

No.374

# 8月号 -湖山地区- 公民館だより

**8月号** **【事務室開室日時】**  
平日：8：30～17：00

・事業がある場合を除き、  
日曜日・祝日・土曜日は**閉室**します。  
・年末、年始12/29～1/3は休館します。

住所：鳥取市湖山町北1-202-1  
電話：28-1017 FAX：28-1119  
E-mail：[cc-koyama@it.city.tottori.tottori.jp](mailto:cc-koyama@it.city.tottori.tottori.jp)  
ホームページ：<http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/koyama-1/>  
Instagram：[https://www.instagram.com/koyama\\_tottori/](https://www.instagram.com/koyama_tottori/)

《公民館HP》 《Instagram》



## 8月行事予定

日	曜日	公民館・自治会・各種団体	教養講座・サークル
1	木		ウクレレ・ツボ押し健康
2	金	子どもより教室	編み物
3	土	子どもアクセサリ教室	アクセサリ・おひさま手話
4	日		
5	月	子どもものづくり道場	はまっ子・水墨画・囲碁・太極拳
6	火	民生定例会	安来節保存会・3B体操
7	水	子ども映画会とカレーづくり	はまっ子・カラオケ
8	木	子どもしょう教室	書道・ストレッチ・湖山俳句会
9	金	移動図書館車	いきいき健康体操・華道・囲碁 パステル和アート・絵てがみ
10	土		フラワーアレンジメント
11	日	山の日	
12	月	振替休日	
13	火	鳥取しゃんしゃん祭	
14	水	市民納涼花火大会	
15	木		編み物
16	金		アクセサリ・おひさま手話
17	土	代議員協議会	太極拳
18	日		はまっ子・水墨画・囲碁
19	月		渓泉会・3B体操
20	火	宿題お助け隊	ひまわりの会・カラオケ
21	水	子育てサークルすまいる	書道・ウクレレ・ストレッチ
22	木		公民館だより発行 移動図書館車
23	金		防災リーダー会
24	土		太極拳
25	日		はまっ子・虹の会・囲碁
26	月		3B体操・安来節保存会
27	火	しゃんしゃん体操	しおさいコーラス
28	水		ツボ押し健康
29	木		
30	金		
31	土	湖東グリーンゾーン講演会	

### 2024なつやすみ

ニヤッ子ひば

8月2日(金) りょうり教室  
8月3日(土) アクセサリ教室  
8月5日(月) ものづくり道場  
8月8日(木) しょう教室

8月7日(水) えいが会とカレーづくり

8月20日(火) 宿題おたすけ隊

### 湖東グリーンゾーン講演会

日時：8月31日(土) 10:00～11:30

場所：湖山地区公民館  
講師：西伯郡南部町教育委員会 教育長 福田 範史さん  
参加費：無料

主催：湖東グリーンゾーン推進協議会湖山支部  
共催：青少年育成湖山地区協議会  
後援：湖山地区自治会 湖山地区公民館

### 第2弾 地域を考える

主催：湖山地区健康づくり推進員協議会  
共催：湖山地区公民館

### 健康ウォーク

日時：9月10日(火) 9:00 湖山地区公民館集合  
鳥取空港コナンホールまでウォーキングします

講演会：加藤 敏明先生(鳥取大学)  
参加費：無料  
申込締め切り：9月3日  
申込先：湖山地区公民館 ☎28-1017

昼食付



### 教養講座が始まります 会員同時募集

### ツボ押し健康教室

◆毎月第1・3木曜日 14:00～15:30  
8月の開催日は、1日・29日(第5)になります  
講師：誠鍼灸院 田中 誠士さん

公民館にある  
小さな癒しどころ

### 9月の公民館事業

下記の事業チラシは配布しません。電話にてお申し込みください。

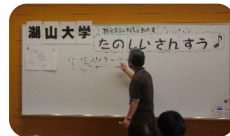
### 救急救命・AED講習会

日時：9月1日(日) 10:00～12:00  
講師：鳥取市消防団湖山分団のみなさん  
参加費：無料  
対象者：教養講座のみなさん・一般の方



### 湖山大学 第2回「たのしいさんすう」

日時：9月17日(火) 10:00～11:30  
講師：杉谷館長  
参加費：無料  
対象者：一般30名



申込先：湖山地区公民館 ☎28-1017

高齢者向け

主催：湖山地区社会福祉協議会  
共催：湖山地区民生委員児童委員協議会

### ありこまち

8月はお休みします。  
皆様にお会いできるのを楽しみにしております。



### 配食サービス

8月はお休みします。



みんなきてね!

湖山地区民生委員児童委員協議会

### 子育てサークルすまいる 夏を楽しもう

8月21日(水) 10:00～  
場所：湖山地区公民館  
持ち物：タオル・お茶・水着





# 食べたいおつまみは自分でつくろう



6月21日(金)夏至の日「オレ飯 おいしいお酒にあう おいしいつまみ」をつくりました。講師は鳥海明子さん。

今回は梅雨のメニュー「みょうがのつくね 梅みそのせ、大豆もやしと豆苗の鶏塩炒め、湖山池の大和しじみをつかった台湾風しじみ炒め、担当者イチオシ山根酒造さんの酒粕無垢で漬込んだきゅうりの辛子粕漬け」をいただきました。どれも本当においしかった。

お忙しいなかご快諾いただきました鳥海先生、アシスタントの涼子さん、楽しい教室をありがとうございました。みなさん、引き続きenjoy cookingです。



# 知りたいことが聞けました(^▽^)/

7月12日(金) 10:00~11:30、ソフトバンクのスタッフの皆さんを講師に、スマホ教室を開催しました。

今回は、カメラの使い方、地図の見方、LINEの仕方などを学びました。「具体的な内容でわかりやすく良かった」「もっと多くを知りたい」などの声が聞かれました。



# 楽しく地域交流できました



7月13日(土) 9:00~11:00、第7回こやまフリーマーケットを開催。今回は23店舗が湖山でとれた新鮮野菜、手づくりパンに焼き菓子、雑貨品やリサイクル品などを販売。

またロビーでは、湖山地区の魅力を紹介するプロモーションビデオを放映。お天気にもめぐまれ、本当に良かったです。ご来店くださいましたみなさま、ご来館くださいましたみなさま、ありがとうございました。



# 脳への刺激が...

7月19日(金) 10:00~11:30、湖山大学の第2弾「たのしいさんすう」の1回目を開催しました。講師は杉谷館長です。

今回は、簡単な計算問題の解き方を学びました。小学生時代の記憶を呼び起こし脳をフル回転しながら、館長の手作り問題を解きました。次回は9月17日(火)です。



# 4年ぶりのワクワク湖東

## ワクワク湖東 1日目 職場体験学習

・食育推進員湖山地区さん開催の調理実習に参加しました

食育のみなさんと楽しく調理実習

なすのピザと鮭とブロッコリーの豆乳スープを作って食べました。1日分の野菜量を考えられていて、とてもおいしかったです。

・午後から3B体操に参加しました

身体をほぐしたり、ボールを使う体操をして楽しく参加することが出来ました。

印刷物の手伝いもしました。

## ワクワク湖東 2日目 職場体験学習

・朝そうじと洗濯をしました

「自分が使いたいトイレ」を目標して、隅々までそうじしました。洗濯したタオルの干し方など、ていねいに教えていただきました。

そうじ、洗濯はあまり家では、やったことがなかったので大変さがものすごくわかりました。

・子育てサークル「すまいる」に参加しました。

赤ちゃんとふれあえる貴重な体験をすることができました。おはははともおいしかったです。

## ワクワク湖東 3日目 職場体験学習

・公民館、事務補助作業をしました。

小・中学校におたよりを届けました。おたよりの入れ方などを館長さんから学びました。

みなさんの、仕事のやりがい、大変なこと、湖山地区公民館で働くうえで必要な力など、たくさんアドバイスを聞くことができて良かったです。

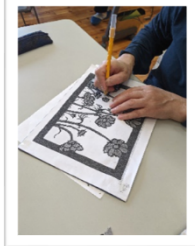
・三日間の出来事をまとめました。

三日間の出来事を振り返って、写真を使ったり、感想を書いたりしました。三日間ありがとうございました。

# ★ギャラリーこやま★展示作品のご案内

湖山地区公民館内★ギャラリーこやま★  
8月1日(木)~8月30日(金)

「切り絵」教室のみなさんの作品を展示しています。  
素敵な作品をぜひごらんください♡



# 暑い日は我慢しないで「クールシェルター」の湖山地区公民館をご利用ください

## クールシェルターとは?

- ・「エアコンが入っている」「座って休憩ができる」など、熱中症予防を目的とした休憩所のことです。
- ・クールシェルター協力店には、右のようなステッカーが貼ってあります。
- ・暑い日は我慢しないで、「ちょっとひと休み」に公民館をご利用ください。

