

2026年
6月号

まつほ公民館だより

6月

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



《お礼》

5月6日(水)にシルバー松保の方々が館庭の清掃をしてくださいました。大変きれいになりました、ありがとうございました。

6月行事予定

日	曜	行事	グループ・サークル
1	月		
2	火		手芸教室 大正琴
3	水	まつほっ子クラブ 民児協	
4	木	移動図書の日	墨絵・墨彩
5	金		
6	土		しゃんしゃん体操 習字
7	日		
8	月		体操
9	火		ひまわりの会
10	水		
11	木	くつろぎカフェ	墨絵・墨彩
12	金		なでしこ会 ストレッチ教室
13	土	漁火ナイトウォーク	生け花教室 しゃんしゃん体操
14	日		
15	月	らっきょうの一発漬け	体操
16	火		手芸教室
17	水	配食サービス 健康教室 区長協議会	
18	木	移動図書の日	パン教室 墨絵・墨彩
19	金		
20	土		しゃんしゃん体操 習字
21	日		
22	月		
23	火		パン教室
24	水		
25	木		墨絵・墨彩
26	金	パソコン基礎③ パソコン教室③	
27	土		生け花教室 しゃんしゃん体操
28	日	地区玉入れ競技大会	
29	月		
30	火	健康体操「咲花笑」	

健康体操 咲花笑(さかえ)

～からだが軽～くなる1時間!～
健康体操「咲花笑」は、ねんりんピック鳥取2024にむけて誕生した、どなたでも楽しめるやさしい体操です。運動が苦手な方や、



初めての方も大歓迎です!
日時 6月30日(火) 10:00～11:00
場所 松保地区公民館
参加費 無料

講師 馬淵 牧子さん (Fitness Ja-んぐる インストラクター)
申込み 6月1日(月)～6月22日(月)までに公民館へ

漁火ナイトウォーク

日時 6月13日(土) 15:00～21:00
集合場所 松保地区公民館
参加費 無料
❖問合せ、申込は各町内の子ども会役員まで。



料理教室

大人の食育セミナー
～年を重ねても楽しくおいしく健康に～



日時 7月3日(金) 9:30～12:00
場所 松保地区公民館
参加費 100円
定員 10名

講師 米本 里絵さん(管理栄養士)
持ち物 エプロン、三角巾
申込み 6月1日(月)～6月12日(金)までに公民館へ

パソコン基礎・教室 3

☆基礎 ～パソコンの基本操作～
日時 6月26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 6月26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 6月22日(月)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。

健康教室

～低栄養を予防する食事について～

高齢期に必要な栄養の取り方・無理なく手軽に栄養を摂るための方法について、栄養士がお話しします。

また、後半では宅配弁当の試食会を開催いたします。



日時 6月17日(水) 14:00～15:00
場所 松保地区公民館
参加費 無料 定員 先着20名
講師 さとに田園クリニック 管理栄養士 小谷 佐季さん
申込み 6月1日(月)～6月10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

《まつほっ子クラブ》



日時 6月3日(水) 10:00～11:30
「歯科衛生士さんと歯磨き」
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》



なでしこ会
～ふれあいデイサービス(ゲーム)～
日時 6月12日(金) 13:30～15:00
場所 松保地区公民館

《配食サービス》



6月17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 6月11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

小地域座談会のご案内

松保地区人権啓発推進協議会では、人権問題の解決及びあらゆる差別の解消と人権尊重社会の実現にむけて、鳥取市人権教育推進員、松保地区人権啓発推進員を交えて小地域座談会を開催しています。

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。

【テーマ】「高齢者の人権について～認知症とともに生きる～」

- ・DVD 「母のさがしもの」視聴
- ・解説 鳥取市人権教育推進員

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

多くの方のご参加をお待ちしております!!

☆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。

DVD「母のさがしもの」紹介

～認知症とともに生きる～



認知症は誰しもが関わる可能性があります。

自分や家族、友人知人がいつ認知症になるかわかりません。

認知症の人が尊厳を保持しながら希望を持って暮らしていくためには、周囲の人が認知症に対する正しい知識と理解を持つことが重要です。

このドラマではある家族の視点を通じて、認知症に関する理解を深め、認知症の人の不安や家族の悩みを知り、本人や家族の孤立を防ぐために介護者や地域の交流の重要性を示すと同時に、本人の気持ちに寄り添うことの大切さを学びます。

介護は長く続き、終わりが見えないものかもしれませんが、少しでも本人や家族の不安が取り除かれ、前向きに暮らしていけるような『ともに生きる』社会の実現を目指す一助になれば幸いです。