

中ノ郷地区公民館だより



<公民館の年末年始休業日のお知らせ>

年末年始の事務室閉室日・休館日は次の通りです。

- 事務室閉室日：12月27日(土)、28日(日)、1月4日(日)
の3日間、部屋の利用はできます。利用予定の方は遅くとも12月24日(水)までに利用申込を済ませてください。
- 休館日：12月29日(月)～1月3日(土)の5日間、公民館は利用できません。

<特色ある公民館活動事業>

ふるさと教養大楽

共催：中ノ郷ふるさとづくり協議会

～玄武洞と神鍋高原～

初冬の風景を楽しみながら、公園ガイドさんの案内でジオパーク玄武洞公園をめぐりましょう。

昼食は神鍋山荘『和楽』を予定しています。

日 時：12月9日(火)
9:20集合 15:15帰着予定

行き先：兵庫県豊岡市 玄武洞公園、他
参加費：5,000円 定員になりました。



『味噌づくり』の予告

日 時：1月14日(水) 午前中
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。

<地域の仲間づくり事業>

健康教室
主催：中ノ郷地区健康づくり推進員連絡協議会
共催：中ノ郷地区公民館

ぐっすり眠って元気に！
～快眠習慣～



研修内容

不眠の原因と改善方法
腸内環境と睡眠の関係

日 時：12月6日(土) 10:00～11:30

場 所：中ノ郷地区公民館

講 師：鳥取ヤクルトの坂本直美さん（健腸マイスター）

参加費：無料 定 員：20人

<子どもと大人のふれあい事業>
ものづくり教室③ 共催：青少年育成中ノ郷地区会議

「万華鏡つくり」

『光とカガミがつくりだす
不思議な世界』を
のぞいてみませんか



【保護者の方へ】今回の教室は、保護者の方も一緒に参加していただけるよう日曜日に設定、万華鏡キットを保護者の分も用意します。日曜日の一時、是非、子どもと一緒に工作を楽しんでください。お待ちしています。

日 時：12月21日(日)
9:30～10:30

場 所：中ノ郷地区公民館 参加費：無料

申 込：中ノ郷小学校より配布されている「チラシ」の
申込書を公民館へ12月8日までに提出。

※ 定員50人（保護者の参加数も含め）になりしだい
受付を終了します。

<特色ある公民館活動事業>
地域の食文化を楽しむ!! 主催：中ノ郷地区公民館

糀漬け



12月になると鳥取県内で作られる
糀漬けに挑戦！

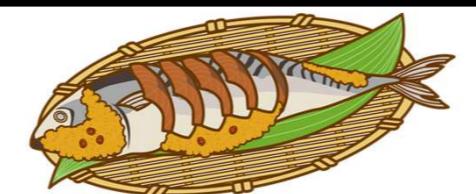
食パラダイス鳥取県・とっとり食探訪（鳥取県HP）に
掲載されているように山陰地方の冬の保存食「鰯の糀漬け」と「するめいか糀漬け」の2種類を作りましょう。

日 時：12月17日(水) 9:30～12:00

場 所：中ノ郷地区公民館

参加費：実費（1,500円程度） 定 員：9人

班回覧の「チラシ」にて詳細をご確認ください。



No. 368 令和7年12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.jp/nakago-1/>



中ノ郷地区公民館QRコード

各町内会の公民館配布物受取担当者さんへ
次回「公民館だより1月号」発行日は12月23日予定です。

～12月 行事予定表～

日	曜日	行 事・会 合	教室・サークル
1	月	図書選定委員会 交通安全協会役員会	書道
2	火		生花/絵手紙/健康体操/切り絵
3	水		英会話/コーラス/歌おう会
4	木	地/そば打ち	ヨガ/ロコモ体操
5	金		健康麻雀教室
6	土	地/健康教室	囲碁同好会/覚寺口6班会 円護寺団地4班会・7班会
7	日	5大事業監査会	トルネード/円護寺団地1班会
8	月	算数教室	
9	火	特/ふるさと教養大楽	健康体操/なかよしサロン
10	水		英会話/中ノ郷一座
11	木		ヨガ/ロコモ体操
12	金		健康麻雀教室
13	土		囲碁同好会/GO!郷!キッズ 覚寺口2班会
14	日	自治会理事会	すっきりヨガ/覚寺口5班会
15	月		書道
16	火		
17	水	特/地域の食文化を楽しむ ふるさとづくり常任委員会	英会話/コーラス/歌おう会
18	木		ヨガ/ロコモ体操
19	金	ふれあいディサービス	健康麻雀教室/チーム中ノ郷
20	土		囲碁同好会/チーム中ノ郷
21	日	子/万華鏡つくり	円護寺団地定例会 覚寺口役員会
22	月	公民館大掃除	
23	火	公民館だより発行日	健康体操
24	水		英会話/歌おう会
25	木		ロコモ体操
26	金		生花/健康麻雀教室
27	土	年末事務室閉室日	囲碁同好会
28	日	年末事務室閉室日	
29	月	公民館休館日	
30	火	公民館休館日	
31	水	公民館休館日	

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

10・11月開催された事業の様子

<子どもと大人のふれあい事業>

やってみよう！デー(day) 共催：青少年育成中ノ郷地区会議

「ポンポン船つくり」

日 時：11月4日（火）13:30～15:00

場 所：中ノ郷地区公民館 講 師：中ノ郷地区公民館職員

参加者：子ども 3人、保護者 2人

「ポンポン船」について、参加者は保護者の方も含めて知らなかったので、最初に、ポンポン船が動く仕組みを低学年の児童にも理解できるよう現物のポンポン船や絵を示しながら解説を行った後、ポンポン船を木、発泡スチロール、アルミパイプを使って作りました。

完成した船を水に浮かしてロウソクに火をつけ、しばらくして自分たちの船がブルブルと動き出した時、子どもたちから感動の大きな歓声が上がりました。保護者の方も初めてのポンポン船に大変興味を示され、子どもと一緒にポンポン船が動く仕組みを再確認されたようでした。



<地域の仲間づくり事業>

主催：中ノ郷地区健康づくり推進委員連絡協議会
共催：中ノ郷地区公民館

中ノ郷ウォーキング～太閤ヶ平～

日 時：11月1日（土）8:30～12:30

講 師：細田 隆博さん（鳥取市文化財課文化財専門員）

参加者：27名

参加者は公民館から櫛谿までマイクロバスで移動後、ウォーキングに備えて準備体操を地区スポーツ推進員の松ノ谷さんの指導で行った後、太閤ヶ平を目指してスタートしました。道中、細田さんから「秀吉の鳥取城攻め」の解説を聞きながら楽しく歩くことができました。太閤ヶ平では、織田信長を迎える目的でつくられた奥の窪地状突出部に足を延ばし、結構な高さの土壘と空堀に参加者は驚いていました。往復9kmの行程にもかかわらず、参加者は興味深い解説に疲れも忘れて楽しまれた様子でした。



年末の交通安全県民運動

令和7年12月8日（月）～12月17日（水）の10日間

鳥取県交通安全年間スローガン

『ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離』

この時期は、一年を通じて最も日没が早いことに加え、飲酒機会の増加、積雪や凍結などによる路面状況の悪化等様々な要因から、交通事故の発生が懸念されます。

一人ひとりが交通安全意識を高めて、交通事故の防止に努めましょう。

— 重点項目 —

- 歩行者保護の徹底と夕暮れ時・夜間の点灯
- 飲酒運転しない！させない！
- 自転車等利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守

《公民館年末大掃除の日程》

中ノ郷地区の皆様には、当公民館の運営にご理解とご協力を賜わりお礼申し上げます。館長

大掃除協力のお願い

公民館では、各種団体、教室・サークルの皆様にご協力いただき、毎年、年末の大掃除を実施しています。今年は下記通り計画しています。お忙しいことは思いますが、各1人以上のご協力をお願いします。その他、利用者でご都合がよろしければ、ご協力をお願いします。

日 時 12月22日(月)10:00～11:00
雑巾等掃除道具は
公民館で用意します



<地域の仲間づくり事業>

共催：中ノ郷地区自主防災会連絡協議会・中ノ郷地区公体育会

救急救命・AED講習

日 時：10月21日（水）13:30～15:00

講 師：赤十字救急法指導員 森川 隆宏さん

参加者：12名

日本では1年間に6万人の人が心臓突然死で亡くなっています（日本心臓財団HPより）。誰かが突然倒れたとき、救急車が到着するまでの間、応急手当を行うことにより命を救う可能性が格段に高まると言われています。そのような万が一の事態に備えて、適切なAEDの使い方を学ぶ講習会を日本赤十字社鳥取県支部より講師を招き開催しました。

今回は、応急手当の基本的手順について、傷病者の生命の徵候（反応、呼吸、脈拍、顔色、手足の動き等）を観察する具体的な方法、ついで心肺蘇生の方法とAEDの操作方法について大人と乳児の人形を使用して解説を受けた後、参加者一人一人が手のひらでの胸骨圧迫と、AEDの装着・電気ショックの実践を行った。参加者は、胸骨圧迫にかなりの力が必要なことに驚いていました。

【参加者の声】これを機会に、もっと知識、技術の習得に努めたい。楽しい語りで、あっという間の1時間半でした。いざという時、慌てないように頑張ります。

中ノ郷地区公民館

図書のリクエスト窓口の案内

— 地域ニーズに応える公民館 !! —

公民館の図書選定委員会では、地区の皆さんのが幅広い趣向にお応えできるよう推奨図書を選定してきています。今年も図書選定委員会を12月1日に開催する予定ですが、地区の皆さんからも広くご要望を寄せいただき、今後の図書選定の参考資料にしようとと考えています。つきましては、リクエスト図書の書名（必須）、著者名（必須）、出版社名（出来れば）をメモ書きで結構ですので公民館までお持ちください。また、公民館の郵便ポストに投函していただいても結構です。皆さんからのリクエストをお待ちしています。



<感染症に気を付けましょう>

この冬は、インフルエンザが流行するように言われています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとする急性呼吸器感染症は、一人ひとりの感染対策が重要です！

～① マスク・② こまめな手洗い・③ 換気を！～



鳥取県「急性呼吸器感染症を防ごう」2025-2026版
ポスターより抜粋