

# 久松地区公民館だより

令和2年2月号 館長 浜本 健一

第152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

## お堀端教養講座

### 『人生100年時代の光と影』

～ピンピンコロリを目指す?～

2月26日(水)

10:00～11:45

講師：社会福祉法人 こうほうえん

にしまち幸朋苑

施設長 岸 清志先生

人生100年時代を元気に生きるためのヒントを、認知症や骨粗しょう症など気になる病気のポイントを押さえながらわかりやすくお話していただきます。簡単な血圧測定や体脂肪測定もあります。

台風のため中止になった健康づくり講演会です

## 手づくり石けん教室

2月27日(木)

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。今回は黄色・白・グリーンの3色が入った石けんと、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。グリーンはクロレウの色、黄色はパームオイルの色で作ります。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。

2月18日(火)までに公民館にお申し込みください。

(TEL: 23-4148)

軽くて使いやすい!



## 国際交流理解講座

ベトナムについて学ぼう!

### ベトナム料理講習会

3月3日(火) 9:30～13:00

講師：鳥取市環日本海経済交流センター

ラ・ヴェ・ビンさん

参加費：300円

持ち物：エプロン、三角巾

締切：2月28日(金)

定員：10名

(定員になり次第締め切ります。)

・ベトナムの伝統的な料理、フォー、生春巻き、そしてデザートにベトナムチーを一緒につくりましょう！作った料理を食べながらベトナムの文化や歴史などのお話を聞きます。

・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まれた方と、久松愛の輪の方と一緒に作ります。申し込みは公民館まで！(TEL: 23-4148) たくさんのご参加をお待ちしております。

\*\*\*\*メニュー\*\*\*\*

・フォー

・生春巻き

・ベトナムチー

## キラキラめがねケースをつくろう!

3月10日(火)

13:00～16:00

講師 日比政子さん

参加費 1,500円

定員 10名

(定員になり次第締め切ります。)

× 切：2月28日(金)まで

ペンケースや小物入れとしても使えるメガネケースを作ってみましょう。使い方はあなた次第!

何年たってもきれいなままで、もし汚れても洗うことができる素材です。金具の部分はゴールドかシルバーかを選ぶことができます。申し込みの際にお聞かせください。テープもいろいろな色を用意していますので、当日お好きなカラーを選んでください。

女子力アップを目指しましょう。

申し込みは公民館まで。(TEL: 23-4148)

## 今月のおもな行事予定



1	土		囲碁同好会
2	日		
3	月		ストレッチ
4	火	いきいき健康教室「ゆったりストレッチ」	空手教室
5	水		太極拳、手づくりの会
6	木		ｺｰｽ久松、社交ｸﾞﾗﾝ
7	金		英会話、絵手紙水彩画
8	土	講演会「続 久松山のすぐれた自然」	囲碁同好会、手話ｺｰｽ
9	日		
10	月		ストレッチ
11	火	【建国記念の日】	空手教室
12	水		太極拳
13	木	簡単にできる洋風料理講習会	いきいき体操教室、かな書道ｺｰｽ久松、社交ｸﾞﾗﾝ
14	金		英会話、民謡教室、詩吟教室城山会
15	土		囲碁同好会
16	日		ｲﾝﾄﾞｱﾌﾟﾚｰｼｮﾝと工作の会
17	月		ストレッチ
18	火		空手教室
19	火	久松マの会「ミニ音楽会」	太極拳
20	水		ｲｸﾘｰｼｮﾝｸﾞﾗﾝ、ｺｰｽ久松、社交ｸﾞﾗﾝ
21	金		英会話、絵手紙水彩画
22	土	なわとび大会	囲碁同好会、手話ｺｰｽ
23	日	【天皇誕生日】	
24	月	【振替休日】	
25	火		空手教室
26	水	お堀端教養講座「人生100年時代の光と影～ピンピンコロリを目指す?」	
27	木	手づくり石けん教室	いきいき体操教室、かな書道ｺｰｽ久松、社交ｸﾞﾗﾝ
28	金		英会話、民謡教室、詩吟教室城山会
29	土		囲碁同好会

## いきいき健康教室

### ゆったりストレッチ

2月4日(火)

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)

## なわとび大会

2月22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)

## ~講演会~

### 「続 久松山のすぐれた自然」

講師：鳥取県立博物館

主幹学芸員 清末 幸久氏

日時：2月8日(土) 13:30~15:00

昨年4月の講演の続編です。改めて久松山のすばらしさを知ることができる内容です。どなたでも自由に聴講いただけます。

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



## 久松ママの会

トトリの森さんをゲストにお迎えし、ミニ音楽会を開催します。みんなで楽しく音楽遊びをしましょう♪

日時：2月19日(水)

11時~12時

(久松ママの会 嶋本)

## 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。

よろしくお願ひいたします。



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。

書きそんじハガキの他、未使用切手、図書券、収入印紙、未使用テレホンカード、未使用QUOカード、各種金券(ビール券、おこめ券など)も集めています。

回収した書きそんじハガキは、日本ユネスコ協会連盟を通じて換金し、アフガニスタン、カンボジア、ネパール、ミャンマーのアジア4か国の教育支援に活用します。

11枚の書きそんじハガキで、ひとりがひと月学校に通えます。ご協力お願いいたします。

(鳥取ユネスコ協会)

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。

(お寄せいただいたハガキは、個人情報保護法により目的以外には使用しません)



## 春の暖かさを求めて!

### 簡単にできる洋風料理講習会

~美味しい煎茶も飲んでみよう~

2月13日(木) 10:00~

- 講師 井上美智子先生
- 参加費 500円
- 定員 15名
- 申し込み 2月7日(金)までに公民館へ
- 持ち物 エプロン、三角巾

メニューはエビドリア・ミネストローネ他、簡単にできる洋風料理を教えてください。食後に美味しい煎茶と和菓子を食べて楽しいひとときを過ごしましょう。



(婦人協議会)