

7月 湖山西だより

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/>

メール: cc-kovamanishi@it.city.tottori.tottori.jp

TEL 31-3581 FAX 31-3582

令和5年6月23日発行



夏です！野菜たっぷり料理教室

日時 7月13日(木) 10:00~
 ところ 湖山西地区公民館 調理室
 講師 鳥取市食育推進員
 湖山西支部のみなさん
 定員 5名
 参加費 実費(500円程度)
 持ち物 お米1/2カップ、エプロン、手ぬぐタオル、マスク
 締め切り 7月7日(金)
 申込み 公民館までお申込みください

足りていますか？
 1日分の野菜の
 摂取量は350gです



メニューは
 お楽しみに♪

AED講習会と脱水予防の話

消防団女性分団の方をお迎えし、1時間程度 AED の使い方などを習います。そのあとは、これからの暑い時期に向けて、脱水予防についてのお話を聞きます。

日時 7月24日(月) 10:00~12:00
 ところ 湖山西地区公民館 大・小会議室
 講師 鳥取市消防団女性分団
 申込み 公民館までお申込みください



スマホ教室 活用編

基本編の振り返り、地図(ナビ機能)、カメラ(ビデオ)、LINE など

日時 7月26日(水) 10:30~12:00
 ところ 湖山西地区公民館 大会議室
 講師 ソフトバンク スマホアドバイザー
 参加費 無料 定員 20名
 持ち物 スマートフォン
 ※お持ちでないかたには貸し出しいたします
 申込み時にお知らせください
 申込み 公民館までお申込みください



健康講演会

病気になる前に生活習慣を見直しましょう！

日時 7月28日(金) 14:00~15:00
 ところ 湖山西地区公民館 第1講義室(2階)
 講演内容 生活習慣病予防について
 講師 鳥取市立病院総合診療科
 池田 紗矢 先生
 定員 40名
 参加費 無料
 申込み 公民館までお申込みください

放置していると
 大変なことに…!



主催：湖山西地区健康づくり推進員協議会



湖山池写真展

応募は
 7/5(水)まで

期間 7月19日(水)~31日(月)
 場所 鳥取市国際交流プラザ 1階交流サロン



わんぱくクラブ

時間 10:30~12:00
 ところ 湖山西地区公民館
 内容 7月7日 水遊び・七夕イベント
 7月21日 水遊び
 よみきかせの日(おたまじゃくしの会)
 8月4日 心癒されるひととき
 「るりゆるのミュージックケア♪」
 10:30~11:30
 講師：浅見真子さん



要予約☆
 8/2(火)までに
 公民館に申込み
 ください

～ 空の駅女子会からのお知らせ ～

☆鳥取コナン空港サマーフェスティバルに出店します☆

日時 7月30日(日) 10:00~16:00
 ところ 鳥取コナン空港 コナンホール2階
 内容 万華鏡づくり
 参加費 300円

親子で楽しめるよ♪
 あそびにきてね!



7月行事予定

日	曜	行事	教室
1	土	体育館調整会議	お花、韓国語(初級) お茶(立礼)
2	日		
3	月	民衆協定期会	からだ元氣塾、フラダンス
4	火		民謡、フラダンス
5	水		美骨ストレッチ、子どもお茶
6	木		ステップ運動、ソフトバレー しゃんしゃん体操、ヨガ
7	金	移動図書館巡回日	わんぱく、社交ダンス、楽語会 カラオケ
8	土	食事サービスボランティア交流会	韓国語(初級)、3B体操
9	日		
10	月	夏の交通安全県民運動(10日~19日)	からだ元氣塾、フラダンス
11	火		パソコン、パッチワーク フラダンス
12	水		美骨ストレッチ、コーラス 水墨画
13	木	夏です！野菜たっぷり料理教室	ステップ運動、ヨガ ソフトバレー
14	金		ピラティス、男の料理 お茶(立礼：初)、楽語会 社交ダンス チューブエクササイズ
15	土	食事サービスボランティア交流会	お花、韓国語(初級)
16	日		カラオケ同好会
17	月	全館休館日	
18	火	ゆうゆう倶楽部	民謡、3B体操、写真
19	水		美骨ストレッチ、子どもお茶
20	木		ステップ運動、ソフトバレー しゃんしゃん体操
21	金	移動図書館巡回日	わんぱく、番付け、社交ダンス お茶(立礼：初)、楽語会 カラオケ
22	土		韓国語(初級)
23	日		
24	月	AED講習会と脱水予防の話 寺子屋宿題おたすけ隊	からだ元氣塾、フラダンス、 パッチワーク、切り絵 フラダンス、3B体操
25	火	寺子屋宿題おたすけ隊	美骨ストレッチ、コーラス 水墨画
26	水	スマホ教室 寺子屋宿題おたすけ隊	ステップ運動、ヨガ ソフトバレー
27	木	寺子屋宿題おたすけ隊 チョコレートチャンクスコーンをつくらう	ピラティス、社交ダンス 楽語会、お茶(立礼：初)
28	金	健康講演会 寺子屋宿題おたすけ隊	韓国語(初級)
29	土		
30	日		
31	月	寺子屋宿題おたすけ隊 湖山西地区「らんまん」体験ツアー	



公民館 HP



フェイスブック



インスタグラム

湖山西地区
更生保護女性会の会員募集中

私たちは、犯罪・非行から更生に努力している人々への援助、犯罪の減少や住みよい明るい社会をつくることを願い、様々な奉仕活動を続けているボランティア団体です。
ご一緒に活動してみようと思う方、ご興味のある方は公民館までご連絡ください。

湖山西川柳ポスト

七月のお題 「森」
毎月十八日に締め切ります。
天と天子の方には、粗紙(図書カード)を準備させていただきます。公民館までお越しください。

天地人
六月「川」 山本 仁 選
川メダカ足音で散り餌やれず
失恋の涙で霞む天の川
川のを思い出させる古日記
あずき
みかりん
さら

【応募方法】
公民館に設置したポスト、メール、FAXから投句いただけます。
以下の項目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

山本さんのワンポイントアドバイス
児童の部、今回は投稿が少なく該当なしでした。川あそび、魚釣りなど、楽しい思い出などの題材でしたが、「人」を思わせる句が少なく、残念です。次回、楽しみにしています♪
一般の部は、流石でした！色々の川が出てきて、天以下句の古日記が上手いです☆
来月のお題は「森」。多くの投句をお待ちしています。

夏やすみこども広場

① チョコレートチャンク スコーンをつくろう (小学3~6年生)	7月27日(木) 13:30~15:00	⑤ シー・ガーデンづくり (小学生)	8月 8日(火) 13:30~15:30
② 湖山西地区「らんまん」体験ツアー (小学生)	7月31日(月) 13:30~15:30	⑥ こども料理教室 (小学3~6年生)	8月10日(木) 9:00~12:00
③ 野外学習 (年中さん~小学6年生)	8月 1日(火) 8:15~16:30	⑦ カヌー教室 (小学生~高校生)	8月19日(土) 9:30~13:00
④ レジンマグネットづくり (年長さん~高校生)	8月 7日(月) ① 9:00~10:00 ② 11:00~12:00	申込み受付期間 7月3日(月)~7月14日(金) 詳しくはチラシやFacebookをご覧ください☆	

<申込み不要の事業> ☆寺子屋宿題おたすけ隊 7月24日(月)~31日(月) 9:00~11:00
※29、30日はお休みです

5・6月に行った事業の紹介

真向法体操体験会 1日3分!
からだのスッキリ!



湖山池北岸環境美化活動
ありがとうございます！
景色を眺めに来てください



らっきょうの一発漬け
1か月後が楽しみです☆



交通安全教室
安全第一！
守られる命があります☆



公民館大そうじ
皆さんの公民館が綺麗になりました！ありがとうございます！



父の日にカードを贈ろう！
心を込めてつくったよ♪



グラウンドゴルフ大会
目指すは優勝！



公民館美化活動
花壇が色づくのが楽しみです♪



スマホクッションづくり
かわいくできました♡

