

令和8年

3
月号

みずほ

瑞穂地区まちづくり協議会
(鳥取市立瑞穂地区公民館)
鳥取市気高町下坂本48-4
TEL:82-2206 FAX:82-2262



公民館ホームページQR→

発行 令和8年2月25日 まち協・公民館だより

<http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/mizuho-1/>

桃の節句

(公民館事業部会)

「ひな祭り」クッキング

日時 3月1日(日)

午前9時30分～11時30分頃

講師 江谷陽子さん(宿)

参加費 500円

持ち物 エプロン、マスク、三角巾

対象 小学生他(2年生以下は保護者同伴)



ポン菓子実演

★誰でも参加できます★

おうちのお米をポン菓子里に出来ます。

チェアヨガ教室 (健康福祉部会)

日時 3月13日(金) 午後7:00～8:00頃迄

参加費 700円

講師 オージャスヨガ 村上和代さん

持ち物 長めのタオル、飲み物

心と身体をリラックス



映画鑑賞会&しゃんしゃん体操

第4弾

『グッドバイ

～嘘からはじまる人生喜劇～』

出演:大泉洋 小池栄子

日時 3月16日(月)

映画鑑賞 午後1:00～

しゃんしゃん体操 午後3:00頃～

映画の後は体を動かしましょう。

参加
無料



令和8年度 まちづくり協議会(公民館)

第1回の各部会を開催します。

総務環境部会 3月9日(月)

健康福祉部会 3月11日(水)

体育振興部会 3月12日(木)

地域文化部会 3月中旬

公民館事業部会 3月中旬

今後の予定は

まちづくり協議会 役員会 3月30日(月)

まちづくり協議会 総会 4月13日(月)

瑞穂地区自主防災会連絡協議会 総会
4月13日(月)

※詳細につきましては、別途ご案内します。

☆体育会からのお知らせ☆

瑞穂小学校の卒業式が3月18日(水)に行われます。3月13日(金)に体育館のワックスがけがあり、卒業式準備のため3月12日～18日まで体育館を利用できません。

また、体育会で3月8日(日)午前9時30分から、体育館の掃除を行う予定です。体育館利用者の方はお忙しい時期ですが、ご協力をお願いします。

<3月の行事予定>

日	月	火	水	木	金	土
1 ひなまつりクッキング	2	3 ・詩吟同好会	4	5 ・3B体操	6	7
8 体育館清掃(体育会)	9 ・総務環境部部会	10 中学校卒業式	11 ・健康福祉部部会	12 ・体育振興部部会 ・3B体操	13 ・チェアヨガ教室	14
15	16 ・映画鑑賞会&しゃんしゃん体操	17 ・詩吟同好会	18 小学校卒業式	19 ・3B体操	20 ◆春分の日	21
22	23	24	25 みずほだより発行	26 ・3B体操	27	28
29	30 ・まち協役員会	31				

2月の事業紹介

びよんびよんTVで
紹介されました

1/30 (金) 特産品を使った簡単料理教室

重高の堀尾えり子さんを講師に、特産品を使った簡単料理教室を開催しました。塩さばに生姜を効かせたメイン料理や、塩さばが入ったポテトサラダ、生姜たっぷりのご飯など教わりました。「瑞穂では生姜は身近な食材。たくさんある時は佃煮や甘酢漬けにして保存します。」と、講師自家製の佃煮と甘酢漬けも試食しました。



講師：
堀尾えり子さん(重高)



一塩さばと生姜を使った献立

南蛮漬け、おろし煮、さっぱり揚げ、
コーンポテトサラダ、生姜ご飯、生姜スープ



生姜の佃煮 (昔ながらの味)

生姜…500g
三温糖…150g
濃口醤油…150ml
みりん…60ml 酒…60ml



作り方

- ① 生姜をスライスしてたっぷりの湯で煮でて、ざるに上げ湯を切る。
(厚さは好みで調整する)
- ② 鍋に調味料を煮立たせて生姜を入れ、中火で1時間程煮て一晩置き、翌日弱火でゆっくり煮詰める。

2/16 (月) 映画鑑賞会& しゃんしゃん体操

第3弾の映画観賞会は16名の参加があり、上映時間まで、お茶を飲みながら会話を楽しんだ後、家族愛あふれる「浅田家」を鑑賞しました。



しゃんしゃん体操では、普及員の西垣三千子さんに毎日続けたい簡単な運動や、歌いながら手と足を動かす運動など教わりました。

2/15 (日) 冬季スポレク大会

今年も、冬季スポレク大会を開催しました。各チームとも幅広い年齢層で、和気あいあいと楽しみながら、熱い戦いが繰り広げられました。

<ラージ卓球の部>

優勝 重高チーム

<ソフトバレーの部>

優勝 土居チーム



2位 下坂本チーム
3位 土居&下坂本
混合チーム



2位 上高浜チーム
3位 重高チーム



声を掛け合いながら、ナイスプレイ!

4月からサークル活動、スタート!!

チェアヨガ



参加者大募集

令和6年4月から毎月第2金曜日開催している「チェアヨガ教室」が、令和8年3月をもって公民館事業としての活動を終了します。4月からは、参加者主導の「サークル」へ移行し、活動を継続することになりました。

ヨガ仲間の輪も広がり、先生とみんなのコミュニケーションもバッチリ!!

人との出会いやつながりが生まれています。

会場 瑞穂地区公民館2階
毎月第2金曜日 19時~20時頃迄
参加料 800円/1回(当日払い)
持ち物 長めのタオル、水分補給飲料

代表 八田裕子さん(下坂本)

○連絡先は公民館からご案内します。



OjasYoga主宰
村上和代先生

忘れ物・落とし物



赤色バンダナ



カギ

公民館で預かっています。心当たりの方はお申し出ください。なお、3か月を目途に処分いたしますのでご了承ください。