



# 城北地区公民館だより

令和5年10月号  
第463号

〒680-0802 鳥取市青葉町3丁目121-1  
Tel(0857)26-3997 Fax(0857)26-4018  
HP <http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/johoku-1/>

発酵食品で腸をキレイに♡

## 花料理教室

【日時】 11月17日(金)  
10:00~13:00

※詳しくは来月公民館だよりにて

### 10月の行事予定

		公民館・地区	サークル
1	日	敬老の集い	
2	月		コーラス・茶道・吟詠青葉 ピアノ
3	火	老人クラブ清掃	吟詠・書道
4	水	消防訓練	転倒予防体操・フォーク 洋裁
5	木		華道・しゃんしゃん体操 ひまわり会
6	金	民生定例会	ヨガ・吟詠・いけ花
7	土		写真・手話・囲碁 ◆太鼓
8	日		おはな塾・いけ花 ストレッチ ★謡曲
9	月	スポーツの日	★うたう仲間
10	火	自治連常任委員会	吟詠・書道・ペーパーデコ
11	水	自治連町内会長会	転倒予防体操・こども書道
12	木		華道・しゃんしゃん体操 ひまわり会・ヨガ
13	金		ヨガ・吟詠・いけ花 オカリナ
14	土		囲碁・ピアノ
15	日	秋の一斉清掃	
16	月		茶道・吟詠青葉
17	火		吟詠・ピアノ
18	水		転倒予防体操・子ども書道 洋裁・フォーク
19	木		華道・しゃんしゃん体操 ピアノ・ひまわり会
20	金		吟詠・ヨガ・いけ花 オカリナ
21	土		囲碁・手話 ◆太鼓
22	日		ストレッチ ★謡曲
23	月		コーラス・吟詠青葉 ★うたう仲間
24	火		吟詠・書道
25	水		転倒予防体操
26	木	集団健診結果説明会	華道・しゃんしゃん体操 絵手紙
27	金	城北文化祭前日準備	
28	土	城北文化祭1日目	
29	日	城北文化祭2日目	
30	月	民生役員会	ピアノ・そば
31	火		書道・吟詠

～みんなで作ろう 文化のまち 城北!～

第49回

# 城北文化祭

## 10/28(土) 9時~16時・29(日) 9時~12時

会場:城北地区公民館・駐車場

ステージ発表:城北保育園遊戯室

### 展示



- \* 公民館教養教室の作品
- \* 城北保育園作品
- \* わたしの一品
- \* 公民館事業作品

### 販売



- \* 各種団体イベント出店  
カレー・ポップコーン・豚汁・焼いも・赤飯  
おでん・おにぎり・ちらし寿司・パン など
- \* 青谷町日置・勝部地区特産品
- \* こおげフレンドセンター果物等
- \* 利尻の物産品 \* 石巻の缶詰
- \* 西根園芸 花の苗 \* 福祉バザー

### ステージ

※29日のみ



- \* 城北太鼓クラブ \* 伍大老
- \* オカリナ \* コーラス
- \* 城北保育園 \* 吟詠
- \* フォークダンス \* スタジオ do-hip
- \* ストレッチ・リズムダンス \* 北中ソーラン節
- \* しゃんしゃん体操同好会

### 抽選会



豪華賞品を取り揃えています。

※はずれなし  
「城北文化祭パンフレット」に付いて  
います抽選券にて抽選ができます。

### イベント

- \* 健康チェックコーナー
- \* ものづくりコーナー
- \* 絵本の読み聞かせ
- \* お茶席 \* 輪投げ



【子どもと大人のふれあい事業】

やってみよう! でー(day)

## キラキラ☆ブレスレット &キーホルダー作り

◇日時 11月2日(木) 10:00~12:00  
◇集所 城北地区公民館 研修室1・2  
◇講師 橋本 好美先生

※詳しくは後日、小学校にチラシを配布します。

その他みなさんが楽しめるコーナーを企画中です。  
☆詳しくは後日配布いたしますパンフレットをご覧ください。  
ぜひ、お誘い合わせの上ご来場ください♪  
※予定は変更になる場合があります。

主催 城北文化祭実行委員会

★印「城北いこいの家」

◆印「城北小学校多目的ホール」



育児サークル

# ひまわり会

《開催日》

- 10月 5日 ハロウィン工作
- 10月 12日 交流日
- 10月 19日 ハロウィンパーティー
- 10月 26日 休み



- ◆日時 木曜日 10時～11時30分
- ◆場所 城北地区公民館

※未就園児の方ならどなたでも参加できます。来られる時は連絡をお願いします。



城北地区公民館 Tel.26-3997



## 集団健診結果説明会のご案内

～健診結果を活かして、よりよい生活習慣を～

結果を見たとき、ちょっと気になることはありませんか？  
健診は、受診してからがスタートです！  
自分の身体をしっかりと知ることが、健康維持の第一歩です。  
保健師さん、管理栄養士さんによる健診結果説明会を実施しますので、ぜひご参加ください♪



- 日時：10月26日(木) 14:00～15:30
- 場所：城北地区公民館 研修室1
- 内容：14:00～ 講話①健診結果の見かた（保健師）  
②生活習慣病予防の食事（管理栄養士）  
14:45～ 個別相談（希望者）、各種測定（血圧、血管年齢）
- 持ち物：今回の健診結果、筆記用具、健康手帳  
（前年度の健診結果をお持ちの方は、ご持参ください）

【城北まちづくり協議会 福祉・健康部会】

## 公民館活動

### 9/12 ポーセラーツ教室

好みの絵柄を選んで、素敵な二段お重箱ができました。



### 9/14 集団健診

今年は72名、健診を受けられました。



### 9/19 城北まちづくり並びに 日本海新聞城北専売所杯 GG 大会

優勝は吉田正人さん！！



### 9/21 チャレキング

元気いっぱい体を動かして運動しました☆



## 城北地区社会福祉協議会からのお知らせ

### 城北ふらっとサロン

- 会場 城北いこいの家
- 日時 水曜日 10時～
- 会費 200円



- 10月 4日(水) 通常通り
- 10月 11日(水) 通常通り
- 10月 18日(水) ～健康寿命を延ばそう～  
講師：鳥取県看護協会在宅支援部 部長：鈴木妙さん
- 10月 25日(水) カラオケ

### 困りごと相談

毎週金曜日 10時から12時まで(福祉全般・相続・行政・行政書士他)  
予約の場合は城北地区公民館 (TEL:26-3997) まで  
予約なくてもお気軽にお立ち寄りください。

### リフレッシュ・ウォーキング

- 10月19日(木) 10時30分 城北地区公民館集合  
カフェ・ダールミュゼ(博物館) ランチ  
楽しいひと時を過ごしませんか・・・お待ちしております。



## 秋の一斉清掃

【実施日】 10月15日(日)

※大雨の場合は10月22日(日)に延期  
美しいまちづくりをめざしてみんなで参加しましょう！

