

つなぐ・つながる 美保南



第310号 令和8年2月発行 美保南地区公民館
 TEL 53-4798 FAX 53-4809
 ホームページ→<http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/minami-1/>
 メールアドレス→cc-mihominami@it.city.tottori.tottori.jp

美保南あいさつ運動推進標語

元気よく あさのあいさつ してみよう

美保南地区 健康講座

- 1、日 時：令和8年2月15日（日）13:00～16:00
- 2、場 所：美保南地区公民館

*講演・ストレッチ

13:00～14:15 講演

「糖尿病の現状と予防治療について」

講師 鳥取市立病院内科 診療部主任部長

久代 昌彦 医師

14:30～15:30 実技（ストレッチ）

「血糖値を下げる！糖尿病予防の運動」講話含む

講師 Fitness Ja-んぐる 澤 晶子 先生

*健康チェック

14:15～16:00 ストレッチと並行実施

- ・密度測定・糖化測定・血圧測定・酸素飽和度
- ベジチェック測定

- ・結果による健康相談

鳥取市保健所 中島 聖子 保健師

定員と申込について

- ①講演・運動の実技・・・先着40名
- ②健康チェック・・・先着30名（30分おきに受付）
- ③申し込み・・・2月2日（月）より美保南地区公民館（53-4798）にて受付ます。

当日は体温測定、手指消毒、マスク着用でご参加ください。



主催：美保南地区健康づくり推進委員会
 共催：美保南地区公民館、鳥取市保健所

子育てサロン みなみっこクラブ

毎月第2、第4木曜日 10:30～11:30

美保南地区公民館 2階 和室

★2月12日 絵本・わらべうたをたのしもう

★2月26日 リズムあそびをしよう

0歳児から未就園児が対象です。

申し込みは不要です。お待ちしております。

主催：民生児童委員協議会 共催：公民館



紅茶教室

1、日 時：令和8年3月3日（火）13:30～15:00

2、場 所：美保南地区公民館 1階調理室

3、定 員：10名

4、参加費：500円（ケーキ付）

5、講 師：藤原 一輝さん

6、申 込：公民館（53-4798）へ電話で

申し込みしてください

定員になり次第締切ります

美保南地区公民館



食事サービス

実施日	調理班	配送班
2月10日（火）	業者	5班
2月25日（水）	叶土居	1班



事務所閉室

*2月11日（水）は祭日のため、2月10日（火）に変更となります。お気を付けください。

ボランティアの皆様お世話になります。

主催：社会福祉協議会

どなたでもご自由に参加してください

健康くらぶ

1、日 時：2月10日（火）

10時30分～ 準備運動

11時10分～ フレイル予防 12時終了

2、場 所：美保南地区公民館 2階 和室

主催：南ディサービス 53-6553



みんなの食堂

100食限定で、小学生以上100円です。（未就学児：無料）

日 時：2月14日（土）11:00～12:30まで【受付12:00まで】

皆さん食べに来てください。お待ちしております。 公民館

2月の行事予定

1月25日現在

日	曜日	行 事	講座・同好会
1	日		カラオケ
2	月	まちづくり協議会 常任委員会	
3	火		詩吟・リズム&ストレッチ
4	水		ピラティス
5	木		生け花・健身クラブ・しゃんしゃん体操
6	金		
7	土	民児協定例会 子ども生け花	囲碁・扇舞
8	日		カラオケ
9	月		つまみ細工
10	火	食事サービス 健康くらぶ	かな書・詩吟 リズム&ストレッチ
11	水	建国記念日	ピラティス
12	木	子育てサロン	健身クラブ
13	金		しゃんしゃん体操
14	土	みんなの食堂	囲碁・扇舞・太極拳
15	日	健康講座	
16	月		ちくちくしまししょう
17	火	新生会定例会	詩吟・リズム&ストレッチ
18	水	食事サービス研修会	ピラティス
19	木	区長会	生け花・健身クラブ・しゃんしゃん体操
20	金		
21	土		歴史教室・囲碁・扇舞
22	日		カラオケ
23	月	天皇誕生日	
24	火		かな書・詩吟・リズム&ストレッチ
25	水	食事サービス	短歌・ピラティス
26	木	子育てサロン	健身クラブ
27	金		しゃんしゃん体操
28	土	人権研修会 事務所閉室します	囲碁・扇舞・太極拳

講座や行事は変更や中止になる事があります

門松作り(12/23)

門松作りを「フラワーガーデンひだまり」の中山さんのご指導のもと開催しました。松竹梅や葉ぼたんなどを使用した素敵な門松ができ、皆さんに大変好評でした。



もちつきとしめ飾り作り(12/20)

初めて、きねとうすでおもちをつく子が多く、少し緊張しながらおもちをついていました。出来立てのおもちをぜんざいにしておいしく頂きました。午後からは藁でしめ飾りを作りました。藁をひねってあむことが結構むずかしかったようです。



緊張のもちつき

気を付けて藁をあむ

文化祭のバザーの御報告

文化祭におけるバザーの収益9,424円を、日本海新聞を通じて年末助け合い運動へ寄付させていただきました。ご協力ありがとうございました。

まちづくり協議会

確定申告が始まります

令和8年2月16日(月)～令和8年3月16日(月) 期限内に忘れずに申告をして下さい。

岡山旅行と人権研修の写真について

大変遅くなりましたが、9月の岡山バス旅行と12月の境港の人権研修時の集合写真ができました。

ご希望の方は公民館に取りに来て下さい。

美保南地区公民館

新年互礼会 (1/10)

新年互礼会が行われました。会長の挨拶、来賓祝辞の後に新年にふさわしい謡曲「羽衣」や箏の華やかな演奏「富士」が行われ、桂小文吾さんの「子ほめ」で大笑いし、一本締めで終了しました。今年一年、皆様に幸多からんことをお祈りいたします。



西原会長挨拶



謡曲「羽衣」



濱橋校長の来賓祝辞



箏「富士」

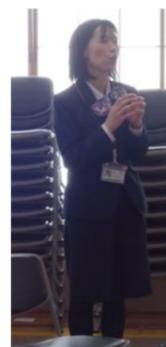


落語「子ほめ」

第2回 健康講座開催 (1/19)

ヤクルト販売会社の坂本さんに来ていただき、第2回目は「ぐっすり眠って元気に！～高齢者のための快眠習慣～」と題し腸と脳や睡眠の関係をまなび、「脳腸相関」という言葉を覚えました。

皆さんから多くの質問をいただき、沢山のことが学べた良い健康講座でした。



鳥大防災Labよりお知らせ

【災害の時家族のペットはどうしたらいいの】 ペット防災セミナー 2026が開かれます 興味のある方はご参加ください

日時：2月15日(日) 10:30～12:00

場所：鳥取県立図書館 大研修室

定員：80名

参加費：無料

対象：地域のすべての方々

講演：ペット防災～減殺の知る備え-多くの被災地支援から見たこと～

講師：小沼 守先生 千葉科学大学危機管理部動物危機管理学科特担教授・大相模動物クリニック名誉院長

いつ起こるか分からない災害時、大切な家族の一員であるペットとどう行動すればいいのか、また準備しておくことは何なのか、ペット防災の専門家が分かりやすくお話ししてくれます。

お問い合わせ 0857-31-5299 (鳥大 黒岩研究室)

メール kuroiwa@tottori-u.ac.jp



とらモビの運行時間変更

2026年2月11日(水) からとらモビの運行時間が変わります。気を付けてください。

2月10日(火) まで 8:00～22:00

2月11日(水) から 8:00～19:00

鳥取駅南エリアでの実証運行は

2026年3月31日(火) までです。



南っ子まもるんじゃーからのお知らせ!

2月の下校時刻変更日は以下のとおりです。

◆ 2日(月) 新入児保護者説明会	1年 14時45分
◆ 9日(月) 短縮6校時学習	1～3年 13時55分 4～6年 14時45分
◆ 10日(火) 短縮6校時学習	1年 13時55分 2～6年 14時45分
◆ 12日(木) 委員会	5, 6年 15時20分
◆ 16日(月) 短縮6校時学習	1～3年 13時55分 4～6年 14時45分
◆ 18日(水) 個別懇談	全校 13時00分
◆ 19日(木) 個別懇談	全校 13時00分
◆ 20日(金) 短縮6校時学習	1, 2年 13時55分 3～6年 14時45分
◆ 24日(火) 短縮6校時学習	1年 13時55分 2～6年 14時45分

通常下校時刻(参考)

月曜日	1～3年 14時30分頃	4～6年 15時20分頃
火曜日	1年 14時30分頃	2～6年 15時20分頃
水曜日	1・2年 14時10分頃	3～6年 15時頃
木曜日	全校 14時30分頃	
金曜日	1・2年 14時30分頃	3～6年 15時20分頃

郵便局のご協力も頂いています。見守りへのご協力をおねがいします。

* 隊員を募集しています。事務局(53-4798)まで連絡ください

主催：美保南まちづくり協議会



