

令和8年

10

月号

発行 令和8年9月25日 まち協・公民館だより

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

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二次元コード→



健康ウォーク

(健康福祉部会)

日時 10月4日(日) ※雨天延期10/11(日)

午前10時00分～13時30分頃

現地集合 午前9時40分

集合場所 市民体育館コミュニティー広場(正面玄関前)

コース Axisバードスタジアム迄 往復約7km

持ち物 軽食、飲み物、
タオル、敷き物等

※詳細はチラシをご覧ください。



秋のみずほっ子

(公民館事業部会)



秋のぱくぱく収穫祭



日時 10月10日(土)

午前9時30分～12時15分頃

場所 瑞穂地区公民館屋外

対象 子どもとその保護者

参加費 500円

持ち物 おちゃわん、箸、エプロン、
三角巾、マスク



はがま体験



紙ひこうきとばし



秋季スポレク大会

(体育振興部会)

グラウンドゴルフ

体育会共催

日時 10月12日(月)

午前9時00分～12時頃

場所 瑞穂小学校グラウンド

持ち物 補水用飲料

※集落の体育振興部委員さんに取りまとめをお願いしています



晩酌をあきらめない!

(公民館事業部会)

体引き締め糖質オフクッキング

日時 10月18日(日)

午前10時00分～12時30分頃

講師 市谷沙織さん(食育アドバイザー)

参加費 1,000円

持ち物 エプロン、マスク、三角巾



おでかけ人権研修2026

(人権教育推進協議会・まちづくり協議会)

日時 10月19日(月)

午前8時00分～午後5時00分頃

行き先 生野銀山、出石城下町

参加費 3500円

申込み 先着17名



瑞穂地区防災訓練

(瑞穂地区自主防災会連絡協議会)

日時 10月25日(日) 8:30～

場所 瑞穂地区公民館

内容 ・危険箇所報告
・煙体験 ・消火訓練等



○各集落から3名以上の参加をお願いします

< 10月の行事予定 >

◆各行事についての詳細はチラシをご覧ください。◆

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 ・健康ウォーク	5	6 ・詩吟同好会	7	8 ・3B体操	9 ・チェアヨガみずほ	10 ・秋のみずほっ子 秋のぱくぱく収穫祭
11	12 ・秋季スポレク大会 ・市民スポーツ大会 閉会式	13	14	15 ・3B体操	16	17 ・小地域懇談会 (上高浜)
18 ・糖質オフクッキング	19 ・おでかけ人権研修	20 ・詩吟同好会	21	22 ・しゃんしゃん体操 ・3B体操	23 みずほだより発行	24
25 ・瑞穂地区自主 防災訓練	26	27 ・健康マージャン	28 ・防犯グラウンドゴルフ大会(土居グラウンド)	29 ・3B体操	30	31

しゃんしゃん体操

—Myしゃんしゃん棒を作ろう—

日 時 10月21日(水) 19時00分～20時頃
場 所 瑞穂地区公民館
持ち物 水分補給用飲料



健康マージャン教室

日 時 9月29日(火)
10月27日(火)
9時30分～11時30分頃
場 所 瑞穂地区公民館
持ち物 水分補給用飲料



寄せ植え教室

日 時 11月5日(木)
午前9時00分～10時30分

場 所 公民館駐車場 ※雨天時は屋内
講 師 前田商会
持ち物 軍手、移植ごて、30cm位の鉢かプランター



その他 参加費は無料ですが、花苗は実費です。※花苗の購入のみも受け付けます。

締 切 10月29日(木)

文化祭作品展に出展してください。

9月の事業紹介

8/25(火) 健康マージャン教室

この日の参加者は女性ばかり。つねに賑やかな笑い声が聞こえていました。回を重ねるごとに上達して、面白さが増しているようです。



9/12(土) 出前チェアヨガ教室

二回目の出前チェアヨガ教室が上高浜公民館で開かれました。ヨガの基本的な呼吸法や、夏の疲れに効果的な動きを教わりました。身体がほぐれるにつれ、汗ばむ人も。気持ち良かった。癒されたと参加者はリフレッシュできたようでした。



講師 村上和代さん

9/9(水) おでかけしゃんしゃん体操

重高集会所へ出向いて「おでかけしゃんしゃん体操」を開催しました。この日は、ミニ講演も行われ、瑞穂地区と他地区の健康状況の比較について説明を聞いた後、お口の健康づくりについて学びました。



講演講師 気高町総合支所 保健師 北村理恵さん
鳥取市保健所 歯科衛生士 隠岐田美香さん
体操指導 しゃんしゃん体操普及員 西垣三千子さん

瑞穂地区文化祭(展示会)開催のお知らせ

11/11(水)～11/17(火)の期間開催します。

(8:30～17:00、最終日のみ8:30～15:00)

一般作品、保育園・小学校・中学校作品、公民館事業作品などの展示と、フォトコンテストを開催します。

メイン開催 11/14(土)

バザー・特産物販売

小学校の学習発表会 芸能発表

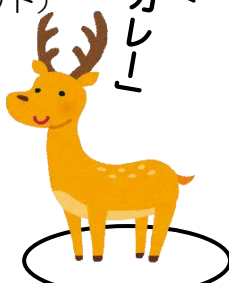
※出品・バザー販売他の申し込みについて、詳しくはチラシをご覧ください。

9/11(木) 文化祭実行委員会

11月に行われる「2026瑞穂地区文化祭」に向けて、文化祭実行委員会が開催されました。今年も楽しいイベントの企画や、素敵な作品を広く募集します。地域がひとつとなり、盛り上がるようご参加、ご協力をお願いします。

【今年のイベント】

- ・生姜鹿肉カレー
- ・防災意識を高める「防災コーナー」
- ・食育指導コーナー
- ・リサイクル蚤の市(フリーマーケット)
- ・・・など



令和7年度の様子

