



みやのした 地区公民館だより

No.264

発行 令和7年10月1日
鳥取市立宮下地区公民館
鳥取市国府町宮下 1012
TEL (0857) 26-5925
FAX (0857) 26-5929



～ 地域のイベントに参加して、交流を深めましょう！ ～

まだまだ暑い日が続いています。農業に関わっておられる皆様には、暑さとともに稲刈り時の天候不順などには、大変ご苦労されたこと
と思います。そのような中で、周辺の圃場の稲刈りが終わった様子を見ると秋の風情も感じられようになりました。

10月は、地域でも様々なイベントが計画されています。交流を深める良い機会でもあります。是非参加していただき、地域を盛り上げて
いきましょう！

参加者大募集

- 申込は宮下地区公民館へ直接ご連絡ください。
- 各教室とも定員になり次第締め切りとなります。



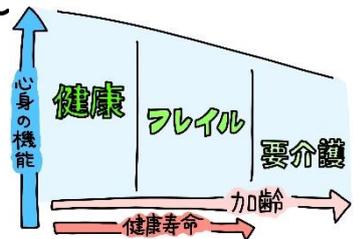
■校区スポーツ教室～体力測定～ 〈宮ノ下校区体育会共催〉

- 日 時：10月12日(日) 9時00分～11時00分
- 会 場：宮ノ下小学校 体育館 ※詳しくは今月配布のチラシをご覧ください



■生きがい教室『楽々園』～あなたは大丈夫？フレイル予防講座～

- 日 時：10月16日(木) 9時30分～11時00分
- 内 容：加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を学びます。
- 講 師：明治安田生命 MY定期講座講師
- 定 員：15人 □参加無料 □申込み：10月14日(火)までに宮下地区公民館へ



■健康料理教室 ～いただき～ 〈宮下地区まちづくり協議会・宮下地区食育推進員共催〉

- 日 時：10月21日(火) 10時00分～13時00分
- 内 容：鳥取県西部地域の郷土料理「いただき」作りをします。調理方法は簡単ですが、たくさんの具材を使った栄養満点料理です。調理後は皆さんで実食をします。
- 講 師：井口加代子さん(宮下地区食育推進員) □定 員：15人
- 持ち物：エプロン、三角巾 □参加費：500円 □申込み：10月15日(水)までに宮下地区公民館へ



■絵本の読み聞かせ教室

- 日 時：10月25日(土) 10時00分～11時30分
- 内 容：幼児・小学校低学年を対象に絵本の読み聞かせとものづくりをします。ハロウィンを楽しもう♪仮装も大歓迎♪
- 定 員：親子10組 □参加費：100円/人
- 申込み：10月22日(水)までに宮下地区公民館へ



■いきいき健康教室 ～健康寿命を延ばそう！健腸長寿メゾット～〈宮下地区健康推進員共催〉

- 日 時：10月25日(土) 14時00分～15時00分
- 内 容：健康な暮らしを継続するために、『平均寿命と健康寿命について』『健康増進の3原則』について学びます。
- 講 師：坂本直美さん(鳥取ヤクルト販売)
- 定 員：30人 □参加無料 □申込み：10月17日(金)までに宮下地区公民館へ

■地区ゴルフ大会

- 日 時：11月5日(水) 8時00分(現地集合) ※雨天決行
- 場 所：旭国際浜村温泉ゴルフ倶楽部 湖山コース
- 費 用：プレー代(食事代追加分は別)+参加費500円 ※プレー後、各自が自動支払機で支払い
- 定 員：20人 ※組合せ:5組 後日決定
- 申込み：10月24日(金)までに宮下地区公民館へ



◆人権視察研修～荒金鉱山犠牲者にみる人権問題学習～

8月27日(水) 《宮下地区人権・同和教育推進協議会共催》

岩美町の荒金鉱山の坑道を見学し、鉱山労働者の過酷さを実感した後、ふもとの供養塔で鳥取震災の際に流れ出た汚泥の犠牲になった方への黙祷を捧げました。砂の美術館では「日本」がテーマで、参加された皆さんは改めて国内の歴史や文化・伝統に触れ、その魅力を再認識しました。



◆生きがい教室「楽々園」～館外研修～

9月18日(木)

八頭町の光澤寺へ日帰りプチ仏教体験に出かけました。仏教について等の説法をととも分かりやすく楽しくお話していただきました。昼食に光澤寺ご自慢のイタリアン精進料理をいただきながら、参加された皆さんは楽しく交流をしました。



◆薬膳料理教室 9月9日(火)

徳吉薬局 管理栄養士の福本紘子さんに、「夏の疲れを癒す薬膳料理」を教えていただきました。家庭でよく使う食材を活用しながら、手軽に取り入れることが出来る薬膳についてもお話を伺いました。調理実習後は、皆さん揃って楽しく実食しました。



◆小地域人権学習 全体会 9月17日(水) 《宮下地区人権・同和教育推進協議会共催》

10月に各自治会にて開催の小地域人権学習会に先立ち、全大会を開催しました。鳥取市人権情報センター 田川朋博さんに『社会の“あたりまえ”を考える』と題して講演いただきました。自治会では今年のテーマ『人権が尊重された社会を目指して』として、イラストを見ながら様々な人権問題について考えます。ぜひ皆さん、お住いの自治会にてご参加をお願いします。(各自治会日程は最終ページをご覧ください)



◆美化活動 《まちづくり協議会共催》 ボランティアの皆さん、ご協力ありがとうございました(∩∩)/

万葉みどりの道植栽地除草 9月4日(木) 因幡国庁跡草刈 9月12日(金)

鳥取藩主池田家墓所庭園剪定 9月19日(金)





■開催期間・内容

11月1日(土)

- 9時~17時 作品展示
- 9時~17時 人権学習コーナー
- 9時~12時 健康測定
- 10時~14時 駄菓子屋さん

11月2日(日)

- 9時~16時 作品展示
- 9時~16時 人権学習コーナー
- 9時~12時 グラウンド・ゴルフ大会
- 11時~14時 屋台

■展示会場:宮下地区公民館

■グラウンド・ゴルフ大会会場:小学校 校庭

■展示内容:

- 公民館ものづくり教室作品(こども・大人・楽々園)
- 地区の皆さんの作品
 - 生花・絵画・短歌・工芸・俳句・手芸・書道
 - トールペイント 他
- 児童展(宮ノ下小学校2・4・6年生)
- 園児展(みやこ保育園)
- 生徒展(鳥取盲学校)

■人権学習コーナー

■グラウンド・ゴルフ大会:

自治会での取りまとめとなります。
申込は各自治会長さんへお願いします。

皆さんの作品募集中!

地域の皆さんが日頃趣味などで作られた作品を文化祭で展示しませんか。

作品を通して新しい交流の場が広がると思いますので、たくさんの作品をお待ちしています。

※個人出展される方は10月30日(木)までに宮下地区公民館へご持参ください。

個人作品の展示については、公民館に一任させていただきますのでご了承ください。



ボランティアさん
大募集

■因幡国庁跡草刈

<宮下地区まちづくり協議会&因幡国庁愛護会>
日時:10月8日(水)8時30分~11時30分
場所:因幡国庁跡 ※現地集合
内容:因幡国庁跡の今年最後の草刈を行います。
ご協力をよろしくお願いいたします。
持ち物:草刈機(ロープ式)



■県道歩道清掃

<宮下地区まちづくり協議会>
日時:10月3日(金)9時00分~12時00分
場所:県道中河原線(町屋~美歎間)
※集合場所:宮下地区公民館
内容:県道中河原線歩道の清掃作業を行います。
皆様のご協力をお願いします。



■水辺の楽校桜つつみ土手草刈

<宮下地区まちづくり協議会>
日時:10月15日(水)8時30分~12時00分
場所:桜つつみ土手 ※現地集合
内容:土手上面と西側法面の草刈と国府中央橋植栽地の除草をします。
持ち物:草刈機(チップ刃またはロープ式)

★いずれの作業も草刈・除草後の集草作業がありますので、道具をお持ちでない方の参加 大歓迎です!

10月の行事予定表

◆公民館主催・共催事業 ●行政関係 ★サークル活動 ○その他

日	月	火	水	木	金	土
《10月事務室閉室日のお知らせ》 13日(祝・月)・毎週日曜日は職員不在となりますので、閉室日の前日までに鍵の受け取りをお願いします。 9日(木)、29日(水)9時30分～13時30分館外研修の為、職員不在となります。			1 ★トールペイント ★スポーツ吹矢	2 ◆縁側開放 ◆高齢者サロン ★美歎傘踊り保存会	3 ◆県道歩道清掃 ★トールペイント ★国府カラオケ ★こども書道 ★3B体操	4 ◆地区お月見会 
5 ★かるた会 	6 ★こども書道	7 ★サマディ ★宮下踊りの会 ★太極拳サークル	8 ◆因幡国庁跡草刈 ★トールペイント ★スポーツ吹矢	9 ◆縁側開放 ◆高齢者サロン ★宮下手笠踊り保存会	10 ★トールペイント ★国府カラオケ ★こども書道 ○昼食サービス	11 ★こども文庫 ★寿カラオケ ★こくふ短歌会
12 ◆スポーツ教室 ★かるた会	13 スポーツの日 ◆市民スポーツ大会 慰労会 ★こども書道	14 ★サマディ ★宮下踊りの会 ★太極拳サークル	15 ◆水辺の楽校草刈 ★トールペイント ★スポーツ吹矢	16 ◆楽々園 ◆縁側開放 ◆高齢者サロン ★美歎傘踊り保存会	17 ★トールペイント ★国府カラオケ ★こども書道 ★3B体操	18 ★こども文庫 ★寿カラオケ ★生花教室
19 ●鳥取すごい! ライド	20 ★こども書道	21 ◆健康料理教室 ★サマディ ★宮下踊りの会 ★太極拳サークル	22 ★トールペイント ★スポーツ吹矢	23 ◆縁側開放 ◆高齢者サロン ★宮下手笠踊り保存会	24 ★トールペイント ★国府カラオケ ★こども書道	25 ◆絵本の 読み聞かせ教室 ◆生き生き健康教室 ★こども文庫 ★寿カラオケ
26	27 ★こども書道	28 ◆体育会理事会 ★サマディ ★宮下踊りの会 ★太極拳サークル	29 ★トールペイント ★スポーツ吹矢	30 ◆文化祭会場設営	31 ◆文化祭 作品展示準備	11月1日(土) 2日(日) 



■2025年度 小地域人権学習会について■

〈宮下地区人権・同和教育推進協議会〉

- テーマ
『共に生きるまちづくり』～みんなの声をまちづくりに生かそう～
- 内容
『人権が尊重された社会を目指して』
～様々な人権問題について考える～

園児・児童も一緒に参加できる
学習内容になっています。

良い機会ですので、ぜひ親子で
ご参加をお待ちしています



自治会	日時	場所
美歎	17日(金) 19時30分～	自治会公民館
広西	3日(金) 19時30分～	自治会公民館
南広西	7日(火) 19時30分～	自治会公民館
上町屋	14日(火) 19時30分～	みやびの家
万葉の里	7日(火) 19時30分～	自治会公民館
庁	9日(木) 19時30分～	自治会公民館
町屋	8日(水) 19時30分～	自治会公民館
宮下	12日(日) 18時00分～	宮下地区公民館
新宮下	17日(金) 19時00分～	交流会館
奥谷	5日(日) 10時00分～	自治会公民館
中郷	2日(木) 19時30分～	自治会公民館
国分寺	27日(月) 19時30分～	自治会公民館
三郷	9日(木) 19時00分～	自治会公民館
法花寺	28日(火) 19時30分～	自治会公民館
法花寺団地	3日(金) 19時30分～	自治会公民館
三代寺	5日(日) 19時30分～	自治会公民館
宮の杜	24日(金) 19時30分～	自治会公民館