



いわくら

第533号
令和8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2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『わたしの心づもり』-もしもの時のために-
~自分の願いをプランしてみよう~

講師 東部医師会 在宅医療介護連携推進室

田中 直美さん

③11:10~11:30

『みんなで歌う童謡唱歌4』

岩倉地区社会福祉協議会 ハ幡 建一さん

岩倉の歴史を広める講座

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16日(月) 13:30~15:00ころ

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 『岩倉道と因州鳥取の熊野古道
(いろいろな全国の熊野古道)』

しいたけの植菌体験

~ジャンボしいたけを育てよう~

日時 2月22日(日)

9:00~11:00ころ

(里山環境学習15分程度含む)

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

内容 ジャンボしいたけ『茸王』の植菌体験

里山環境学習

定員 5組 ※1組(1家族)3名程度

参加費 1組1,500円(原木 材料代)

締切り 2月16日(月)までに岩倉地区公民館へ申込み
下さい。



ドコモスマホ初心者教室

日時 2月20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 写真の撮り方

(撮った写真での検索方法)

QRコードの読みとり方法

定員 10名(定員になり次第締め切ります)

締切り 2月13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。



ジップロック袋で簡単みそ作り&おやつ(カップケーキ)作り

日時 2月24日(火) 13:30~15:30ころ

場所 岩倉地区公民館 調理室

講師 食育アドバイザー 出井 順子 さん

参加費 500円

※当日キャンセルされた場合、みそのみ持ち帰り
1,000円になります。

定員 12人

(定員になり次第締め切ります)

締切り 2月18日(水)までに岩倉地区公民館へ申込み
下さい。

ぞうさんの会

とき 2月28日(土) 10:00~10:30

ところ 岩倉地区公民館 憩いの間

黒ねこのおきゃくさま

ある寒い雨の日に一人暮らしのおじいさんの
家に、やせた黒ねこがやってきます。

黒ねこのわがままに次々と答えるおじいさん。
やがて黒ねこは去りますが...

昔ばなしのような恩返しもありますが、おじいさんの
優しさと幸せ感に胸の奥があったか~くなる絵本です。

さあ、みんなも一緒に絵本を楽しみましょう!!



2月の食事サービス

配食日 2月17日(火)

調理班 東今在家団地班

献立 大豆ご飯、魚のあんかけ、
ほうれん草のおひたし ほか

岩倉地区社会福祉協議会

岩倉地区ポッチャ大会・ピンポン大会のお知らせ

岩倉地区ピンポン大会・ポ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。

◎岩倉地区ポッチャ大会

開催日：2月15日（日）場所：岩倉小学校体育館

◎岩倉地区地区ピンポン大会

開催日：3月22日（日）場所：岩倉小学校体育館

※詳細は各町内会の体育部長さんへお問い合わせをお願いします。



学校カフェ いわくらッコ

学校カフェ
いわくらッコ

「いわくらッコ」は、子どもと地域がつながる校内の居場所です。
楽しく遊んで、お話しして、美味しいコーヒーも！

開催日時：第1、第2、第3の月曜日
12時30分～14時30分
開催場所：岩倉小学校 ゆめホール

※開催日は予定が変わることがあります。
※学校がお休みの日はありません。

お気軽にご参加ください！
ボランティアさん募集中！

お問い合わせ先 岩倉小学校
0857-27-8101

※2月の開催は2回です。日時は

2月9日（月）、16日（月）12:30～14:30です

チャイルドクラブ

日 時 不定期水曜日 10:30～11:30

2月の行事予定

4日 節分

11日 おやすみ

18日 ぞうさんの会による読み聞かせ会&お誕生日会

25日 おやすみ



インフルエンザ・新型コロナなどの急性呼吸器感染症(ARI)を防ごう

～こまめな手洗い・換気を！～

◆日ごろの予防策で、ウイルスの感染経路を断つ！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとする、急性呼吸器感染症(ARI)は、一人ひとりの感染対策が重要です！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して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。



◎場面に応じたマスク着用

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・うがい

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！帰宅時や食事前のうがいも大切です。

薬用石けんや手指消毒薬は、感染予防に有効です。

正しい手の洗い方

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

◎室内のこまめな換気、適切な湿度（50～60％）の保持

屋内では空気の入出力口を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掛けましょう。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



2月の行事予定



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	日		リトルバード
2	月		いわくら踊りの会、からだ元気塾、将棋、音楽教室
3	火		岩倉コーラス、かんたん整体体操、音楽教室、尺八
4	水		生命の貯蓄体操、将棋、囲碁、チャイルドクラブ
5	木		音楽教室、サニーイングリッシュ
6	金		太極拳岩倉教室、岩倉扇舞、音楽教室、サニーイングリッシュ
7	土	民児協定例会	書道教室、音楽教室
8	日		リトルバード
9	月		レクリエーションダンス、からだ元気塾、将棋、音楽教室、サット岩倉
10	火		岩倉コーラス、かんたん整体体操、音楽教室、健康体操、尺八、サニーイングリッシュ
11	水	建国記念日	
12	木		やさしいリズムダンス教室、音楽教室、サニーイングリッシュ
13	金	社協定例会	岩倉扇舞、音楽教室、サニーイングリッシュ、将棋
14	土		書道教室、音楽教室
15	日	地区ポッチャ大会	リトルバード
16	月	岩倉の歴史を拓める講座	いわくら踊りの会、将棋、音楽教室、サット岩倉、レクリエーションダンス
17	火	食事サービス	岩倉コーラス、かんたん整体体操、音楽教室、尺八
18	水		生命の貯蓄体操、チャイルドクラブ、将棋、囲碁
19	木		音楽教室、三線、サニーイングリッシュ
20	金	ドコモスマホ初心者教室	太極拳岩倉教室、岩倉扇舞、音楽教室、サニーイングリッシュ、将棋
21	土		尺八、音楽教室
22	日	しいたけの植菌体験	リトルバード
23	月	天皇誕生日	
24	火	ジップロック袋で簡単みそ作り&おやつ（カップケーキ）作り	岩倉コーラス、音楽教室、かんたん整体体操、健康体操、尺八、サニーイングリッシュ
25	水		生命の貯蓄体操、チャイルドクラブ、将棋、囲碁
26	木		やさしいリズムダンス教室、音楽教室、サニーイングリッシュ
27	金		太極拳岩倉教室、岩倉扇舞、音楽教室、サニーイングリッシュ、将棋
28	土	ぞうさんの会	書道教室、音楽教室