

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

令和5年3月号
第189号

館長 木村 昭彦

〒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

味噌づくりにチャレンジ!

3月14日(火)

(1回目) 9:30~10:30

(2回目) 11:00~12:00

講師 楠城屋 浜崎昭匡さん

参加費 1,150円 (みそ3kg・容器代)

持ち物 エプロン、三角巾

定員 各10名【定員になり次第締め切ります】

申し込み 3月6日(月)まで



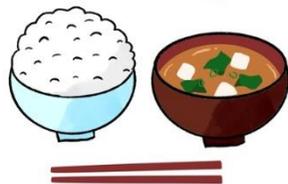
県産大豆を使って味噌づくりをしましょう。

講師の楠城屋さんが材料を全て用意して下さいます。

蒸した大豆を手でつぶし(手袋は公民館で用意します)、塩とこうじを混ぜて作ります。出来たらまとめて樽に入れ、楠城屋さんで保管。

9月頃に引き渡しの予定です。味噌の作り方を学んで、手づくりのおいしさを体感しませんか?

(TEL:23-4148)



「お酒のおつまみに最適!! 初心者向けお手軽料理教室」

3月16日(木) 9:30~12:00

講師 出井順子さん(食育アドバイザー)

参加費 200円

持ち物 三角巾、エプロン、手拭きタオル、マスク

定員 12名(定員になり次第締め切ります)

申し込み 3月8日(水)まで

【メニュー】

但馬牛とごぼうのきんぴら

魚の辛子マヨネーズ焼き

カニカマ入り卵焼き

高野豆腐の野菜添え

竹輪のから揚げ風

茶飯ごはん

果物

男性参加者
大歓迎



冷蔵庫にあるもので簡単にできるおつまみ料理を教えていただきます。出来上がった料理は、一人ずつ容器に詰めます。その場で試食、または持ち帰りのどちらかを選んでいただけます。

参加希望の方は公民館までお申込みください。

(TEL:23-4148)

いきいき健康教室

「栄養士さんのおはなし・交流会」

3月14日(火)9:30~11:30

鳥取市保健所 健康・子育て推進課

管理栄養士 田中美奈さん

今年度最後の健康教室です。今回は栄養士さんに食事の栄養に関するお話をしていただきます。また、皆勤賞の方などの表彰式や茶話会を行います。参加費は無料です。

わいわいと楽しいひとときを過ごしましょう。

(健推協)



		公民館・地区関係	サークル
1	水		英会話、太極拳、手づくりの会、久傘会
2	木		いきいき体操教室、かな書道、3-7久松、社交ダンス
3	金		絵手紙・水彩画
4	土	久松山を考える会講演会『久松山西坂を探る』	手話ダンス、囲碁同好会
5	日		
6	月		ストレッチ
7	火	ストレッチ体操 ~肩こり・腰痛のツボを知ろう~	空手教室
8	水		英会話、太極拳
9	木		いきいき体操教室、3-7久松、社交ダンス
10	金		詩吟教室城山会
11	土		囲碁同好会
12	日		
13	月		ストレッチ
14	火	・味噌づくりにチャレンジ ・いきいき健康教室 『栄養士さんのおはなし・交流会』	空手教室
15	水		英会話、太極拳、久傘会
16	木	初心者向け お手軽料理教室	3-7久松、社交ダンス
17	金		絵手紙・水彩画
18	土		手話ダンス、囲碁同好会
19	日		インドアプレーンと工作の会
20	月	久松ママ&ベビーの会	ストレッチ
21	火	【春分の日】	空手教室
22	水		英会話
23	木		いきいき体操教室、かな書道、3-7久松、社交ダンス
24	金		詩吟教室城山会
25	土		囲碁同好会
26	日		
27	月		ストレッチ
28	火		空手教室
29	水		
30	木		社交ダンス
31	金		

※ストレッチはただいま定員に達しております

ストレッチ体操♪

～肩こり・腰痛に効くツボを知ろう～

3月7日(火) 13:30～14:30

講師 運動指導員 中田昌子さん

参加費 無料

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、シューズ
飲み物

定員 15名

申し込み 3月2日(木)まで

寒さに負けず、みんなで楽しく体を動かしましょう。肩こりや腰痛に聞く簡単なツボ押しを教えてください。運動不足の解消にも効果あります。事前の申し込みをよろしくお願いいたします。

(TEL: 23-4148)

ふるさと体験交流促進会議から ふれあい市終了のお知らせ

毎月第1、第3日曜日に開催していましたが、今年度をもちまして終了することとなりました。今までたくさんお買い物いただき、ありがとうございました。



公民館この一年 ～ほんの一部ですが紹介します～

令和4年度に行われた公民館事業の数々です。新型コロナウイルスの影響により、人数を制限し、換気の徹底など感染対策を行いながら実施することが出来ました。来年度も引き続き、皆様に喜んでいただけるような教室を開催していきたいと思えます。「こんな講座があれば参加したい」というリクエストや「こんな先生がいらっしゃいますよ」など、情報をお待ちしています。

新刊図書入荷のお知らせ

- 光のところにいてね 一穂 ミチ
- ラブカは静かに弓を持つ 安断 美緒
- 川のほとりに立つ者は 寺地 はるな
- 宙ごはん 町田 そのこ
- 汝、星のごとく 凧良 ゆう
- 月の立つ林で 青山 美智子
- 爆弾 呉 勝浩
- 鎌倉駅徒歩8分 空き室あり 越智 月子
- よって件のごとし 宮部 みゆき
- この世の喜びよ 井戸川 射子

今年も話題の新刊図書が入荷しました！！
事務室にて貸出ししています。ぜひお手にとって読んでみて下さい。



スマホ教室



鹿革のコインケースづくり



ステンシルアート講習会



ズコットケーキを作ろう



シュトーレンづくり



ポーセラーツ
～楽しい器づくり～



エアロビ&ダンス

