

みんなで進めよう 「協働のまちづくり」

# 久松地区公民館だより

平成31年2月号 館長 浜本 健一

第140号 680-0011 鳥取市東町3丁目371-2

☎ 0857-23-4148 fax 23-4180

mail cc-kyusho@it.city.tottori.tottori.jp

http://chiiki.city.tottori.lg.jp/kyusho-1



地区公民館は 地域活動の拠点施設です

ますます若々しく健康に！

## 美骨ストレッチ

2月26日(火)

10:00~11:00

講師 Fitness Ja-んぐるインストラクター  
木原 いずみさん

参加費 無料

定員 30名

申し込み 2月18日(月)まで

持ち物 ヨガマット(なければバスタオル)、  
飲み物、シューズ

肩甲骨・股関節を中心としたゆるやかな全身運動です。  
動的なストレッチエクササイズで、日常的な動きの可動域を  
広げ、若々しい関節づくりをします。  
参加希望の方は公民館までお申込みください。  
(TEL: 23-4148) たくさんのご参加をお待ちしています。

## もちつき大会

2月17日(日)

10:00~11:30

公民館まつり「おやじの店」も大好評だった久松おやじの会の  
みなさんによる、毎年恒例のもちつき大会です。蒸したてのもち米  
をつきましよう。

もちつきをみんなで体験できる、もちつき大会です。未就学児、小中  
学生の皆さん、たくさん参加してくださいね。子ども用のきねも用意し  
ています。参加費は無料、当日参加もできます。

(久松おやじの会)

## なわとび大会

2月23日(土)



\*受付: 13:00~

\*競技: 13:30~

\*終了: 15:00頃~



今年もなわとび大会の季節になりました。公民館2階の  
体育館で行われます。寒さに負けないで元気に体を動かし  
ましょう。

☆競技の内容: 個人戦なわとび  
全員参加のなが縄とび

☆持ち物: なわとび、体育館シューズ、飲み物  
当日参加もできます。

賞品もたくさん用意していますのでお友達と声  
をかけあってたくさん参加してくださいね。  
(青少年育成会議)

## 手づくり石けん教室

3月5日(火)

10:00~12:00

講師 中村 美由紀 さん

参加費 1,000円

持ち物 エプロン、ゴム手袋、マスク

定員 15名

(定員になり次第締め切ります。)

毎回好評の手づくり石けん教室です。  
自然素材の安心安全な石けんを使って  
みませんか? つくる楽しさも味わう  
ことができます。

今回はローズとストロベリーの香りを入れた  
春らしいピンク色の石けんと、お持ち帰り用に  
アルガンオイル入りのアイクリームを作ります。

2月25日(月)までに公民館にお申し込みください。

(TEL: 23-4148)



## 今月のおもな行事予定 2月

1	金		絵手紙・水彩画教室
2	土		囲碁同好会
3	日		
4	月		英会話、ストレッチ
5	火		久松ママの会、空手教室
6	水	いきいき健康教室 ゆったりストレッチ 牛肉料理講座	太極拳、手づくりの会
7	木		社交ダンス
8	金	舌診と龍村式指ヨガ	民謡教室、詩吟城山会
9	土	歴史講演会	囲碁同好会、手話J-ラ
10	日		
11	月	【建国記念の日】	
12	火		空手教室
13	水		太極拳
14	木		いきいき体操教室、かな書道 J-ラ久松、社交ダンス
15	金		久松ママの会、 絵手紙・水彩画教室
16	土		囲碁同好会
17	日	もちつき大会	J-ラアレーと工作の会
18	月		英会話、ストレッチ
19	火	赤ちゃんの歯の 健康講座	空手教室
20	水		太極拳
21	木		フォークダンス、J-ラ久松 社交ダンス
22	金		民謡教室、詩吟城山会
23	土	なわとび大会	囲碁同好会、手話J-ラ
24	日		
25	月		英会話、ストレッチ
26	火	美骨ストレッチ	空手教室
27	水		
28	木		いきいき体操教室、かな書道 J-ラ久松、社交ダンス

## いきいき健康教室

### ゆったりストレッチ

2月6日(水)

9:30~11:30

講師：運動療法士 井上陽子さん

寒い毎日ですが、体をほぐしましょう。  
動きやすい服装で参加してください。

(健推協)

## 歴史講演会

### 「鳥取城の未来地図

～15年の整備事業を振り返って～

鳥取市教育委員会文化財課 佐々木孝文氏

日時 2月9日(土)

13:30~15:00

これまでの整備事業に関する様々なお話を聞き、  
また今後鳥取城がどのように整備されていくのか・  
興味深いお話が盛りだくさんです。

たくさんのご参加をお待ちしております。

主催：久松山を考える会

## 国際交流講座

ドイツの文化に触れてみよう!

### ドイツ料理講習会

3月8日(金) 9:30~13:00ごろ

講師：鳥取市国際交流員

アンドレーコヴィッツ・マリーさん

参加費：300円

持ち物：エプロン、三角巾

締切：3月4日(月)

定員：10名

(定員になり次第締め切ります。)

\*\*\*\*メニュー\*\*\*\*

- ・シュニッツェル (カツレツ)
- ・ポテトキュウリサラダ
- ・ローゼマン家の 定番ケーキ

・ドイツのお話を聞いて文化を知り、美味しいお料理とお喋りで楽しい時間を過ごしませんか。

・久松愛の輪との共催事業です。当日は公民館だよりを見て申し込みました方と、久松愛の輪の方と一緒に作ります。

たくさんのご参加をお待ちしております。(TEL: 23-4148)

## 人権講演会

『備えあれば憂いなし?!』

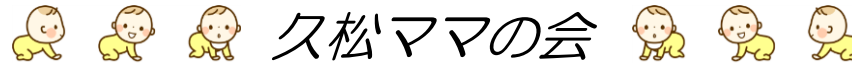
～本当はこわい遺産相続～

3月2日(土) 10:00~11:30

講師：濱本司法書士事務所 濱本 淳志氏

参加費：無料

相続、遺言等についてわかりやすくお話  
いただきます。質問コーナーもあります。  
たくさんのご参加お待ちしております。



## 久松ママの会

～赤ちゃんの歯の健康講座～

生え始めた赤ちゃんの歯、どのようにケアしてあげたら  
いいの?

鳥取市の歯科衛生士さんに、教えていただきましょう。

日時：2月19日(火) 10:30~11:30

対象：2歳までの赤ちゃんの保護者の方

持ち物：赤ちゃんの歯ブラシ(あれば)、タオル

参加費：無料

申込・問い合わせ：kyushomama@gmail.com

(久松ママの会 田淵)

今年もご協力お願いいたします

## 書きそんじハガキ

を集めています

書きそんじハガキとは、書き間違えたものや  
使わなかった官製はがきや年賀はがきのことで  
す。未投函のものに限ります。

※一度投函されたものは、消印が押してなく  
ても書きそんじはがきとはなりません。

古い年賀はがきや官製はがき、使わない切手、  
プリペイドカードなど、換金できるものをお願い  
いたします。

回収した書きそんじハガキは、鳥取ユネスコ協会  
を通じて世界の子どもたちや非識字者への教育活動  
『世界寺子屋運動』の活動に充てられます。カンボ  
ジア、ネパール、ラオス、アフガニスタンのアジア  
4か国の教育支援に活用されます。11枚の書きそ  
んじはがきで、カンボジアでは一人の子どもがひと  
月学校に通えます。ご協力お願いいたします。

公民館廊下に回収ボックスを置いております。な  
お、回収は3月下旬までとさせていただきます。(個  
人情報は守られます)



## 積雪時の足元にご注意ください

2月に入り、雪が降る日が多くなることが予想  
されます。公民館に来館される際、玄関前の階段、  
スロープ等は大変すべりやすくなるため、足元には  
十分気をつけておいでください。また車でのご来館  
についても、安全運転を心掛けてください。  
よろしくお願いいたします。

