

2026年 4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



パソコン基礎・教室 1

☆基礎 ～パソコンの基本操作～

日時 4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 ～文書作成の基礎～

Wordを初級から行います。

日時 4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 4月20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。

《資源回収》



日時 4月12日(日) 7:30～8:30

雨天決行

場所 鳥取市弓道場 駐車場

※例年と場所が違います。

回収品 新聞・雑誌、アルミ缶、段ボール、
牛乳パック

※金色が使われている箱(酒の箱等)、
古着は回収できません。

※詳しくは、町内の育成会役員さんにお尋ね
ください。

《第45回松保地区卓球大会結果》



《春の全国交通安全運動》

～交通安全協会に加入しましょう～

スローガン

「ゆずりあう

あなたの気持ちが
事故減らす」



期間 4月6日(月)～15日(水)

※運動の重点

- ① 通学路・生活道路におけるこどもを
始めとする歩行者の安全確保
- ② 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優
先等の安全運転意識の向上
- 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

交通安全協会 松保支部

《まつほっ子クラブ》



日時 4月1日(水)
10:00～11:30

「保健師さんの話を聞こう」

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
二次元コード

《長生会》

春の清掃奉仕 4月 9日(木)

総会 4月21日(火)

※詳細は別途連絡いたします。

なでしこ会 ～年間計画を立てます～

日時 4月10日(金) 13:30～

場所 松保地区公民館



《配食サービス》

4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》

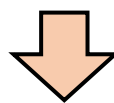
日時 4月9日(木)
10:00～

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

4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	移動図書の日	墨絵・墨彩
3	金		
4	土	体育会総会	しゃんしゃん体操 習字
5	日	交通安全協会総会	
6	月		体操
7	火	公民館運営委員会 常任委員会	手芸教室 大正琴
8	水		
9	木	くつろぎカフェ	墨絵・墨彩
10	金		なでしこ会
11	土		生け花教室 しゃんしゃん体操
12	日	資源回収	
13	月		
14	火	公民館運営委員会	ひまわりの会
15	水	配食サービス 健康教室	
16	木	移動図書の日 地区社会福祉協議会総会	パン教室 墨絵・墨彩
17	金		
18	土		しゃんしゃん体操 習字
19	日		
20	月	地域づくり協議会総会	
21	火	育成会総会	手芸教室
22	水	区長協議会	
23	木		墨絵・墨彩
24	金	パソコン基礎① パソコン教室①	
25	土		生け花教室 しゃんしゃん体操
26	日		
27	月	災害対策本部総括部会	体操
28	火		パン教室
29	水	昭和の日	
30	木		

第10回さとに田園クリニック主催健康教室

特別講演

肺の病気の予防について

日程

4月15日(水) 14時



定員人数 なし 料金 無料

会場 松保地区公民館 講師 杉本勇二 医師

○経歴

昭和58年 鳥取大学医学部卒業～鳥取県立中央病院(副院長)

○所属学会・資格

医師博士 ・ 日本内科学会認定医・指導医

日本呼吸器学会専門医・指導医 ・ 日本感染学会インフェクションコントロール・クター

申込・お問い合わせ先

松保地区公民館

☎0857-28-1192

サークル
紹介

- ・しゃんしゃん体操
- ・墨絵・墨彩
- ・なでしこ会
- ・生け花教室
- ・松保さわやか体操教室
- ・松保少年剣道教室



- ・手芸教室
- ・大正琴
- ・習字
- ・体操
- ・パン教室

松保地区公民館では各種サークル・団体の皆さんが活動しています。
興味のある方は松保地区公民館（TEL 28-1192）までお問合せください。

お
礼



2階研修室の障子を、鳥取市シルバー人材センターにて張替えをして
いただきました。
とてもきれいになりました、ありがとうございました。

◇◇◇ ノーカおやじのぼやき ◇◇◇

今月より、農家の思いを代表して？ぼやいていきます。

〇3月23日(月)

2、3日晴れ間が続いたと思ったら、この連休前にはまた雨降り。ジャガイモ植えられるかやきもき
させられた。

でも、我が家ではなんとかこの連休中に植えたでえ。メークインとキタアカリを少しだけ！
今年は残念なことに、グラウンドペチカ（通称：デストロイヤー）を手に入れられなかった。種芋全般
的な不足は、去年の夏、産地の北海道での天候不順による不作が原因の一つらしい。

今年のたまねぎはどうかいなあ？

2026年 5月号 まつほ公民館だより

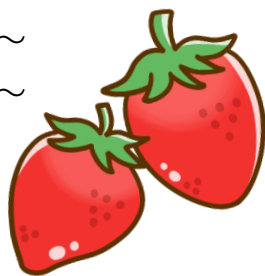
松保地区公民館 〒680-0944 鳥取市布勢543-3 TEL 0857-28-1192
ホームページ http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/matuho-1/ FAX 0857-28-1267
Eメール cc-matsuho@it.city.tottori.tottori.jp

5月

いちご大福作り

～ 旬のイチゴでスイーツ作り ～

日 時 5月11日（月）
午前の部：10:00～
午後の部：13:30～
場 所 松保地区公民館
参加費 200円
定 員 各回 8名
持ち物 エプロン、三角巾
申込み 5月1日（金）～5月7日（木）
の間に公民館へ



健康教室

笑う門には福来る

～ 笑い療法とは ～

笑い療法士は、「笑い」の
力で心と体の健康を支える資
格です。笑うことでストレス
軽減や免疫力向上が期待され、

医療や介護の現場でも注目されてい
ます。本講座では日常に取り入れや
すい笑いのコツをご紹介します。

日 時 5月20日（水）
14:00～15:00
場 所 松保地区公民館
参加費 無料
講 師 さとにメディケアホーム菜のか
管理者 山本 和也（笑い療法士）
申込み 5月1日（金）～5月13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



らっきょうの一発漬け

～ 今年もやります！
らっきょうの一発漬け ～

日 時 6月15日（月）
9:30～12:00
場 所 松保地区公民館
人 数 20名
持ち物 エプロン、三角巾、5ℓ瓶
申込み 5月1日（金）～5月22日（金）
の間に公民館へ
❖1人、3kg単位で2瓶まで漬けます。
費用は実費となります。



パソコン基礎・教室 2

☆基礎 ～ パソコンの基本操作 ～

日 時 5月22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 5月22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 5月18日（月）まで
に公民館へ

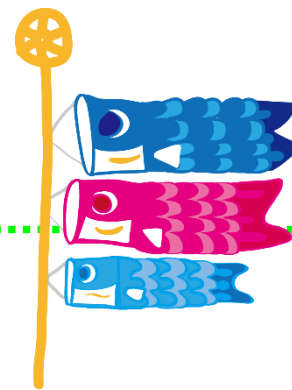
❖ノートパソコンとUSBをご持参ください。
無い方は公民館のPCをお貸しします。

《 まつほっ子クラブ 》



日 時 5月13日（水）
10:00～11:30
「親子でクッキング・おやつ編」
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
二次元コード



《 長 生 会 》

なでしこ会

～ ふれあいデイサービス（落語）～

日 時 5月8日（金）
13:30～15:00
場 所 松保地区公民館



《 配 食 サ ー ビ ス 》



5月20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 5月14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

5 月 行 事 予 定

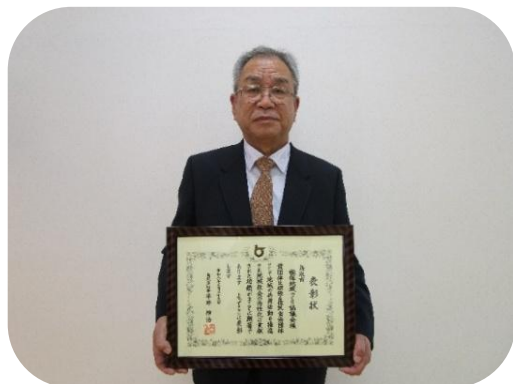
日	曜	行 事	グループ・サークル
1	金		
2	土		習字
3	日	憲法記念日	
4	月	みどりの日	
5	火	こどもの日	
6	水	振替休日	
7	木	移動図書の日	墨絵・墨彩
8	金		なでしこ会
9	土	自主防災会 リーダー研修	生け花教室 しゃんしゃん体操
10	日		
11	月	いちご大福作り	体操
12	火		ひまわりの会
13	水	まつほっ子クラブ 民児協	
14	木	くつろぎカフェ 人推協総会	墨絵・墨彩
15	金		
16	土		しゃんしゃん体操 習字
17	日		
18	月		体操
19	火	災害対策本部総会	手芸教室
20	水	配食サービス オレンジカフェ 健康教室	
21	木	移動図書の日	パン教室 墨絵・墨彩
22	金	パソコン基礎② パソコン教室②	
23	土		生け花教室 しゃんしゃん体操
24	日		
25	月		
26	火		パン教室
27	水		
28	木		墨絵・墨彩
29	金		
30	土		しゃんしゃん体操
31	日		

「令和7年度頑張る住民自治活動表彰知事表彰」 を受賞！

令和8年3月23日（月）松保地域づくり協議会が地域ぐるみでの防災活動などの取組が認められ、頑張る住民自治活動表彰知事表彰を受賞しました。

災害対策本部でしてきた地区独自の避難訓練をはじめとした活動を、皆さんで協力実施してきた結果です。ありがとうございました。

引き続き、地区一丸となって頑張っていきましょう!! 松保地域づくり協議会



令和7年度鳥取市農業賞

令和8年3月13日、鳥取市農業賞受賞式が執り行われ、松保地区関係者として次の方々が、本市農業の発展に功績があったとして表彰を受けられました。

このことは、とっとり市報4月号にも掲載されています。

優良農業者 吉田 章さん（岩吉）

高齢化により米作りができなくなってきた方たちの受け皿として、地域の農地を守ってきたこと、スマート農業機械の導入による効率的な作業方法の導入などが認められたとのこと。

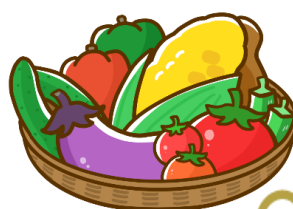
引き続き、耕作放棄地の解消とおいしいお米作りで地区の活性化につなげていただきたいと思います。



優良むらづくり組織 松保ふれあい市（松保）

JA鳥取いなば湖南支店横で会員が育てた新鮮な野菜を定期的に販売する取り組みを30年近く続けてきたことや、県内最大級の農産物イベント「いなば農産物フェスタ」などへの積極的参加などの活動が認められたとのこと。

これからも、おいしい野菜を作り続け、地元開催の「ふれあい公民館まつり」をはじめとした様々なイベントでのご活躍により、地区を盛り上げていただきたいと思います。



松保地区GG3月例会結果

3月21日（土）
湖山池オアシスパーク
グラウンドゴルフ場



優勝	岡部 進	（高江町）	52打
準優勝	宇治田 秀男	（高江町）	54打
第3位	清水 茂幸	（山王団地）	56打
第4位	宇治田 裕子	（高江町）	
第5位	田中 明	（西里仁）	
第6位	徳田 博行	（東桂見）	



松保地区GG4月例会結果

4月18日（土）
湖山池オアシスパーク
グラウンドゴルフ場



優勝	浜本 寿美夫	（高江町）	49打
準優勝	浜辺 泰治	（高江町）	54打
第3位	谷口 哲治	（山王団地）	56打
第4位	岡部 進	（高江町）	
第5位	田中 幸子	（西桂見）	
第6位	清水 茂幸	（山王団地）	



《ノーカおやじのぼやき》

○4月23日（木）

夏野菜苗の販売が始まっている。

今年は、毎年すぐに売り切れる人気の小玉スイカ苗をゲットできた。2年前の全滅の悲劇から去年よりイノシシ、タヌキ対策も万全だ。

2、3日後には植えようかなあ。

ほかに、大玉スイカ、きゅうり、ナス、オクラ、ピーマン等々少しばかり。

去年は7月に日照りが続いて水やりが大変、特にナスには一苦労。

今年はどうかなあ。

さて、そろそろ今年の米作りが始まる。忙しくなるでえ。



2026年
6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

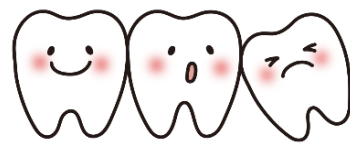
6月



《 お れ 》

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。

《 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
二次元コード

《 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。



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

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



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。

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。

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



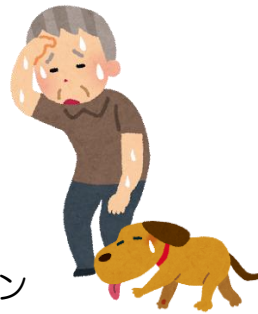
健康教室

～ 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ふことがあります。

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こども、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
 二次元コード



《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をお願いします。
申込み、問合せは公民館(Tel 28-1192)まで。



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)

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

☆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。

2026年 8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

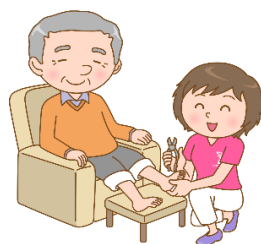


健康教室

～ 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？
私達の身体を支える「足」。「立つ」「歩く」という動作の要です。
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。

今回は訪問看護師で爪切りを実施させていただきます。爪切りは順番で行うので、順番が来るまでお待ちいただきます。



日 時 8月19日（水）
14:00～15:00
場 所 松保地区公民館
参加費 無料
定 員 先着 10名
講 師 訪問看護師によるお話と健康相談
申込み 8月3日（月）～8月12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

たいこのゲーム

～ たいこのゲームなど！
e-ゲームで脳トレして
介護予防しませんか～

日 時 8月24日（月）
10:00～
場 所 松保地区公民館

参加費 無料 定 員 20名
申込み 8月3日（月）～8月18日（火）の
間に公民館へ

ワンタッチポーチ作り

～かわいくて便利なポーチを作りましょ～



日 時 9月7日（月） 9:00～
場 所 松保地区公民館
参加費 400円 定 員 12名
講 師 林 直子先生
持ち物 裁縫道具
申込み 8月3日（月）～8月24日（月）の
間に公民館へ

パソコン基礎・教室 5

☆基礎 ～ パソコンの基本操作 ～

日 時 8月28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 8月28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 8月24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。

《 事務室閉室のお知らせ 》

8月13日（木）、14日（金）は事務室は
閉室いたします。
体育館・公民館を利用される方は、8月12日
（水）に鍵の受け取りをお願いいたします。

《 お 礼 》



7月21日（火）に、日吉台
団地と東桂見の小学生と保護者
の皆様が公民館の草取りと清掃
をしてくださり、大変きれいにな
りました。
ありがとうございました。

《まつほっ子クラブ》



↑
まつほっ子クラブ
グループLINE
二次元コード



日 時 8月5日（水）
10:00～11:30
「プールあそびをしよう」
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

《 長 生 会 》

❖ なでしこ会 8月はお休みです。

《 配食サービス 》

8月はお休みです。次回は **9月16日(水)**

《 まつほくつろぎカフェ 》

8月はお休みです。次回は **9月10日(木)**

8 月 行 事 予 定

日	曜	行 事	グループ・サークル
1	土	地区GG大会(ナイター)	しゃんしゃん体操 習字
2	日	ラジオ体操のつどい	
3	月		体操
4	火		手芸教室 おたっしゃ教室
5	水	まつほっ子クラブ 民児協	
6	木		墨絵・墨彩
7	金		ストレッチ教室
8	土		華道遠州 しゃんしゃん体操
9	日		
10	月	夏休み地域食堂	
11	火	山の日	
12	水		
13	木	↑ 事務室閉室 ↓	
14	金		
15	土		習字
16	日		
17	月		体操
18	火		手芸教室 おたっしゃ教室
19	水	健康教室 区長協議会	
20	木	移動図書の日	パン教室 墨絵・墨彩
21	金		
22	土		華道遠州 しゃんしゃん体操
23	日		
24	月	たいこのゲーム	
25	火		パン教室 おたっしゃ教室
26	水	出前カフェ（高住）	
27	木		墨絵・墨彩
28	金	パソコン基礎⑤ パソコン教室⑤	
29	土		しゃんしゃん体操
30	日		
31	月		



裏面もご覧ください

☆ 夏休み地域食堂 ☆

鳥大生が夏休みの宿題を手伝ってくれるよ！
お昼は学生が作った料理と一緒に食べましょう！

日 時 8月10日（月）
9:30～13:00
場 所 松保地区公民館
参加費 子ども：無料
大人：300円（昼食代）
持ち物 勉強道具・水筒
申込締切 8月5日（水）までに公民館へ
共 催 とりベジ（鳥大学生サークル）
松保地区公民館

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。

☆ 松保地区GG7月例会結果 ☆

7月13日（月）



- 優勝 福田 泰徳（東桂見） 57打
- 準優勝 徳田 里美（山王団地） 60打
- 第3位 福田 肇（東桂見） 60打
- 第4位 浜辺 泰治（高江町）
- 第5位 田中 明（西里仁）
- 第6位 鈴木 秀章（桂見台団地）

9月以降の地域食堂開催予定

月 日	時 間
9/23（水）	11:00～13:00
10/16（金）	16:00～ （食事は18:30開始）
11/23（月）	11:00～13:00
12月 未定	
1/ 8（金）	16:00～ （食事は18:30開始）
2月 上旬	
3月 中旬	

主 催：とりベジ（鳥大学生サークル）
問合せ、申込みは代表の津久井まで
（Tel 080-3897-9222）



令和8年度

☆玉入れ競技大会結果☆

6月28日（日）

優勝
布 勢

準優勝
山王団地

第3位
岩 吉



《リングストレッチ教室 生徒募集!》

足底から頭まで全身を刺激します。
首・肩・腰のコリを改善し、
体のバランスを整えましょう。



日 時 毎月、第2金曜日
19:30～20:30
場 所 松保地区公民館
講 師 木原 いずみさん（Fitness Ja-んぐる）
持ち物 飲み物、ヨガマット、ウェーブリング（お持ちであれば）
問合せ先 木原 いずみ TEL 53-4742

法務局からのお知らせ

◎相続登記には期限があります 最短で令和9年3月31日が期限となります！

令和6年4月1日に相続登記の申請が義務化されました！
不動産を相続したら、3年以内に相続登記の申請をする必要があります。
令和6年4月1日より前に発生した相続も対象となります。
（今なら相続登記の免税措置があります！）

◎令和8年4月1日から、住所・氏名の変更登記の申請が義務化されました！

住所や氏名を変更したら、2年以内に変更登記の申請をする必要があります。
また、令和8年4月1日より前の住所変更なども対象となります。
「スマート変更登記」でらくらく安心！
（簡単・無料のお手続をしていただければ、法務局で住所・氏名の変更登記をします。）



鳥取地方法務局
不動産登記推進
イメージキャラクター
「カニトウキツネ」



正当な理由がなく義務に違反した場合、
過料に科せられる可能性があります。

詳しくは、鳥取地方法務局ホームページ
又は電話によりお問合せください。

■お問合せ先 鳥取地方法務局登記部門
☎0857-22-2293

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
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

～ 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。

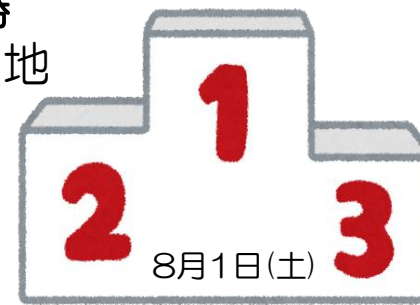


☆第29回 松保地区GG大会☆

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
二次元コード

《 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

2026年 10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



ふれあい運動会

日時 10月25日(日) 9:30~14:00頃
場所 湖山池公園 オアシスパーク芝生広場
❖詳細は別途配布のプログラムをご覧ください。

焼肉のタレ作り

～ ご飯がすすむ！美味しい焼肉のタレ～

日時 10月14日(水) 9:30~11:30
場所 松保地区公民館
参加費 100円 定員 15名
持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
申込み 10月1日(木)~10月7日(水) までに公民館へ

健康教室

おいしく学んで
骨から元気！

～ヨーグルトのお話と
骨の健康チェック～



日時 10月21日(水) 14:00~15:00
場所 松保地区公民館
参加費 無料
定員 先着15名
講師 (株) 明治 管理栄養士 二宮 成子さん
内容 第1部：セミナータイトル「ヨーグルトのひみつ」
第2部：骨の健康チェック(無料)
明治の宅配サービスご紹介
申込み 10月1日(木)~10月14日(水) までに公民館へ
協力 よつば薬局
共催 医療法人さとに田園クリニック 松保地区公民館

ふれあい公民館まつり

日時 11月7日(土) 9:00~15:00

場所 松保地区公民館
❖詳細は裏面の案内をご覧ください。

料理教室

～ 家庭でできる簡単フレンチ～

前菜：サーモンとアボカドのシャルロット
パスタ：エビとほうれん草のラビオリ
メイン：鶏のオレンジ煮込み

日時 10月26日(月) 10:00~
場所 松保地区公民館
参加費 500円
定員 10名
講師 市谷 沙織さん(鳥取市食育アドバイザー)
持ち物 エプロン、三角巾
申込み 10月1日(木)~10月13日(火) までに公民館へ



パソコン基礎・教室 7

☆基礎 ～ パソコンの基本操作～

日時 10月23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 10月23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 10月19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。

第10回 公民館長杯GG大会

日時 11月16日(月)
受付 9:10~
開始 9:30~(少雨決行)
場所 布勢総合運動公園 陸上競技場
❖詳細は別途配布のチラシをご覧ください。



《まつほっ子クラブ》

日時 10月7日(水) 10:00~11:30
「季節の遊びをしよう」
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
二次元コード



《長生会》

☆さわやかGG大会

日時 10月13日(火) 8:30集合
場所 運動公園球技場横の広場(墓地前)

☆なでしこ会 ～干支作り・ぬり絵～

日時 10月9日(金) 9:30~16:00
場所 松保地区公民館



《配食サービス》

10月21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 10月8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

10月行事予定

日	曜	行 事	グループ・サークル
1	木	移動図書の日	墨絵・墨彩
2	金		
3	土	体育会定例会	しゃんしゃん体操 習字
4	日		
5	月		体操
6	火		手芸教室 大正琴
7	水	まつほっ子クラブ 民児協	
8	木	くつろぎカフェ	墨絵・墨彩
9	金		なでしこ会 ストレッチ教室
10	土	地区人権講演会	華道遠州
11	日		
12	月	スポーツの日	
13	火		ひまわりの会
14	水	焼肉のタレ作り	
15	木	移動図書の日	パン教室 墨絵・墨彩
16	金	地域食堂	
17	土		しゃんしゃん体操 習字
18	日		
19	月		体操
20	火		手芸教室
21	水	配食サービス 健康教室 区長協議会	
22	木		墨絵・墨彩
23	金	パソコン基礎⑦ パソコン教室⑦	
24	土		華道遠州 しゃんしゃん体操
25	日	ふれあい運動会	
26	月	料理教室	
27	火		パン教室
28	水		
29	木		
30	金		
31	土		しゃんしゃん体操 習字

令和8年 ふれあい公民館まつり

日時 11月7日（土） 9:00～15:00

場所 松保地区公民館

ご来場
お待ちしております!!

タイムスケジュール



ふれあい公民館まつり 展示作品大募集!!

公民館まつりに出品していただける町内会作品を募集しています。

作品の種類は、絵画・書道・写真・手芸・工芸・彫刻など何でも結構です。日頃の生涯学習活動の成果をぜひこの機会に発表してみたいはいかがでしょうか。参加賞（可燃ゴミ袋㊥）も用意しておりますのでふるってご応募ください。

出品される方は、11月6日（金）10時～15時の間に公民館に作品をご持参ください。

また、11月7日（土）15時～作品を搬出していただきますので、よろしくお願いいたします。皆様の力作、ご参加をお待ちしております！

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）

☆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。

☆松保地区GG 8月例会結果☆

優勝 井本 昭政（世紀団地）34打

準優勝 徳田 力（山王団地）35打

第3位 川上 弘子（世紀団地）37打

第4位 田中 敏夫（青島団地）

第5位 宇治田 裕子（高江町）

第6位 鈴木 秀章（桂見台団地）

8月22日（土）



天空エリア展望台に眺望案内板!!

松保地域づくり協議会からの要望に応じて、9月上旬に県が設置しました。

← 東側の眺望案内板
（久松山、扇ノ山、駒馳山などの案内があります。）

※西側にも同様の案内板が設置されています。



主催：松保地区公民館 共催：松保地区各種団体・サークル