

# 10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](mailto:cc-koyamanishi@it.city.tottori.tottori.jp)

TEL31-3581 FAX31-3582

令和6年9月25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

## 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。お待ちしております♪

日時 10月4日(金)・18日(金) 10:30~12:00

場所 湖山西地区公民館

内容 4日 保健師さんの日 ※母子手帳をお持ちください

18日 ハロウィンイベント・読み聞かせの日

仮装を楽しみましょう☆

## 第12回湖山西ワクワクまつり

会期: 10月26日(土)・27日(日)

9:00 ~ 15:00

※※※※※※ ボランティア募集 ※※※※※※

まつりの前に公民館周辺の草刈りをしてくださるかたを募集中! ご協力して下さるかたは、事前に公民館までご連絡ください。お待ちしております♪

日時 10月7日(月) 9:00 ~ 11:00

持ち物 軍手、帽子(草刈り鎌・草刈り機をお持ちの方は携行をお願いいたします。)

### 空の駅女子会からのお知らせ

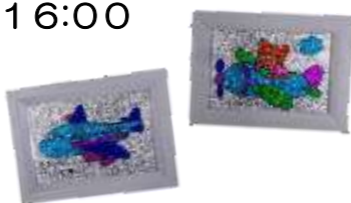
☆鳥取砂丘コナン空港フェスタ 2024 に出店します☆

日時 10月6日(日) 9:30~16:00

ところ 鳥取砂丘コナン空港

内容 なんちゃってステンドグラス

参加費 300円 ※なくなり次第終了



### やってみよう! でー

定員 20名

## ニュースポーツ体験と昼食づくり

対象 小学生・中学生

内容 ニュースポーツ体験とビビンバ(卵不使用)を作ろう♪

日時 11月1日(金) 9:30 ~ 12:00

集合場所 湖山西地区体育館 9:15集合

講師 鳥取市スポーツ推進員のみなさん

ノバリア スポーツ指導員

参加費 無料

持ち物 上履き、お茶、汗拭きタオル、エプロン、マスク

申込期間 10月1日(火) ~ 10月18日(金)

申込み 公民館までお申し込みください



定員 15名

大人もどうぞ /

## 星空観望会



対象 どなたでも参加OK!

(ただし、小学生は保護者同伴、未就学児不可)

内容 鳥大天文部研究会と土星の輪をみよう!

日時 11月1日(金) 19:30 ~ 21:00

場所 湖山西地区公民館

講師 鳥大天文部研究会

参加費 100円(保険料込み) 持ち物 懐中電灯

締切り 10月22日(火)

申込み・お問い合わせ 主催 たのもう

070-5450-8372 (濱嶋)

## 湖山池北岸環境美化活動を行います

花植え・草刈り・掃除をします。中学生、高校生も大歓迎です♪

日時 11月2日(土) 8:00から1時間程度

少雨決行(当日朝7:00に判断)大雨のときは中止

ところ 湖山池ボート艇庫 ~ グリーンフィールド間

持ち物 軍手、帽子、飲み物

※移植ごと、草刈り鎌、草刈り機をお持ちの方は携行をお願いいたします。

機材運搬や集めたゴミを運ぶため、軽トラックが2台ほど必要です。ご協力いただけるかたは公民館まで事前にご連絡ください。



## 10月行事予定

| 日  | 曜 | 行事   | 教室                                      |
|----|---|--|---|
| 1  | 火 | 体育館調整会議  | 民踊                                      |
| 2  | 水 | 食事サービス   | 美骨ストレッチ、子どもお茶                           |
| 3  | 木 |  | ステップ運動、ハマナス<br>しゃんしゃん体操<br>カラオケ、ヨガ、ウクレレ |
| 4  | 金 | 第2回湖山西GG大会(白兔G)<br>移動図書巡回日                             | わんぱく、社交ダンス<br>楽踊会、お茶(立礼:初)              |
| 5  | 土 | クリスマスツリー飾りづくり  | お花、韓国語、3B体操                             |
| 6  | 日 | 北4丁目町内会小地域懇談会  |   |
| 7  | 月 | 民児協定例会   | からだ元気塾、フラダンス                            |
| 8  | 火 |  | パッチワーク、フラダンス                            |
| 9  | 水 | ワクワクまつり実行委員会   | 3B体操、水墨画、コーラス<br>美骨ストレッチ、ピラティス          |
| 10 | 木 |  | ステップ運動、ハマナス<br>ヨガ                       |
| 11 | 金 |  | 男の料理、お茶(立礼:初)                           |
| 12 | 土 |  |   |
| 13 | 日 | 茶屋西町内会小地域懇談会   |   |
| 14 | 月 | 第9回国際交流プラザとっとり<br>多文化交流フェスタ<br>(11:00~15:00)<br>スポーツの日 |   |
| 15 | 火 |  | 民踊、3B体操、切り絵                             |
| 16 | 水 | 食事サービス   | 美骨ストレッチ、子どもお茶                           |
| 17 | 木 |  | ステップ運動、ハマナス<br>しゃんしゃん体操<br>ウクレレ、ヨガ      |
| 18 | 金 | 移動図書巡回日  | わんぱく、社交ダンス<br>楽踊会、お茶(立礼:初)              |
| 19 | 土 | 町内会(区)長会   | お花、韓国語、カラオケ                             |
| 20 | 日 |  | カラオケ同好会                                 |
| 21 | 月 |  | からだ元気塾、フラダンス、<br>写真                     |
| 22 | 火 |  | パッチワーク、フラダンス                            |
| 23 | 水 |  | 美骨ストレッチ、ピラティス<br>コーラス、水墨画、3B体操          |
| 24 | 木 |  | ステップ運動                                  |
| 25 | 金 |  |   |
| 26 | 土 | ワクワクまつり 1日目  |   |
| 27 | 日 | ワクワクまつり 2日目<br>一般野球(湖山西体育会)                            |   |
| 28 | 月 |  | からだ元気塾、フラダンス                            |
| 29 | 火 |  | フラダンス、3B体操                              |
| 30 | 水 |  | 美骨ストレッチ                                 |
| 31 | 木 |  | ハマナス、ヨガ                                 |

※10月のけん玉教室は施設の都合によりお休みです。

※ワクワクまつりと湖山池北岸環境美化活動は、日程を変更する可能性があります。その際は後日別紙にてお知らせします。



# 湖山西川柳ポスト

九月「南」 山本 仁 選

人 「ちよっと来たよ」友の土産は 土手南瓜  
地 鬼嫁に 南無阿弥陀仏と 手を合わせ さち  
天 南の渦 日本列島 翻弄す ゆきまる

子どもの部

人 果物の バナナを食べて 元気だそ  
地 学校で 東西南北 おぼえよう ここ  
天 南きよくと北きよくのちがいがわからない クミ  
みんな

十月のお題「黄」

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

たくさんの「南」がありました。ゆきまるさんの台風、みかりんさんのお経、さちさんのカボチャ。子ども達、南極と北極の違い、大人もよく分かっていません。学校で方角を覚える。バナナも南のものですね。とても楽しい南のオンパレードでした。

ここで一句

「市庁舎は ボク等にしかと 駅南へ」 選者  
反対運動があった頃の句です。

10月は「黄色い」です。黄色(イエロー)沢山の黄色をお待ちしています。

# 秋のウォーキングと人権学習 旧岩美鉱山見学

日程 11月11日(月)

※10月1日(火) 8:30より受付を開始します!

## ～ 行程表 ～

9:10 湖山西地区公民館集合 9:20 バスで出発  
※荒天時は旧岩美鉱山見学は中止になることがあります。  
その際は公民館でDVD 観賞後、砂丘センターへバスで出発。  
10:00~10:50 旧岩美鉱山(荒金鉱山)見学  
11:30~12:45 砂丘センター 昼食  
13:00~14:00 砂丘ビジターセンター見学  
14:00~15:00 砂丘散策  
15:30 公民館到着 解散

参加費 2,000円 定員 25名  
締切り 10月21日(月) ※定員になり次第締め切り  
その他 汚れてもよい歩きやすい靴、服装でおこください  
主催 湖山西地区人権教育推進協議会 共催 湖山西地区健康推進協議会

# 湖山西教室 真向法体操「ハマナス」

～好きなことを、生涯できる体に～

こんなかたに真向法はオススメ!

- ・腰痛、肩こり、冷え性で悩んでいる
  - ・なんとなく体がだるく、疲れやすい
  - ・メタボ対策で何かやらなくては…
  - ・スポーツの成績を伸ばしたい
  - ・美容に効果がある簡単な体操をやりたい
- ご興味ある方は公民館までお問い合わせください♪



## 夏の巡回パトロール・あいさつ運動

7・8月は夕方のパトロール(延べ20人)と夜のパトロール(延べ28人)。9月はあいさつ運動(現在継続中。延べ39人)にご協力いただきありがとうございました。地域の安全を地域のみなさんでこれからも守っていきましょう。



# 8・9月に行った事業の紹介

## AED講習&骨密度測定



鳥取市消防団女性分団のAEDの使い方と心臓マッサージの方法を学びました。



骨密度測定を行った後は、保健師さんからの説明を受けました。日頃から意識しましょう☆

## プロ直伝! ウィンナーづくり



つくしんぼさんにソーセージの作り方を教わりました。色々な種類のソーセージを作り大満足でした♪



## マシッソヨ〜♪ 韓国料理



国際交流員の李さんに、キンパ、スンドゥブ、トングランテンの作り方を教わりました。美味しく頂きながら、韓国についてのクイズをして学びました。



## お母さんもリラックス☆ わんぱくクラブ



歯科衛生士さんに歯のことを教わり、保育士さんには楽しく遊んでいただきました♪ プール遊びも楽しかったね!



公民館 HP



Facebook



Instagram