

# 2026年 2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 TEL 0857-28-1192  
ホームページ http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/matuho-1/ FAX 0857-28-1267  
Eメール cc-matsuho@it.city.tottori.tottori.jp



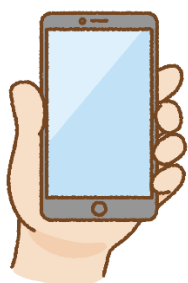
## 2026年 新区長 紹介

○ 良 田 平井 知行  
青島団地 鎌谷 昇  
高 住 大隅 良雄  
高江町 平井 克佳  
西桂見 神野 正和  
山王団地 盛田 清  
日吉台団地 河本 裕子  
桂見台団地 綾木 勝幸  
東桂見 小林 加明  
東布勢 山田 和夫  
布 勢 間崎 貴道  
足 山 石田 憲太郎  
△ 岩 吉 長江 昭彦  
西里仁 濱本 信男  
◎ 東里仁 岸田 昭郎  
世紀団地 岩崎 浩之

◎ 会長 ○ 副会長 △ 会計

## ス マ ホ 教 室

個別指導なので気軽に質問できます！



日 時 2月16日(月)  
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法人ふいふや  
申込み 2月2日(月)~2月12日(木)  
の間に公民館へ

## 健 康 教 室

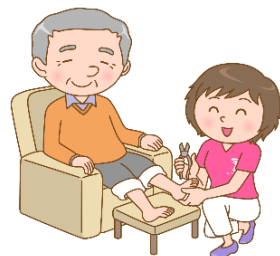
健 康 は 足 元 か ら !  
足のお手入れで快適生活

~フットケアが介護予防に?~

日頃から、足指・爪の健康に  
関心を持ち労わることで軽やか  
に歩く事ができ、いつまでも元  
気な暮らしが保たれます。

今回は、肥厚爪や爪切りがし  
にくい方の爪切りを訪問看護師  
でさせていただきます。

骨密度の測定、下肢筋力の測定も行います。



日 時 2月18日(水)  
14:00~15:00

場 所 松保地区公民館  
定 員 爪切り実施のため10名限定  
内 容 訪問看護師によるお話しと健康相談  
申込み 2月2日(月)~2月12日(木)  
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

## 春 の 行 楽 弁 当 作 り

豪華行楽弁当を作りましょう！

日 時 2月26日(木)  
9:30~12:00  
場 所 松保地区公民館  
参加費 500円  
定 員 10名  
講 師 中本 真佐博さん

(握りの頂天総料理長)  
持ち物 エプロン、三角巾、マスク  
申込み 2月2日(月)~2月10日(火)  
までに公民館へ



## バレンタインスイーツ作り

子ども  
対象

日 時 2月14日(土)  
9:30~11:30

場 所 松保地区公民館  
参加費 200円  
定 員 8名  
講 師 太田垣 敬子さん  
持ち物 エプロン、三角巾、マスク  
❖申し込みは締切りました。



## パソコン基礎・教室 11

☆基礎 パソコンの基本操作 ~ Word ~

日 時 2月27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 ~ Excel になれよう ~

日 時 2月27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 2月24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。

## ごきぶり団子作り



日 時 3月6日(金)  
9:30~  
場 所 松保地区公民館  
参加費 100円  
定 員 12名

持ち物 空き箱(持ち帰り用)  
申込み 2月2日(月)~2月12日(木) の  
間に公民館へ

↓ 裏面もご覧ください

## 2 月 行 事 予 定

| 日  | 曜 | 行 事                | グループ・サークル         |
|----|---|--------------------|-------------------|
| 1  | 日 |                    |                   |
| 2  | 月 |                    | 体操                |
| 3  | 火 |                    | 手芸教室 大正琴          |
| 4  | 水 | まつほっ子クラブ<br>民児協    |                   |
| 5  | 木 | 移動図書の日             | 墨絵・墨彩             |
| 6  | 金 |                    | からだ元気塾            |
| 7  | 土 |                    | しゃんしゃん体操 習字       |
| 8  | 日 |                    |                   |
| 9  | 月 |                    |                   |
| 10 | 火 |                    | ひまわりの会            |
| 11 | 水 | 建国記念の日             |                   |
| 12 | 木 | くつろぎカフェ            | 墨絵・墨彩             |
| 13 | 金 |                    | なでしこ会             |
| 14 | 土 | バレンタインスイーツ<br>作り   | 生け花教室<br>しゃんしゃん体操 |
| 15 | 日 |                    |                   |
| 16 | 月 | スマホ教室              | 体操                |
| 17 | 火 | 区長協議会              | 手芸教室              |
| 18 | 水 | 配食サービス<br>健康教室     |                   |
| 19 | 木 |                    | パン教室 墨絵・墨彩        |
| 20 | 金 |                    | からだ元気塾            |
| 21 | 土 |                    | しゃんしゃん体操 習字       |
| 22 | 日 |                    |                   |
| 23 | 月 | 天皇誕生日              |                   |
| 24 | 火 |                    | パン教室              |
| 25 | 水 |                    |                   |
| 26 | 木 | 行楽弁当作り             | 墨絵・墨彩             |
| 27 | 金 | パソコン基礎⑪<br>パソコン教室⑪ | からだ元気塾            |
| 28 | 土 | パフォーマンス発表会         | 生け花教室             |

## 《まつほっ子クラブ》

日 時 2月4日(水)  
10:00~11:30  
「親子体操(キッズヨガ)」

場 所 松保地区公民館

参加費 無料(12月のみ100円)

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



## 《配食サービス》



**2月18日(水)**

11:00頃から  
配達予定です。

## 《健康づくり講演会》

～口腔ケアの大切さ知ってますか～

口腔ケアは、全身の健康づくりにつながります。歯科専門の先生のお話をきいて、日頃の生活を振り返り、これからの健康生活に役立てませんか。

日 時 3月7日(土) 9:30~11:00

場 所 松保地区公民館2階

演 題 「お口の健康(嚥下・セルフケア)について」(仮題)

参加費 無 料

講 師 池田 実央先生(池田歯科医院)

申込み 2月20日(金)までに集落の健康づくり推進員、もしくは松保地区公民館に別配布の申込用紙を提出してください。



松保地区健康づくり推進員会

## 《まつほくつろぎカフェ》

日 時 2月12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。



## 《長 生 会》

なでしこ会 ~ふれあいデイサービス~  
(e-スポーツ)

日 時 2月13日(金)

13:30~15:00

場 所 松保地区公民館



# 松保地区 パフォーマンス発表会

日 時 : 2月28日(土)

10:00~11:30

場 所 : 松保地区公民館 2階

《プログラム》

1. 松保ズンドコ会  
①しゃんしゃん傘踊り  
②きよしのズンドコ節
2. 松保さわやか体操教室  
私の健康づくり体操
3. サックス演奏(森本 真治さん)  
①早春賦  
②貝殻節  
③涙そうそう
4. おどり(奥田 美喜子さん)  
①祝賀の舞  
②木曾路の女  
③岸壁の母
5. おたのしみ会(くじ引き大会)

☆皆様のご来場をお待ちしております☆

共催 : 松保地域づくり協議会 生涯学習部  
松保地区公民館