

# 10月 湖山西公民館だより

湖山西地区公民館

鳥取市湖山町西1-512

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

TEL: 31-3581 FAX: 31-3582

令和3年10月1日発行



(公民館QRコード)

(地域の仲間づくり事業)

ウォーキング②

日 時: 10月9日 土曜日 9:30~14:30

9:00公民館集合~9:30出発 バスで移動

行 先: 殿ダム、美敷水源地

参加費: 300円(昼食代込み)

持ち物: タオル、飲み物、マスク着用

定 員: 30名(定員になり次第〆切ります)

親子での参加も大歓迎です!!

共催: 健康づくり推進委員会、公民館



(地域の仲間づくり事業)

マルサンアイ鳥取工場見学とりんご狩り

日 時: 10月22日 金曜日

9:00集合、9:15出発~16:00帰着

行き先: 公民館~マルサンアイ鳥取~昼食(HOME8823)

はっとうフルーツ観光園~公民館

参加費: 1,000円(昼食代込)

定 員: 20人 (定員になり次第〆切ります)

その他: マルサンアイ鳥取工場見学には健康状況確認票の提出が必要になります。用紙は当日公民館で準備し記入していただきます。

: 当日は体温チェックを必ずお願いします。

: 体調の悪い方は参加をご遠慮いただく事もあります。

受付け: 10月4日(月)から受け付けます。



(人権啓発推進事業)

ポッチャ体験

スポーツの秋、とても奥深いバラスポーツ競技のひとつ

ポッチャを体験してみませんか?

日 時: 10月25日 月曜日 9:30~11:30

場 所: 湖山西体育館

講 師: 鳥取市スポーツ推進員

持ち物: タオル、マスク着用、室内用運動くつ

定 員: 24人 (定員になり次第〆切ります)



公民館教室からのお知らせ

10月 子どもお茶教室・茶道・男の料理・備付けはお休みです。

## わんぱくクラブ 10月の予定



☆毎週金曜日 10:30~12:00、湖山西地区公民館大会議室  
図書コーナーもあるのでお子さんの遊び場として過ごしやすいです。地域ボランティアの方に見守られて安心して楽しく活動しています。どの地区の方でも大歓迎です。

1日 開放日

15日 キッズピクス

8日 開放日

29日 よみきかせの日



☆キッズピクスには、健康運動士さんがこられます。親子で楽しく体を動かしましょう!!

※公民館までお問合せください。

(特色ある公民館活動事業)

スーパーカレッジ DIYに挑戦!!②

簡単スリッパ立てを作ろう!

日 時 10月29日 金曜日

① 9:00~10:30

② 10:30~12:00

場 所 湖山西地区公民館

参加費 300円

持ち物 電気ドリル(持っている方)

プラスのドライバー・作業用手袋

定 員 10名(5名ずつ2グループに分けていただきます)

申込み 10月22日〆切り ※見本は公民館にあります。



(地域の仲間づくり事業)

フレイル予防体操

~生涯現役でいるために~

日 時: 11月5日 金曜日

10:00~11:00

場 所: 湖山西体育館

講 師: 加藤 敏明 先生

持ち物: タオル、飲み物、マスク着用

定 員: 40名(定員になり次第〆切ります)

受付け: 10月4日(月)から受け付けます。

フレイルとは・・・?

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します



鳥取市食育推進委員会鳥取支部湖山西地区

出張適塩講座を開催します!

今日からできる!適塩生活のススメ

~塩とりすぎ注意報発令中~

日 時 11月8日 月曜日 10:00~11:30

場 所 湖山西地区公民館

内 容 栄養士による講話

食推による適塩クイズ、塩分チェック他

持ち物 筆記用具

定 員 20名(定員になり次第〆切らせていただきます。)

申し込み先 湖山西地区公民館まで

参加費も  
あります!!

## 10月行事予定

日	曜	行 事	教 室
1	金	体育館調整会議 卓おどりサークル 移動図書館巡回日	わんぱく、社交ダンス
2	土		韓国語(初級)、お花
3	日		
4	月	民児協定例会	からだ元氣塾、パソコン フラダンス(昼)
5	火		民謡 フラダンス(夜)
6	水	食事サービス	美骨ストレッチ
7	木		しゃんしゃん体操、ヨガ カラオケ、ソフトバレー
8	金	卓おどりサークル	ピラティス、わんぱく、社交ダンス チューブエクササイズ
9	土	ウォーキング② まち協 3日体操 即内会(区)長会	韓国語(初級)
10	日		
11	月		からだ元氣塾、パソコン
12	火		民謡 パッチワーク
13	水		美骨ストレッチ、コーラス 水墨画
14	木		ステップ運動、俳句、詩吟、ヨガ ソフトバレー
15	金	公民館華刈り 移動図書館巡回日	わんぱく、社交ダンス、カラオケ
16	土		韓国語(初級)、お花
17	日		
18	月		からだ元氣塾、パソコン、写真 フラダンス(昼)
19	火		民謡、切り絵、フラダンス(夜)
20	水	食事サービス	美骨ストレッチ
21	木		しゃんしゃん体操、ヨガ ソフトバレー
22	金	マルサンアイ鳥取工場 見学とりんご狩り 卓おどりサークル	ピラティス、社交ダンス
23	土	まち協「地域組織のあり方」 検討会	韓国語(初級)
24	日		
25	月	ポッチャ体験	からだ元氣塾、パソコン
26	火	まち協 3日体操	民謡、パッチワーク
27	水	学習・交流センター 管理運営委員会	美骨ストレッチ、コーラス 水墨画
28	木		ステップ運動、ヨガ、詩吟 ソフトバレー
29	金	DIYに挑戦②	わんぱく、よみきかせ、社交ダンス
30	土	白鳥町内会小地域懇談会	韓国語(初級)
31	日		

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります。  
※公民館を利用される場合は、アルコール消毒・体温管理・マスク着用  
等の感染対策をお願いします。



## 湖山西まちづくり協議会事業

### ★湖山西傘おどりサークル★

10月の練習は、1・8・22日です。

時間:13:30~15:00

楽しく練習して『かさ踊り』を覚えて、脳も体もリフレッシュできますよ!!

経験なくても大丈夫! ぜひ一緒に活動しましょう!!

お気軽にどうぞ♡ お待ちしています♡

### ★3 B 体 操★

10月9日(土)・26日(火) 14:00~16:00

持ち物:タオル、飲み物、上履きシューズ、マスク

運動の出来る服装

講 師:公益社団法人日本3B体操協会

公認指導士 前田 泰子さん

※どなたでも参加出来ますのでお気軽にお越し下さい



## ◇ 公民館から活動の紹介とお礼 ◇

鳥取大学生への学習支援で 学習用資料印刷を無償で提供いただきました。

鳥取更生保護女性会湖山西校区の提案で、コロナ禍で鳥取大学では対面授業が行えずリモートによる講義が実施される中で、大学生はリモートで送付されてくる教材を印刷する必要があり、苦慮していることから支援のために印刷の環境を整えることについて提案がありました。

公民館の協力企業とも相談し、株式会社モリックスジャパン様が印刷機の提供を、更生保護女性会が維持費を寄付していただいて運営をまいりました。

大学生からは、印刷機の器材が不足していることや、印刷用のインクも品不足が続いていること、さらに近くのコンビニなどでの印刷は経費がかさむなどの現状が救われ、多くの感謝をいただきました。

昨年10月から、利用を提供していましたが、大学での対面授業も始まり、環境も改善されている中で、本年8月末をもって無償提供を終了させていただきました。

ご協力いただきました、株式会社モリックスジャパン、更生保護女性会湖山西校区の皆様にお礼申し上げます。ありがとうございました。



## あいさつ運動のお礼

今年も9月の水曜日午前7時20分から7時50分、子どもたちの朝の登校時の見守りもかねて、元気よくあいさつができるように空港入り口交差点と空港西口交差点の2ヶ所で、あいさつ運動を実施しました。



早朝にもかかわらず、多くの地域の皆様にご協力をいただきまして、ありがとうございました。

子どもたちも元気なあいさつが出来ていて、気持ちのよい一日をスタートすることができました。

湖山西まちづくり協議会 青少年育成湖山西地区委員会

## ◇ 9月に行った公民館事業の紹介 (子どもと大人のふれあい事業) ◇◇

### パステルアートに挑戦!! すてきな作品が完成♪

9月25日(土)に、パステルアートに挑戦しました。地域の方に作り方を教えていただきながら、自分の作りたい絵をイメージしました。最初にハードパステルを削って粉状にして、指につけて描いたり、好きな型紙を用いて描いていきました。消しゴムで消しながら、自分の思うように絵を描くことが出来、満足いく作品が出来ました。

先生に教わりながら、パステルを削って準備をします



完成しました!!

・毎月十八日に締め切り、公民館でよりで選の結果を公表いたします  
・天と天子に選ばれた方には、粗品(図書カード)を贈呈させていただきます。みなさまからの投句を、お持ちしております

人 野原にはみどり きいろといい色合い  
地 広すぎた野っばら今はビルばかり  
天 枯れ野原風とスキで秋の音

### 子どもの部

人 暑くなり旨さより増す夏野菜  
地 四時過ぎた野放し夫の帰宅時  
天 生き延びた野草に学ぶ強かさ

九月「野」 山本 仁選

湖山西川柳ポスト

### 十月のお題 「美」

メール・FAXからも投句ができるようになりました!

メールアドレス: [c.c.koyamanishi@tt.city.tottori.tottori.jp](mailto:c.c.koyamanishi@tt.city.tottori.tottori.jp)

FAX: 31-3582

◀応募の内容▶ 次の内容を必ずご記入ください。

- ・氏名 ・雅号(ニックネーム) ・住所 ・区分(一般・小中\_\_学年)
- ・投句 新作二句までご記入ください。

