

1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-koyamanishi@it.city.tottori.tottori.jp
 TEL31-3581 FAX31-3582
 令和5年12月22日発行

湖山西あいさつ標語: あいさつは ころつなげる 第一歩

新年あけましておめでとうございます

皆様におかれましては、新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお喜び申し上げます。公民館活動もコロナ禍から活力をもどし、笑いの中で事業を行わせていただきました。改めまして多くのご支援に心から感謝申し上げます。

本年は職員一同、辰のごとき颯爽と昇っていくかのような気持ちで楽しい活動を行うよう務めて参ります。皆様のより一層のご支援を何卒宜しくお願い申し上げます。

公民館職員一同

正月あそびをしよう

昔ながらのお正月遊びを老人クラブのみなさんと楽しみましょう☆

日時 1月6日(土) 10:00~11:30
 ところ 湖山西地区公民館 大・小会議室
 協力 湖山西地区老人クラブのみなさん
 参加費 無料 定員 25人
 申込み 12月28日(木)までに公民館までお申込みください

七草がゆの試食もするよ♪

初笑い!新春落語会

笑う門には福来たる! 新年を笑いでスタートしましょう♪

日時 1月11日(木) 10:00~11:00
 ところ 湖山西地区公民館 大会議室
 演者 七代目 桂 小文吾 さん
 入場料 木戸銭をお願いいたします

< 主催: あげぼのクラブ >

スマホを使いこなそう⑤

おでかけした時に役立つ使い方について学びます

日時 1月17日(水) 14:00~15:00
 ところ 湖山西地区公民館 大会議室
 参加費 無料 持ち物 筆記用具
 申込み 公民館までお申込みください

あまくてとろ〜り あったかい♪ タンユェン 湯圓をつくろう

小学生以上の子ども対象

中国で寒い時期に食べられる人気のおやつをつくりましょう☆

日時 1月20日(土) 13:30~16:30
 ところ 湖山西地区公民館 調理室
 講師 鳥取市国際交流員 烏雲夫(ウーユンフ)さん
 参加費 100円
 定員 16人 ※1~4年生は保護者同伴でご参加ください
 持ち物 エプロン、マスク
 締切り 1月12日(金)
 申込み 公民館までお申込みください。

みんなで楽しもう☆ ポッチャ大会

1チーム3人で構成します。大人同士、子ども同士、親子、3人なら誰と組んでもOKです。豪華優勝賞品を目指してチャレンジしてみてください!

日時 1月27日(土) 8:30受付開始
 9:00~12:30

ところ 湖山西地区体育館
 参加費 無料
 定員 12チーム(計36人) 定員になり次第締め切り
 ※チームで公民館まで申込みください
 持ち物 室内用シューズ
 ルール ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに赤・青のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。
 1試合3ゲームで得点の多いチームが勝ちになります。

認知症をふせごう!!

簡単な動きを中心に、手や頭と体を使ったレクリエーションを行います。認知症予防に頭と体を活性化させていきましょう!! 終わった後は、ティータイム♪ゆったりと会話をお楽しみ下さい☆

日時 1月30日(火) 10:00~12:00
 レクリエーション 10:00~11:00
 ティータイム 11:00~12:00

ところ 湖山西地区公民館 大小会議室
 講師 中央包括支援センター 認知症地域支援推進員 金谷 佳寿子さん
 参加費 無料
 定員 20名
 申込み お茶等の準備がありますので、公民館まで申込み下さい

1月行事予定

日	曜	行事	教室
1	月	元日	
2	火	年末年始休館日	
3	水		
4	木		ハマナス、ヨガ、ソフトバレー
5	金	移動図書館巡回日	社交ダンス
6	土	正月あそびをしよう	カラオケ、韓国語(初心者)
7	日		
8	月	成人の日(全館休館日)	
9	火	民児協定期例会	3B体操、パッチワークフラダンス
10	水	食事サービス	美骨ストレッチ、水墨画、コーラス
11	木		ステップ運動、しゃんしゃん体操 ハマナス、ヨガ、ソフトバレー
12	金		わんぱく、ピラティス、男の料理着付け、社交ダンス、楽舞会 チューブエクササイズ
13	土		韓国語(初心者)、カラオケ
14	日		
15	月		からだ元気塾、パソコンフラダンス
16	火		民踊、フラダンス
17	水	食事サービス スマホを使いこなそう⑤	美骨ストレッチ、子どもお茶
18	木		ステップ運動、ハマナス、ヨガ ソフトバレー
19	金	移動図書館巡回日	楽舞会、着付け、社交ダンス
20	土	まちづくり協議会役員会 湯圓をつくろう	韓国語(初心者)、3B体操
21	日		カラオケ同好会
22	月		からだ元気塾、フラダンス
23	火		パッチワーク、切り絵、フラダンス
24	水		美骨ストレッチ、水墨画、コーラス
25	木		ステップ運動、ハマナス、ヨガ しゃんしゃん体操、ソフトバレー
26	金		わんぱく、ピラティス、楽舞会 社交ダンス
27	土	ポッチャ大会	韓国語(初心者)
28	日		お茶(立礼)
29	月		からだ元気塾、フラダンス
30	火	認知症をふせごう!!	3B体操、フラダンス
31	水		美骨ストレッチ、子どもお茶

わんぱくクラブ

3歳未満児さんを中心としたクラブです。地域ボランティアさんがまっています♪

時間 10:30~12:00

ところ 湖山西地区公民館 大会議室

内容 12日 キッズピクス

運動指導の先生と遊びを体験します♪

26日 おたまじゃくしの会の絵本のよみかかせ

読み聞かせは11:00から開始します

公民館にお申込み
ください♪

湖山西川柳ポスト

十二月「体」 山本 仁 選

子どもの部

天 やせ我慢 そんなに大事か 世間体
地 健康体 内側から湧きし あ的笑顔

天 優しさで 体全部が ぽっかぽか ユキ
地 優しさで 体のしんまで 温まる リボン

一月のお題 「竜」

毎月十八日に締め切ります。
天と天子の方には、粗品(図書カード)を謹呈させていただきます。公民館までお越しください。

《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

子ども達、よく頑張ってくれました。どれも体がポカポカ温まる句が多かったです。店の句は「ぽっかぽか」他の句は「しんまで」と温まる状態を表現しています。

その他で「ダイエット したくてもできない 冬の味覚」→「ダイエット 冬の味覚に 邪魔をされ」でどうでしょう?少し表現を変えると韻がよくなります。

来年は辰年です。一月のお題は「竜」です。沢山の投句、お待ちしております! 良い年をお迎えください。

～ 相続・遺言相談会 ～

日時 1月21日(日) 10:30~14:00

ところ 湖山西地区公民館 大会議室

申込み 行政書士谷本秀樹事務所

0857-28-0740 (担当 谷本)

詳細はチラシを
ご覧ください

体育会からのお知らせ

5月のドッジボール、グラウンドゴルフから始まった今年度の体育行事は11月のバドミントン大会まで全部で10種目を実施しました。参加された選手、選手集めに尽力された体育理事の皆さんありがとうございました!

《総合成績》

1位	北4丁目	58点	2位	白浜北	55点
3位	産水西	44点	4位	南5丁目	20点
5位	湖東茶北	17点	6位	白浜	5点



11・12月に行った事業の紹介

きもちいい♪湖山西グラウンドゴルフ大会



曇り空でしたが、コンディションのよいグラウンドで気持ちよくプレーを楽しみました!

親子で挑戦! 親子料理教室



ハマチのさばき方、親ガニの身のとり出し方などを教わりました。料理をしたあとは、ぺろりと完食! ごちそうさまでした☆

ぴかぴかになりました☆ 体育館・公民館大掃除



ご協力ありがとうございました! これからも、皆さんの公民館を大切に使いましょう。

わんぱくクラブ パッククッキングにチャレンジ!



栄養士さんに、災害時に役立つパッククッキングを教わりました。便利に使えると常備しておくとも良いものも教えていただきました。いざという時のために、お家にローリングストックしてみましょう♪

たのしかったね! 西子のつどい



地域ボランティアのかたのご協力により、楽しくお餅つきと工作ができました。ありがとうございました!

良いお年をお迎えください♡門松づくり



今年も卓上サイズの門松づくりを行いました。長さやバランスを先生にご指導いただきながら、立派な門松を完成させました! 玄関に飾って素敵なお正月をお迎えください!