

2026年 9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

健康教室

～ 知っておきたい！関節のこと～

関節の仕組みを知って、痛みや動かしにくさを予防しましょう。

日常生活で気をつけたいポイントを、分かりやすくお伝えします。

☆動きやすい服装でお越しください。

☆行き帰りは暑さ対策をして、水分摂取を忘れずにお越しください。



日 時 9月16日(水)
14:00～15:00

場 所 松保地区公民館

参加費 無料

内 容 リハビリ職員によるお話と健康体操

申込み 9月1日(火)～9月9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

押絵飾り作り

来年の干支
ひつじのかわいい
三連タペストリー

日 時 9月29日(火)
13:30～

場 所 松保地区公民館

参加費 900円

定 員 10名

持ち物 目打ち

申込み 9月1日(火)～
9月10日(木)
までに公民館へ



ごきぶり団子作り

日 時 9月18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 持ち帰り用の空き箱

申込み 9月1日(火)～9月10日(木)
までに公民館へ

パソコン基礎・教室 6

☆基礎 ～ パソコンの基本操作～

日 時 9月25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 9月25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 9月18日(金) 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。

《 オレンジカフェ 》

認知症のこと、私のこと。
～対話から始まる地域の絆～

日 時 9月16日(水)
9:30～11:30

場 所 松保地区公民館

❖物忘れ検査・タッチパネル有ります。

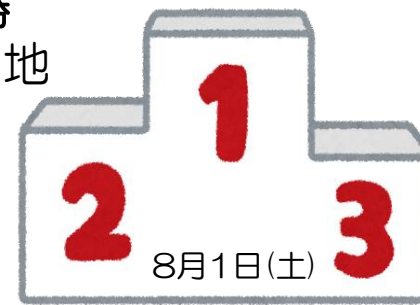


☆第29回 松保地区GG大会☆

優勝
高江町

準優勝
山王団地

第3位
東桂見



《 まつほっ子クラブ 》

日 時 9月2日(水)
10:00～11:30

「ゆうゆうさんとあそぼう」

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 》

☆なでしこ会 ふれあいデイサービス

日 時 9月11日(金)
13:30～15:00

場 所 松保地区公民館

《 配食サービス 》

9月16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 9月10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

9 月 行 事 予 定

日	曜	行 事	グループ・サークル
1	火	公民館常任委員会	手芸教室 大正琴 おたっしや教室
2	水	まつほっ子クラブ 民児協	
3	木		墨絵・墨彩
4	金		
5	土		しゃんしゃん体操 習字
6	日		
7	月	ワンタッチポーチ作り 公民館運営委員会 出前カフェ(東桂見)	体操
8	火		ひまわりの会 おたっしや教室
9	水	集団検診	
10	木	くつろぎカフェ	墨絵・墨彩
11	金		なでしこ会 ストレッチ教室
12	土		華道遠州 しゃんしゃん体操
13	日		
14	月		体操
15	火	出前カフェ(高江町)	手芸教室 おたっしや教室
16	水	配食サービス オレンジカフェ 健康教室	
17	木	移動図書の日	パン教室 墨絵・墨彩
18	金	ごきぶり団子作り	
19	土		しゃんしゃん体操 習字
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日 地域食堂	
24	木		墨絵・墨彩
25	金	パソコン基礎⑥ パソコン教室⑥	おたっしや教室
26	土		華道遠州 しゃんしゃん体操
27	日		
28	月	地域づくり視察研修	
29	火	押絵飾り作り	おたっしや教室
30	水		

【参加者募集！】

～ まちづくり視察と歴史探訪 ～ 「天空の山城備中松山城と 城下町（高梁市）を巡る」

日時：9月28日（月）

7：30～18：00

会費：3,400円（昼食代を含みます）

定員：40名 先着順

《日程》

- 7:30 松保地区公民館出発（7:20集合）
- 8:40 道の駅犬伏（休憩）
- 10:15 備中松山城見学（ガイドの解説）
- 12:40 昼食（高梁市内）
- 13:40 城下町散策（ガイドの解説）
- 16:10 蒜山高原SA（休憩）
- 18:00 松保地区公民館帰着・解散



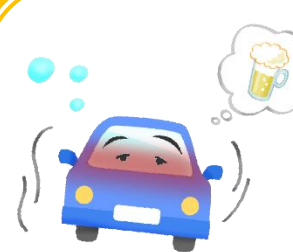
※3.5km位歩きますので履きなれた靴でお越しください。

※申込先：松保地区公民館

電話：28-1192

（申込時に氏名・連絡先・町内名をお願いします）
定員になり次第、締め切ります。

共催：松保地域づくり協議会 総務・広報部
：松保地区公民館



《秋の全国交通安全運動》

～交通安全協会に加入しましょう～

期 間 9月21日(月)～9月30日(水)



☆運動の重点☆

- ① 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ② 夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- ③ 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルール
の理解・遵守の徹底

9月19日（土）9時頃より
空港布勢線と鹿野倉吉線の交わる
懸樋工務店前で梨とチラシを配布
し交通安全を呼びかけます。

交通安全協会 松保支部

松保地区人権講演会

「孫育てを楽しむために ～今と昔の子育ての違い～」

まつほっ子クラブでお世話になってい
る松保地区担当の保健師さんが、子ども
の人権をテーマに今と昔の子育ての違い
についてお話していただきます。

どなたでもご参加いただけます、お気
軽にお越しください。



日 時：10月10日（土）10：00～11：30

場 所：松保地区公民館 2階

講 師：川添 萌結さん

（鳥取市保健所健康づくり推進課地域保健第二係 保健師）

【共催】

松保地区人権啓発推進協議会
松保地区公民館
松保地域づくり協議会生涯学習部

問合せ：松保地区公民館
Tel：0857-28-1192