



# 城北地区公民館だより

令和6年12月号  
第477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/>

## 公民館からのお知らせ

年未年始  
12月29日(日)～1月3日(金)  
公民館は休館となります。

## 12月の行事予定

★印「城北いこいの家」  
◆印「城北小学校多目的ホール」

	公民館・地区	サークル
1	日	
2	月	茶道・吟詠青葉
3	火	男の料理教室 書道・吟詠
4	水	転倒予防体操・子ども書道 洋裁・フーク ★健康麻雀
5	木	華道・しゃんしゃん体操・ピアノ
6	金	民生定例会 ヨガ・吟詠・いけ花
7	土	★ふれあい教室 囲碁・JFB ◆太鼓
8	日	どれみピアノコンサート ストレッチ ★謡曲
9	月	コーラス・茶道・吟詠青葉 ★うたう仲間
10	火	自治連常任委員会 書道・吟詠
11	水	自治連町内会長会 転倒予防体操・吟詠 ★健康麻雀
12	木	華道・しゃんしゃん体操 ひまわり会
13	金	ヨガ・オカリナ・吟詠・いけ花
14	土	写真・手話・囲碁
15	日	
16	月	吟詠青葉
17	火	アカガレイ料理教室 吟詠・書道
18	水	転倒予防体操・子ども書道 洋裁・フーク ★健康麻雀
19	木	華道・しゃんしゃん体操・ピアノ ひまわり会
20	金	公民館大掃除 マルシェ ヨガ・吟詠・いけ花
21	土	民生役員会 囲碁 ◆太鼓
22	日	子どものクリスマス会 おはな塾・ストレッチ ★謡曲
23	月	コーラス・そば・吟詠青葉 ★うたう仲間
24	火	お正月飾りを作ろう 吟詠
25	水	転倒予防体操・いけ花 ★健康麻雀
26	木	華道・しゃんしゃん体操 絵手紙
27	金	ヨガ・オカリナ・吟詠・いけ花
28	土	囲碁
29	日	公民館休館 12/29～1/3
30	月	
31	火	

【地域の仲間づくり事業】

## アカガレイを おいしく食べよう!



シンプルで味わい深い郷土料理「子まぶり」に  
挑戦してみましょう!

- ◆日時 12月17日(火) 10:00～12:00
- ◆場所 城北地区公民館 調理室
- ◆講師 鳥取県漁連 大磯一清さん
- ◆参加費 500円
- ◆定員 12名
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、タオル

置き型

## お正月飾りを作ろう

～おめでたい飾りで新年を迎えましょう～

- ◇日時 12月24日(火) 10:00～
- ◇場所 城北地区公民館 研修室1・2
- ◇講師 フラワーガーデン ひだまり
- ◇参加費 1500円
- ◇定員 10名
- ◇持ち物 軍手、園芸用はさみ(花切り用)

◆各申込みは城北地区公民館へ ☎26-3997

令和7年

## 交通安全祈願祭・新年祝賀会 地区功労者表彰式開催のご案内

- 【日時】 令和7年1月11日(土)
- 【会場】 城北地区公民館
- 【日程】 16時～交通安全祈願祭  
17時～表彰式・祝賀会

主催 交通安全城北支部 城北地区自治連合会  
城北地区功労者を顕彰する会

## 城北マルシェ 12月20日(金)

- ◇場所◇ 城北地区公民館 駐輪場
- ◇日時◇ 11時～12時

青谷町日置・勝部地区の新鮮野菜・加工品などを販売します。  
おいしい物がたくさんありますので、ぜひお出かけ下さいませ♪

★地域通貨【城】がご利用いただけます。

※詳しくは回覧をご覧ください。

お問合せ・ご予約は公民館へ

Tel 26-3997

今年度最後!  
次は5月予定です

【城北まちづくり協議会 文化・交流部会】

## 公民館年末大掃除のお願い

12月20日(金) 9時～10時

公民館の年末大掃除を行います。  
年末のお忙しい時期ではありますが、各教養教室・  
各種団体の皆様のご協力をよろしくお願い致します。



【子どもと大人のふれあい事業】

## 子どもの クリスマス会

- ★日時 12月22日(日) 10:00～
- ★場所 城北地区公民館 研修室1・2
- ★出演 鳥取大学人形劇同好会

※詳しくは後日、小学校にチラシを配布します。

良いお年を





育児サークル

# ひまわり会

◆日時 木曜日 10時～11時30分  
◆場所 城北地区公民館

《開催日》

12月 5日 休み  
12月12日 交流日  
12月19日 クリスマス会  
12月26日 休み



交流日では子どもたちはおもちゃで遊び、ママたちはおしゃべりタイム♪  
未就園児の方ならどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

☆初めて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



## 城北いこいの家 年末大掃除について

日時：12月24日(火) 9:00～

いつも綺麗にご利用いただきありがとうございます。  
いこいの家の中、外回り等きれいにして新年を迎えたいと思います。  
使用されている方はご協力をお願いします。



## ★ ★ ★ 城北文化祭盛会のお礼 ★ ★ ★

10月26、27日に第50回記念大会として開催した城北文化祭は、優れた作品展示や趣向を凝らしたイベント出店、素晴らしい演技のステージ発表により、2日間で6千人近くの方に来場いただきました。

実行委員を始め、地域の皆様のご支援・ご協力ありがとうございました。



オープニングは  
城北太鼓クラブ



秋里麒麟獅子舞



ガラポン大抽選会!



素晴らしい作品の数々



イベント会場  
大賑わい!



ステージ発表♪  
10団体出演



## 健康啓発チラシ 第9号

### ～尿もれ・頻尿などの泌尿器の悩みについて～

今回は国民病と言われる泌尿器の障害にスポットをあてました。50代ではトイレが近くなり尿もれが起こるのは当然ですが、骨盤底筋トレーニングなどを続けると改善できると言われています。

#### ～啓発チラシの解説～

背中のお腹を押しながら腰をグルグル回すスローフラフープ体操。お尻のお腹を押しながら腰をグーッと反らす仙骨腰反らし体操。ペットボトルを股にはさんで肛門をしめるペットボトル体操が効果的です。

又、人生百年時代は健康寿命を延ばすことです。この体操を続ければつらい症状が改善されると言われています。よい結果を信じて続けてみてください。

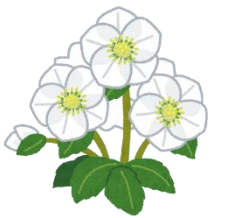
【城北まちづくり協議会 福祉・健康部会】

## 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

12月 4日(水) ふらっとサロン忘年会 参加費：1000円  
 12月11日(水) 通常通り  
 12月18日(水) ～食事・栄養ついて～ 講師：栄養士



### リフレッシュ・ウォーキング

12月26日(木) 9時30分集合  
 今年も残り少なくなって来ましたね。ウォーキングのこの1年を振り返って反省会を計画しています。美味しいものを食べながらの反省会……

### 困りごと相談

日時 毎週金曜日 10時～12時  
 場所 城北地区公民館 福祉相談室  
 内容 福祉相談(介護・子育て他)、行政書士無料相談(遺言・相続他)、行政相談  
 その他 \*予約制ですので、城北地区公民館へ申し込んでください。

### 令和6年度 第4回 ふれあい教室のご案内

## ミュージックハーブ華鈴のクリスマスコンサート

【日時】令和6年12月7日(土曜日)  
 13時30分～15時00分

【会場】城北いこいの家

【受付】13時00分～(血压測定)

○会費はいりません。

○お問合せ先 橋本(090-1905-4747)までご連絡ください。



一緒に歌って  
楽しみましょう♪

