

中ノ郷地区公民館だより



No. 370 令和 8 年 2 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

＜地域の仲間づくり事業＞

主催：中ノ郷地区公民館

『魚のさばき方教室』 ～旬の魚をさばいてみましょう～ 魚は当日のお楽しみ(^^)

自分でさばいた魚で作る料理は格別！
鳥取には美味しい魚が沢山あります。

さばき方が分かれば、料理の幅も
広がります。



日 時：2月9日（月）10：00～12：00

場 所：中ノ郷地区公民館

講 師：JF鳥取県漁業協同組合

代表幹事組合長 大磯 一清さん

参加費：材料代として500円（当日集金します）

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭き用タオル

定 員：先着12名

申込み：公民館までお問い合わせください。

お問合せ先：中ノ郷地区公民館 TEL 0857（21）5393

＜地域の仲間づくり事業＞

主催：中ノ郷地区公民館

ペーパーデコレーション 『ひなまつり』

ひなまつりの飾りを作って楽しもう♪
そのまま飾れます。

日 時：令和8年2月10日（火）13：30～15：00

場 所：中ノ郷地区公民館

講 師：岡村 真由美さん（ペーパーデコレーションフタバ）

参加費：600円（当日集金します） 定 員：先着10名

申込み：公民館までお問い合わせください。



見本
縦20cm×横20cm
※見本を公民館に置
いています。

＜子どもと大人のふれあい事業＞

『サイエンス・スイーツづくり』

今回は、二酸化炭素の力でお口に入れたらシュワシュワ感
のラムネ菓子をつくります。大玉のラムネや、♡形など
色んな形のラムネをつくりましょう。

日 時：2月28日（土）9:30～11:00

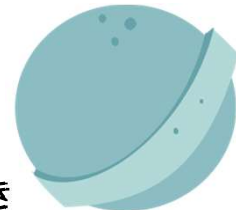
場 所：中ノ郷地区公民館

参加費：無料

持ち物：エプロン・さんかくきん・てふき

申込み：中ノ郷小学校より配布されている「チラシ」の
申込書を公民館まで提出。問合せは公民館まで。

【保護者の方へ】 ぜひ親子で科学的な反応による
お菓子づくりを楽しんでください。お待ちしております。



＜特色ある公民館活動事業＞

『箏に親しむ』

日 時：2月17日（火）
13:30～15：00

場 所：中ノ郷地区公民館2階
会議室1・2



※後日配布の「チラシ」にて詳細をご確認ください。

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3月号」発行日は2月26日予定です。

～2月 行事予定表～

日	曜日	行 事・会 合	教室・サークル
1	日		
2	月	算数教室	書道
3	火		生花/健康体操/絵手紙/切り絵 なかよしサソ
4	水		英会話/コーラス/歌おう会
5	木		ヨーガ/ロコモ体操
6	金		健康麻雀教室
7	土		囲碁同好会
8	日	中ノ郷自治会総会 自治会理事会	
9	月	地/魚のさばき方	
10	火	地/ペーパーデコレーション 民生定例会	健康体操/なかよしサソ
11	水	建国記念の日	
12	木		ヨーガ/ロコモ体操
13	金	地子連定例会	健康麻雀教室
14	土	民生研修会 覚寺口子ども会	囲碁同好会
15	日	円護寺団地定例会 覚寺口町内会役員会	
16	月	算数教室	書道
17	火	特色/箏に親しむ	生花/GO!郷!キッズ なかよしサソ
18	水		英会話/コーラス/歌おう会
19	木		ヨーガ/ロコモ体操
20	金		健康麻雀教室
21	土		囲碁同好会
22	日	市スポーツ推進員研修会	
23	月	天皇誕生日	
24	火		健康体操/なかよしサソ
25	水	ふれあいディサービス	
26	木	公民館だより発行日	ロコモ体操/社協サロン交流会
27	金		健康麻雀教室
28	土	子/サイエンススイーツづくり	囲碁同好会

子/子どもと大人のふれあい事業 地/地域の仲間づくり事業 特/特色ある公民館活動事業

<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

「健康教室」

～ぐっすり眠って元気に！～快眠習慣～

日 時：12月6日（土）10:00～11:00 参加者：16人
講 師：鳥取ヤクルト坂本 直美さん（健腸マイスター）

講座では、不眠の原因を知り、それにより私たちのからだにどのような悪影響があるのかを学びました。不眠の改善方法として、「朝起きたら日光をあびる」「適度な運動をする」「朝食はしっかり摂る」「ぬるめのお風呂にゆっくりつかる」等に気をつけると良いそうです。

途中、参加者ご自身の「ストレス・睡眠チェック」をしたり、「睡眠クイズ」があったりと、楽しみながら話をきくことができました。



☆参加者の声☆

- 新しいことが学べて、役立つ知識を得ることができました。
- 睡眠と健康が日常生活にすごく影響していることが勉強でき、良かったです。

12・1月開催された事業の様子

<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

「万華鏡づくり」

『光とカガミがつくりだす不思議な世界』

日 時：12月21日（日）9:30～11:00
参加者：子ども13人 保護者7人 計20人

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した結果、7人の保護者が参加されました。

最初に、ガラスを組み合わせた時の不思議な映像が見える仕組みについて、やさしく解説を行ってから、万華鏡づくりに取り掛かりました。準備した万華鏡は、教材用キットでほぼでき上った状態でありましたが、中身のビーズを色々変えて映し出される映像の違いや美しさを確かめられるよう改良しました。

完成後、子どもたちも保護者の方と一緒に、中身にいろいろな素材（モール、クリップなど）を入れて不思議で面白い模様づくりを楽しみました。



<特色ある公民館活動（教養大楽）>

地域の食文化を楽しむ

『味噌づくり』

日 時：1月14日（水） 参加者：20人
講 師：池本 智美さん（鹿野町在住）



昨年に引き続き、好評だった「お味噌のつくり方教室」を今年も開催しました。参加希望者が多く、20人が2班に分かれ実施しました。

米と麦の合わせ味噌糀と大豆を保存袋を使う手軽な味噌づくりを教えていただきました。



☆参加者の声☆

- 初めての味噌作り、分かりやすく説明があって良かったです。6月に食すまでが待ちどおしいです。自分でも作ってみます。
- 自宅で作れないと思うような味噌作りが、短時間でつくることができてうれしかったです。
- 新しい仲間との交流もでき、時間もすぐたってしまいました。

今一度、家庭での地震対策を見直して下さい。

先日、1月6日（火）午前10時18分、島根県東部を震源とする地震が発生し、島根県と鳥取県でマグニチュード（M）6.4、震度5強の揺れが観測されました。まだお正月気分の中、テレビ、防災ラジオ、携帯電話から「緊急地震速報」がながれましたが、皆様、落ち着いて行動を取られましたか？

緊急地震速報は、地震発生直後に震度5弱以上の揺れが予想される場合、強い揺れが到達する前に発表されます。緊急地震速報が鳴ってから強い揺れが到達するまでの時間は短いため、周囲の状況に応じて、速やかに慌てず、まず身の安全を次のように確保することが重要です。

【自宅での行動】

- 倒れやすい家具や家電から離れ、またガラス窓や鏡からも離れ、頑丈な机やテーブルの下に入り、頭を守る。
- 料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、無理に火を消しに行かない。
- 避難経路を確保するため、扉や窓を開ける。慌てて外に飛び出さない。

< 地震に備えて >

【屋外での行動】

- ブロック塀や自動販売機から離れる。
- 屋根瓦、ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して建物から離れ、できるだけ開けた場所に移動する。



政府広報オンライン 「緊急地震速報」と「津波警報」等 いざそのとき、身を守るために！より複写



【人が大勢いる施設（大規模店舗などの集客施設）での行動】

- 慌てずに施設の係員や従業員などの指示に従う。従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- 吊り下がっている照明などの下から退避する。
- 慌てて出口や階段に殺到しない。

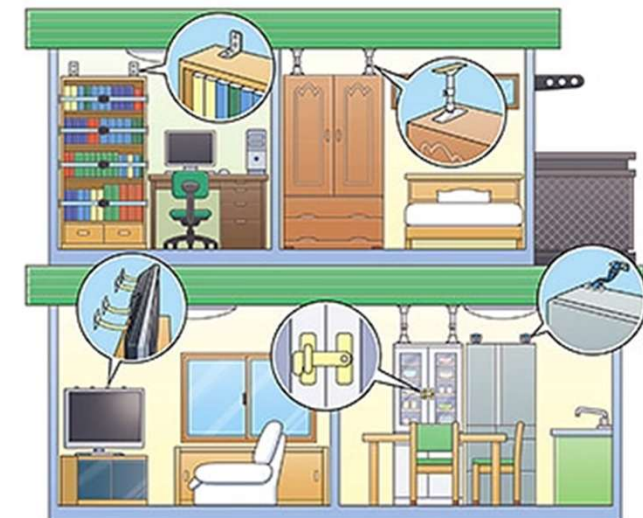
【自動車の運転中での行動】

- 急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす。
- ハザードランプを点灯して、道路の左側に停止する。

普段から行うべき地震対策【家の中の安全対策】

- 家具やテレビなどの転倒防止、棚の上の物、額縁・照明器具への落下防止。
- 寝室や出入り口付近に、背の高い家具を置かないように配置を工夫（家具の配置を見直す）。
- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ったりすることも有効。

これら対策について、寝室やリビングなど、長時間過ごす場所を優先的に実施しましょう。



政府広報オンライン