地域がつながる いわくらマルシェ

農家さんの規格外野菜、惣菜、雑貨など格安販売！

日時 2月9日、23日（日）

時間 10:00～12:00（売り切れ次第終了）

場所 岩倉地区公民館玄関前

主催：きりんのまち・愛プロジェクト
協力：岩倉地区まちづくり協議会

チャイルドクラブ

2月の行事予定

- 5日 自由あそび
- 12日 絵本の読み聞かせ会
- 19日 節分イベント
- 26日 おやすみ



スマイル便

2月といえば節分です。みなさんの家では“豆まき”ですか～？恵方巻ですか～？スーパー、コンビニ等で恵方巻の宣伝に買わなきゃ～と焦っている私ですが、皆さんはいかがですか～？

子どもの頃は戸・窓には鬼が入ってこれないようにといわしの豆とひいらぎを竹のくしに刺して飾り、家の中では大豆を炙り、かきもちを焼いたものを混ぜ“鬼は外、福は内～”と豆だらけになるほどまき散らしたものです。しかし今では“福は内、福は内～”ときれいに個包装された豆・キャンディーをまき、夜は恵方巻をその年の方向に向かって静かに食べ、節分行事は終了。さあ、節分が過ぎると春の足音が聞こえてきます。体調を整えながら日々元気に過ごしてまいりましょう。

みんなでインフルエンザ＆新型コロナを防ごう

日頃の予防策で、ウイルスの感染経路を断つ！

インフルエンザも新型コロナも予防の基本は同じです。咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを吸い込む「飛沫（ひまつ）感染」や、手に付いたウイルスが鼻や口を通過して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。一人一人が感染予防に努めましょう！

◎場面に依じてマスクを着用する

医療機関を受診する時、混雑した列車やバスに乗車する時、高齢者施設を訪問する時などは、マスクを着用しましょう。

◎こまめに丁寧な手洗いをする

帰宅時、食事の前、咳やくしゃみを手で受けたときなど、手についたウイルスを洗い流しましょう。薬用石けんや手指消毒薬は、感染予防に有効です。

◎室内のこまめな換気、適切な湿度（50～60%）の保持に努める

屋内では空気の入出力を2か所作り、空気の流れを作る工夫をするなど換気に努めましょう。冬でも室温の下がらない範囲で常時窓を開けましょう（室温は18℃以上が目安です）。

◎普段から、栄養と睡眠を十分にとり、身体の抵抗力を高める

1日3食規則正しく食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。



1月22日現在 ※予定は変更される場合があります。

日	曜	公民館その他	サークル
1	土		
2	日		書道教室
3	月		いわくら踊りの会、からだ元気塾、将棋、よさこい
4	火		岩倉コーラス、かんたん整体体操、健康体操、尺八、サニーイングリッシュ
5	水		生命の貯蓄体操、将棋、囲碁、チャイルドクラブ
6	木		サニーイングリッシュ
7	金		太極拳岩倉教室、岩倉扇舞、サニーイングリッシュ、将棋
8	土		ももの会
9	日	岩倉地区ピンポン大会 岩倉マルシェ	書道教室
10	月		レクリエーションダンス、からだ元気塾、よさこい、サット岩倉、レノンイングリッシュ
11	火		岩倉コーラス
12	水		生命の貯蓄体操、将棋、囲碁、チャイルドクラブ
13	木		やさしいリズムダンス、サニーイングリッシュ
14	金	社協定例会	岩倉扇舞、ピアノ教室、サニーイングリッシュ、将棋
15	土	かきもち作り	尺八
16	日		
17	月	岩倉の歴史を創る講座	いわくら踊りの会、からだ元気塾、よさこい、将棋、レクリエーションダンス、サット岩倉、レノンイングリッシュ
18	火	食事サービス	岩倉コーラス、かんたん整体体操、尺八、サニーイングリッシュ
19	水		生命の貯蓄体操、将棋、囲碁、チャイルドクラブ
20	木		サニーイングリッシュ
21	金	ドコモスマホ初心者教室	太極拳岩倉教室、岩倉扇舞、サニーイングリッシュ、将棋
22	土		ぞうさんの会
23	日	天皇誕生日 岩倉マルシェ	
24	月	振替休日	よさこい
25	火		岩倉コーラス、かんたん整体体操、健康体操、尺八、サニーイングリッシュ
26	水		生命の貯蓄体操、将棋、囲碁
27	木		やさしいリズムダンス、サニーイングリッシュ
28	金		太極拳岩倉教室、岩倉扇舞、ピアノ教室、サニーイングリッシュ、将棋