

中ノ郷地区公民館だより



No.357 令和7年1月1日
 中ノ郷地区公民館
 鳥取市覚寺118 電話 21-5393 FAX 21-5409
<http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/nakago-1/>



中ノ郷地区公民館QRコード

【中ノ郷地区公民館年末大掃除のお礼】

当公民館を利用される各種団体、教室・サークルの皆さまにご協力いただき12月23日大掃除を行いました。皆様の手際よさで短時間に公民館がきれいになりました。ご協力ありがとうございました。

新年明けまして おめでとうございます

この新しい年が中ノ郷地区の皆様にとって幸多き良い一年になることを心から願っております。

中ノ郷地区公民館は、自治会の皆様と、そしてふるさとづくり協議会委員の皆様と互いに協力し合い、『地域に誇りをもち、人が輝く活気あふれるまち』を地域づくりの目標にして、31年目の新たな一歩を踏み出してまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

中ノ郷地区公民館職員一同

子育てサークル GO!郷!キッズ

『新年おめでとうパーティー』

日時：1月21日(火) 10:00~

場所：中ノ郷地区公民館

持ち物：お茶などの水分

対象は、0歳から2歳までの未就園児

保護者は、父母または祖父母の方ならどなたでも。

参加費は無料。

*人数把握のため、1月18日(金)までに公民館に申し込んでください。(先着10組)

*都合により変更になる場合があります。

中ノ郷地区公民館 21-5393

主催 主任児童委員

将棋を楽しむ会からのお知らせ

現在、「将棋を楽しむ会(仮称)」を中ノ郷地区公民館で不定期ですが土曜日午後に行っています。将棋にご興味のある方の参加を募集します。駒も将棋盤も複数揃っています。

見学、体験にお気軽にお立ち寄りください。

なお、開催日時は、公民館までお問い合わせください。お越しを待っています。

中ノ郷地区公民館 TEL:21-5393



＜特色ある公民館活動(教養大楽)＞

かき餅づくり

「寒」の時に作られる郷土食。そのまま焼いたり、乾燥させて焼いたり揚げたり、季節のおやつを楽しみましょう。

日時：1月31日(金)午後

場所：中ノ郷地区公民館

持ち物：エプロン・三角巾・手拭き用タオル

※申込開始日や募集人数等の詳細は、同時に配布予定の「チラシ」にてご確認ください。

『味噌づくり』の予告

日時：2月25日(火)

場所：中ノ郷地区公民館

※後日配布の「チラシ」にて詳細をご確認ください。

＜書籍のリユースでSDGs!!＞



公民館では、先日開いた公民館図書選定委員会の議事の中で、ご家庭で読み終わって不要となった書籍を中ノ郷地区の読みたい方へリユースする「図書のSDGs活動」を令和7年1月より実施することになりました。月毎に希望書籍の分野を

定めて、『公民館だより』で案内していきます。ご協力の程、お願いいたします。

今月1月は、趣味もの(手芸、盆栽)と健康に関する書籍(本、雑誌)を求めます。ご家庭で不要となっている書籍がありましたら、公民館までお手数をお掛けしますが、お持ちください。また、リユース側で読みたい本・分野がありましたら、公民館までお知らせください。

お問合せ先：中ノ郷地区公民館 TEL 0857 (21) 5393

＜高齢者のための健康講座＞

主催：中ノ郷健康マージャン教室

高齢者サロン助成事業の一環として、「高齢者の健康上の留意点と健康体操」と題して健康講座を開催します。定員には余裕がありますので、中ノ郷地区の皆様多数の参加をお待ちしています。

日時：1月17日(金) 13:00~14:15

場所：中ノ郷地区公民館

講師：鳥取保健所 健康師 上月尚香氏

～1月 行事予定表～

日	曜日	行事・会合	教室・サークル
1	水	年末年始休館日1/3まで	
2	木		
3	金		
4	土		囲碁同好会
5	日		トルネード
6	月		書道教室
7	火		絵手紙/健康体操/切り絵
8	水		英会話
9	木		ヨーガ/ロコモ体操
10	金		健康マージャン教室
11	土		囲碁同好会
12	日	自治会理事会 覚寺口町内会総会 円護寺団地町内会	
13	月	山城町内会総会	
14	火	民生定例会	生花/健康体操 なかよしサロン
15	水		コーラス/歌おう会
16	木		ヨーガ/ロコモ体操
17	金		健康マージャン教室
18	土		囲碁同好会
19	日		
20	月		書道教室
21	火		生花/GO!郷!キッズ なかよしサロン
22	水		ふれあいディサービス
23	木		ヨーガ/ロコモ体操
24	金		健康マージャン教室
25	土		囲碁同好会
26	日		
27	月		
28	火		健康体操/なかよしサロン
29	水		
30	木		ロコモ体操
31	金	特/かき餅づくり	健康マージャン教室

子/子どもと大人のふれあい事業
特/特色ある公民館活動事業

地/地域の仲間づくり事業
人/人権啓発事業

<自治会団体の活動状況>

小学生からのクリスマスカード

12月11日に催された中ノ郷地区社会福祉協議会「ふれあいサービス」に、中ノ郷小学校の4年生の皆さんがクリスマスプレゼントを持って来てくれました。ふれあいサービス参加者は、小学生からクリスマスカードや、子どもたちのクリスマスソングを笑顔で楽しめました。

中ノ郷小学校4年生の皆さんと同席の校長先生、教頭先生、引率の先生、素敵なクリスマスプレゼント有難うございました。



小学生からのクリスマスカード



<地域の仲間づくり事業>

「そば打ち体験」

主催：中ノ郷地区公民館

12月9日、輝なんせ鳥取そば打ち会の福田克彦さんに講師を依頼し、家にある調理器具でも作れるそば打ちの基本を学びました。参加希望者が多かったため、当初午前1回の予定を午後から1回追加しました。

初心者は、打ちやすさの点からつなぎの強力粉と蕎麦粉の割合を5対5の同割分量にするのが一般的ですが、今回はお蕎麦の味を楽しむため福田さんの丁寧な指導のもと「二八蕎麦」に挑戦しました。

最初に参加者全員が福田さんのレシピ通りに蕎麦粉、つなぎ粉の分量と水を準備しました。そして、いよいよ「水まわし」や「練り」の段階では、打ち手の体温やその日の湿度の影響により、レシピの文面から伝わらない水分や練り方等に微妙な感覚的な調整を学びました。



次に麺打ち台で蕎麦生地を手のひらで押しながら丸く平らにし、のし棒を使って伸ばす作業、さらに蕎麦きり専用の包丁と駒板を使って太さが細く均一になるように慎重に切る作業を進めました。打ったお蕎麦は直ぐにゆでて、講師の先生が打たれたお蕎麦も全員で試食しました。



試食した感想として、先生と同じ蕎麦粉、同じ分量にもかかわらず、味・食感の違いに参加者は驚かされ、経験の違いを再認識されていました。また、次回もあるならば参加したいという声もあり、今回のそば打ち体験は好評でした。

✪参加者のこえ✪

- ・想っていたより力のいる作業で苦労もしましたが、とても楽しかったです。
- ・先生のそばと食べ比べできたのもよかったです。
- ・今年の年越しそば打ちたいと思います。

【そば打ち教室の案内】

輝なんせ鳥取そば打ち会では、丸由百貨店にて月に一度活動されているそうです。問い合わせ先：鳥取市男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」電話0857-24-2704

<子どもと大人のふれあい事業>

餅つき体験

日時：11月30日（日）6:30～12:00

場所：中ノ郷地区公民館

講師：円護寺「百寿会」の皆様

協力者：体育会、地子連、青少年、小PTA、中PTA、健推協、人権協、民児協、自主防自治会会長・副会長、公民館運営委員会評議員

参加者：子ども、保護者の約300名

共催：子ども会指導者連絡協議会、青少年育成中ノ郷地区会議



本「餅つき体験」事業は、昔からの『かまどを利用して餅米をせいろで蒸し、臼と杵で搗き手とませ手によって搗きあげられた餅を、切ったり、丸めたりしてお餅が出来る』各作業を親子で体験することを通じて、ふるさとのお正月前の「餅つき文化」を伝承しようとするものであります。また、支援団体の皆様及び参加者による一連の協働作業を通じて、異世代間の絆が強まり、地域コミュニティの強化事業でもあります。

今年は、『百寿会』の皆様が技術の伝承の講師役を担ってもらい、自治会各種団体の協力支援のもとで実施しました。また新たな試みとして、地区の中高校生にボランティアを募集したところ6名の参加があり、大人に混じって積極的に作業を手伝ってもらったと同時に、年配の方も中高生との会話を楽しんでおられました。



当日、くもり一時小雨の天気にもかかわらず、交通安全の協力のもと子どもによる広報車での区内への案内の成果もあり、多数の子どもから大人まで300名程度が参加され、また鳥取西高等学校野球部の皆さんの参加もあり、地域コミュニティの強化も図られました。

特に子どもたちが重たい杵を持って搗く姿は参加者の皆さんも笑顔がいっぱいでした。参加者全員は、ぜんざいで搗きたてのお餅を食べ、お土産にお餅をもらって満足して帰られました。



ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

<地域の仲間づくり事業>

生活習慣病予防料理教室

～たっぷり野菜と減塩で～

主催：中ノ郷地区健康づくり推進委員連絡協議会

12月19日、鳥取県栄養士会の坂口さんのご指導の下、減塩を心掛けた食生活のお話しと、料理作りを実践しました。

一日の塩分量の目安は、約7g以下ということです。そこで無理なく減塩する調理方法として、①汁物は天然だしで具たくさん、②調味料は仕上げに、③酸味、辛味、香味を上手に利用④食品の持ち味を生かす、⑤味のメリハリをつける、の5法則を普段から心がけるように分かり易くお話がありました。

次に調理実習では、塩分量2gを目指して「なめし」「鮭のチャンチャン焼き」「柿のおろし和え」「投入のかき卵汁」の5品に挑戦し、出来上がりを参加者全員で試食しました。



鳥取地区少年健全育成指導員募集の案内

鳥取地区少年健全育成指導員等連絡会事務局より、以下の指導員の募集案内が届いています。詳細内容については、中ノ郷地区公民館（☎21-5393）までお問い合わせください。

名称 少年健全育成指導員
 委嘱 鳥取県警察本部長
 目的 地域における一般的な非行防止の推進
 任期 2年間（R6.4.1～R9.3.31）