

2026年
7月号

まつほ公民館だより



松保地区公民館 〒680-0944 鳥取市布勢543-3
ホームページ http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/matuho-1/ TEL 0857-28-1192
Eメール cc-matsuho@it.city.tottori.tottori.jp FAX 0857-28-1267

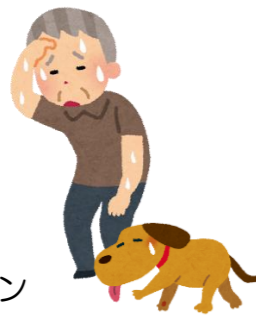
健康教室

～ 真夏の熱中症予防と、
涼しい室内エクササイズ～

暑い日が続くと、つい外出を控え、自宅で過ごす時間が増えてきます。

特に高齢になると、喉の渇きや暑さを感じにくくなり、知らないうちに脱水や熱中症になってしまうことがあります。

暑い夏を健康に乗り切るために、熱中症予防のポイントや家の中でも無理なく続けられる簡単な運動を紹介します。



日時 7月15日(水)
14:00～15:00

場所 松保地区公民館

参加費 無料

講師 訪問リハビリテーション
管理者 米井 亮二さん

申込み 7月1日(水)～7月8日(水)
までに公民館へ

共催 医療法人さとに田園クリニック
松保地区公民館

スマホ教室

個別指導なので気軽に質問できます！



日時 7月17日(金)
13:30～15:00

場所 松保地区公民館

参加費 無料 定員 10名

講師 NPO法人ふふや

申込み 7月1日(水)～7月13日(月)
の間に公民館へ

パソコン基礎・教室 4

☆基礎 ～パソコンの基本操作～

日時 7月24日(金) 9:30～11:30

場所 松保地区公民館

参加費 無料 定員 10名程度

❖パソコンの起動・終了方法、キーボード操作
マウス操作の練習等を行います。

☆教室 ～Word 文章の作成と編集～

日時 7月24日(金) 13:30～15:30

場所 松保地区公民館

参加費 無料 定員 10名程度

基礎・教室ともに申込み 7月21日(火) までに公民館へ

❖ノートパソコンとUSBをご持参ください。
無い方は公民館のPCをお貸しします。

《夏の交通安全県民運動》

～交通安全協会に加入しましょう～

期間 7月13日(月)～22日(水)



スローガン
「ゆずりあう
あなたの気持ちが
事故減らす」

運動の重点

- ①子ども、高齢者及び障がい者の安全確保と思いやり運転の実践
- ②自転車等利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- ③飲酒運転の根絶

7月11日(土) 9時頃より、空港布勢線と鹿野倉吉線の交わる懸樋工務店前で卵とチラシを配布し、交通安全を呼びかけます。

交通安全協会 松保支部

《オレンジカフェ》

フレイル予防で認知症ストップ！

～ 笑って動いて、頭も身体も気持ちいい！～

日時 7月15日(水) 9:30～11:30

場所 松保地区公民館

《まつほっ子クラブ》

おいしいコーヒーもあります！

日時 7月1日(水)
10:00～11:30

「七夕かざりをつくろう」

場所 松保地区公民館

参加費 無料

対象 就園前の乳幼児と
その保護者



↑
まつほっ子クラブ
グループLINE
QRコード



《長生会》

☆健康講座

日時 7月9日(木) 9:30～

場所 松保地区公民館

共催：松保地域づくり協議会福祉部

☆なでしこ会～ふれあいデイサービス～

日時 7月10日(金) 13:30～15:00

場所 松保地区公民館

《配食サービス》

7月15日(水)

11:00頃から配達予定です。

《まつほくつろぎカフェ》

日時 7月9日(木) 10:00～

場所 松保地区公民館 対象 60歳以上の方

飲物とお菓子 100円

❖各地区へ出前カフェを行っています。
希望を受け付けます。

↓ 裏面もご覧ください

7月行事予定

日	曜	行事	グループ・サークル
1	水	まつほっ子クラブ 民児協	
2	木	小地域座談会(足山)	墨絵・墨彩
3	金	料理教室	
4	土	小地域座談会	習字
5	日		
6	月		体操
7	火		手芸教室 大正琴 おたっしや教室
8	水		
9	木	くつろぎカフェ 健康講座	墨絵・墨彩
10	金		なでしこ会 ストレッチ教室
11	土	体育会定例会	生け花教室 しゃんしゃん体操
12	日		
13	月		
14	火		ひまわりの会 おたっしや教室
15	水	配食サービス オレンジカフェ 健康教室	
16	木	移動図書の日	パン教室 墨絵・墨彩
17	金	スマホ教室	
18	土	小地域座談会	習字
19	日		
20	月	海の日	
21	火		手芸教室 おたっしや教室
22	水	ヘリコプター作り	
23	木		墨絵・墨彩
24	金	パソコン基礎④ パソコン教室④	
25	土	災害対策本部研修会	生け花教室 しゃんしゃん体操
26	日		
27	月		体操
28	火	ノートカバー作り	パン教室 おたっしや教室
29	水		
30	木		
31	金		

夏休み子どもチャレンジ

☆ゴム動力ヘリコプター作り☆



日時 7月22日(水) 参加費 100円
 10:00~11:30 講師 石井 博文さん
 場所 松保地区公民館 (鳥取市ものづくりアドバイザー)
 定員 10名 申込締切 7月15日(水)までに公民館へ

☆和紙を染めてノートカバーを作ろう☆



日時 7月28日(火) 参加費 100円
 10:00~11:30 講師 貞谷 隆子さん
 場所 松保地区公民館 (鳥取市ものづくりアドバイザー)
 定員 15名 申込締切 7月21日(火)までに公民館へ

小学校2年生以下は保護者同伴でお願いします。
 申込み、問合せは公民館(Tel 28-1192)まで。

小地域座談会のご案内

【テーマ】「高齢者の人権について～認知症とともに生きる～」

【内容】
 ・DVD 「母のさがしもの」視聴
 ・解説 鳥取市人権教育推進員

下記日程表をご確認
 のうえ、ご参加くださ
 いますようお願い申し
 上げます。

多くの方のご参加を
 お待ちしております!!



月日	時間	場所	対象集落
7/2(木)	19:00~20:30	足山公民館	足山
7/4(土)	10:00~11:30	松保地区公民館	良田・高住 山王団地・東布勢 西里仁・東里仁
7/4(土)	13:00~14:30	松保地区公民館	桂見台団地 東桂見・布勢 岩吉・世紀団地
7/18(土)	10:00~11:30	松保地区公民館	青島団地・高江町 西桂見・日吉台団地

松保地区GG5月例会結果



5月23日(土)

優勝 堀 好三 (東桂見) 57打
 準優勝 宇治田 裕子 (高江町) 58打
 第3位 岡村 裕夫 (日吉台団地) 58打
 第4位 田中 幸子 (西桂見)
 第5位 谷口 哲治 (山王団地)
 第6位 浜本 寿美夫 (高江町)

松保地区GG6月例会結果



6月13日(土)

優勝 岡村 裕夫 (日吉台団地) 57打
 準優勝 浜辺 泰治 (高江町) 58打
 第3位 清水 茂幸 (山王団地) 61打
 第4位 浜本 寿美夫 (高江町)
 第5位 宇治田 裕子 (高江町)
 第6位 岡部 進 (高江町)

☆公民館駐車場が満車の場合は、JA湖南支店の奥の駐車場をご利用ください。