

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-koyamanishi@it.city.tottori.tottori.jp
 TEL31-3581 FAX31-3582

令和7年6月25日発行

湖山西あいさつ標語: あいさつは ころろつなげる 第一歩

～ 湖山西地区健康づくり推進員協議会からのお知らせ ～

JRで行く おうちだに 榑谿公園周辺ウォーキング

参加費無料
(運賃等は別途必要です)

JRで鳥取駅まで行き、榑谿公園まで歩きます♪

日程 7月12日(土) 雨天決行

行程表
 9:30公民館集合 9:45出発 徒歩で鳥取大学前駅へ
 10:13発(JR)
 10:22鳥取駅着 徒歩か『くるり』で榑谿公園へ
 11:15榑谿公園着 昼食(お弁当はこちらで準備します)
 13:17発の『くるり』で鳥取駅へ
 13:33鳥取駅着
 JR職員の方によるICOCA等についての説明会
 14:50鳥取駅発 14:57鳥取大学前駅着(解散)



持ち物 お茶、交通費、やまびこ館入館料等(入られる方のみ)
 ※やまびこ館は、65歳以上は入館無料ですが、証明できるものをご持参ください
 申込期限 7月4日(金)までに公民館までお申し込みください
 その他 公民館駐車場は台数に限りがありますので、なるべく徒歩でお越しください



定員 16名

みんなで脳トレ お試し健康マージャン

参加費無料

賭けない・飲まない・吸わない、健康マージャンを楽しみましょう♪

日時 7月16日(水) 13:30～16:30

場所 湖山西地区公民館 大会議室

申込期限 7月7日(月)までに公民館までお申し込みください

使わなくなった麻雀セットや卓(折り畳みができるもの)をご寄付いただける方は、公民館までお知らせください



湖山池写真展

湖山池の四季折々の写真をと自由作品が展示されます

展示期間 7月17日(木)～7月31日(木) 7月4日(金)まで作品募集中♪
 展示場所 鳥取市国際交流プラザ 1階交流サロン

定員 各回10名ずつ

食育伝達講習会

参加費無料

① 適塩 ～ひと工夫でおいしく適塩しよう～

7月15日(火) 9:30～12:30

※ 締切り 7月9日(水) 12時まで



② 災害に備えた食生活

～ストック品をおいしくアレンジ～(さば缶編)

7月28日(月) 9:30～12:30

※ 締切り 7月23日(水) 12時まで



場所 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
 持ち物 お米1/2合、エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク
 申込み 公民館までお申込みください
 主催: 鳥取市食育推進員湖山西支部

定員 20名

いざという時あなたは動けますか?!

AED・止血方法講習会

参加費無料

AEDの使い方・心肺蘇生法・止血方法について学びます。AEDを自信をもって使えますか?見学だけでもOK!

日時 7月18日(金) 10:00～11:30

場所 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のみなさん

持ち物 飲み物、タオル

申込期限 7月11日(金)までに公民館までお申し込みください



健康づくり講演会

参加費無料

皆で囲む食事にひそむ危険

～ 焼肉、刺身などを例に ～

日時 7月29日(火) 14:00～15:00

場所 湖山西地区公民館 第1講義室

講師 鳥取市保健所 田中 充樹 衛生技師

主催: 湖山西地区健康づくり推進員協議会



7月行事予定

日	曜	行事	教室
1	火	体育館調整会議	フラダンス
2	水		美骨ストレッチ、子どもお茶
3	木		ステップ運動、ハマナス しゃんしゃん体操、カラオケ ウクレレ、ヨガ、ソフトバレエ
4	金	移動図書館巡回日	楽謡会、社交ダンス
5	土		お花、韓国語
6	日		民謡
7	月		からだ元気塾、民謡、フラダンス
8	火	民児協定例会	民謡、パッチワーク、フラダンス
9	水		美骨ストレッチ、コーラス、水墨画 3B体操、イングリッシュクラブ
10	木		ステップ運動、ハマナス、ヨガ ソフトバレエ
11	金		ピラティス、男の料理 お茶(立礼;初)、楽謡会 社交ダンス、チューブエクササイズ
12	土	榑谿公園周辺ウォーキング	お茶(立礼)、韓国語、3B体操
13	日		
14	月		からだ元気塾、フラダンス
15	火		民謡、切り絵、フラダンス
16	水	お試し健康マージャン	美骨ストレッチ、子どもお茶
17	木	湖山池写真展(～31日まで)	ステップ運動、ハマナス しゃんしゃん体操、ウクレレ、ヨガ ソフトバレエ
18	金	AED・止血方法講習会 移動図書館巡回日	社交ダンス、楽謡会
19	土		お花、韓国語、カラオケ
20	日	ゆうゆう倶楽部(参議院選挙)	カラオケ同好会
21	月	全館休館日	
22	火	寺子屋宿題おたすけ隊 ちようちんづくり(～24日)	写真、パッチワーク、3B体操
23	水		美骨ストレッチ、コーラス、水墨画 3B体操
24	木	寺子屋宿題おたすけ隊	ステップ運動、ハマナス、ヨガ ソフトバレエ
25	金	寺子屋宿題おたすけ隊	わんぱくクラブ、ピラティス お茶(立礼;初)社交ダンス 楽謡会
26	土		お茶(立礼)、韓国語
27	日		
28	月	書道教室	からだ元気塾、フラダンス
29	火	健康づくり講演会 寺子屋宿題おたすけ隊	民謡、3B体操、フラダンス
30	水	うどんづくり&ボードゲーム	美骨ストレッチ
31	木	寺子屋宿題おたすけ隊	ハマナス、ソフトバレエ

湖山西川柳ポスト

七月のお題 「夜」
 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。

六月「内」 山本 仁 選

人 国内を 混乱させる 米騒動
 地 ガラス越し 帰宅の夫の 笑顔見る
 天 隠しても 内臓脂肪は 正直だ
 子どもの部
 人 内々に 進む話は 怖いもの
 地 てん内の けいたい使用は きんしです
 天 のまれてた 一しゅんのうちに カルピスが あすちゃん

《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

※応募してくださった全ての句は印刷して公民館に置いてあります。ご興味のあるはかたはお持ち帰りください。

山本さんのワンポイントアドバイス

支援学校さん、ありがとうございました。
 多くの「内」学校内、家庭内、元気があふれ笑顔がありとても楽しそうで羨ましい限りです。ヤジュウセンパイさん、話しの内容は？はったよいちさん、当たり前の事ですが、いいところに気が付きましたね。あすちゃんさん一しゅんのうちが悲しくなります。以前から機会を伺っていたんでしょか。ゆきまるさん、令和の米騒動困ったものです。さちさん、ガラス越しで内と外がわかります。ほのぼのとしていいですね。ともすけさん、どれくらいあって隠せなかったんでしょか？内科健診、内臓肥大類句多くありました。隠せず露呈したものの代表です。
 川柳を始めた頃、日常生活の中から題をとる事を教わりました。今日の新聞にありました。
 トランプに 内輪で揉めてる G7 選者



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。はじめてのかたも大歓迎！

日時 7月25日(金) 10:30 ~ 12:00

水遊び 水遊びパンツや水着をお持ちください
 おたまじゃくしの会 絵本のよみきかせなど

場所 湖山西地区公民館 大会議室

西っこのつとい 夏祭り！

子ども対象

日時 8月10日(日) 13:00 ~ 16:00

場所 湖山西地区公民館 大小会議室、多目的ホール、研修室

対象 湖山西地区内在住の子ども

定員 50人(定員になり次第締め切ります)

参加費 500円(ゲーム代、飲み物代等)

内容 ゲームコーナーをまわり、おかしをゲットしよう！

申込み 7月1日(火)より申込みください



夕涼み会で湖山西を語ろう

大人対象

日時 8月10日(日) 17:00 ~ 20:00

場所 湖山西地区公民館

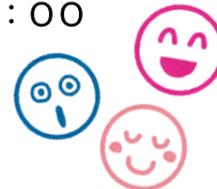
対象 湖山西地区内在住の大人

定員 50人(定員になり次第締め切ります)

参加費 1,000円(飲食代込み)

内容 将来の湖山西、子ども達への期待することなど、話し合ってみませんか？詳細は別途チラシをご覧ください。

申込み 7月1日(火)より申込みください



夏やすみこども広場

☆☆☆ 寺子屋宿題おたすけ隊 ☆☆☆

初めて夏休みの宿題に取り組む1年生や、つい遊んでしまう子ども、涼しい公民館で一緒に学習しましょう。申込みが必要です。公民館までお申込みください。

日時 7月22日(火)、24日(木)、25日(金)、29日(火)
 31日(木)、8月4日(月)、6日(水)、8日(金)
 9:00~11:00

場所 湖山西地区公民館 研修室
 地域の学習支援地域ボランティアさん募集中です



申込みは
 7/2(火)~

その他にも楽しい企画が盛りだくさん！
 詳しくはチラシか Facebook をご覧ください♪

- ① ちょうちんづくり(プラスチックカップに絵を描いて、夏祭り用のちょうちんをつくります)
 7月22日(火)~24日(木) 13:30~15:00
- ② 書道教室
 7月29日(火) ① 9:00~10:00
 ② 10:30~11:30
- ③ うどんづくり&ボードゲーム
 7月30日(水) 10:00~13:00
- ④ ペットボトルキャップのキーホルダーづくり
 8月1日(金) 10:00~11:30
- ⑤ 野外学習
 8月5日(火) 8:30~16:00



5・6月に行った事業の紹介

湖山池北岸環境美化活動

美しい景観に戻りました！
 ありがとうございました！



クラフトテープのバッグづくり

ワクワクまつりに展示しますのでお楽しみに☆



わんぱくクラブ

適塩を心がけましょう♪



公民館大掃除

ご協力ありがとうございました！



らっきょうの一発づけ

今頃から食べごろですね♪お味はいかがですか？



交通安全・防犯講習会

全てに過信は禁物です！学んだことを意識しましょう。



~公民館からのお知らせ~

来月より湖山西地区公民館のホームページが新しくなります！Instagramとホームページを随時更新しますので是非ご覧ください☆