

遷喬地区公民館だより 9月号

令和6年9月1日発行 第270号



発行：遷喬地区公民館
鳥取市本町1丁目109
TEL 27-8562 / FAX 27-8566
<http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/senkyo-1>

9月行事予定表

1	日		
2	月	詩吟教室	
3	火	実用ペン習字教室	
4	水	ヨガ教室	
5	木	ウクレレ教室	
6	金		民児協定例会 社福ふれあいサロン
7	土	大正琴教室	
8	日		
9	月		
10	火		
11	水	すみれコーラス	まち中歩き (NHK)
12	木		
13	金	生け花教室・着付教室	
14	土	大正琴教室・3B 体操教室 プラモデル部	遷喬いも煮会と 月見の会
15	日	茶道教室	
16	月	詩吟教室	
17	火	実用ペン習字教室 ハーダンガー刺繍教室	
18	水	カルトナーージュ教室 ヨガ教室	
19	木	ウクレレ教室	
20	金		故中村哲医師講演上映会
21	土	大正琴教室・3B 体操教室	
22	日	茶道教室	
23	月		
24	火		
25	水	すみれコーラス	
26	木		MY ライフプラン&エンディングノートセミナー
27	金	生け花教室・着付教室	お豆腐作り
28	土	大正琴教室・3B 体操教室	
29	日		
30	月		

日程は変更となる場合がございます。

人権啓発推進事業

パシャワール会とっとり

「故中村哲医師の講演記録上映会」

～人が生まれて死んでいく その尊さは日本人もアフガン人も同じです～

アフガニスタンの地で、医療活動と並行して水路開削による農地の再生と帰農の実現に尽力された故中村哲医師。今年の12月には中村医師の5周年を迎えます。中村医師の活動を通して世界の状況を学び、中村医師の生き方に触れてみませんか。

今回はパシャワール会ととりの方々をお招きし、中村医師の生い立ちを描いたアニメーション、令和元年に鳥取市で開催された講演会の様子を上映してもらいます。生前の中村医師ご本人が語られる貴重な映像です。お気軽にご参加ください。

- 内容・・・①中村医師の生い立ちを描いたアニメーション
②中村医師講演記録の上映

日時：令和6年9月20日(金) 13:30～15:00

会場：公民館 会議室

申込：公民館(電話27-8562)へお願いします

締切：9月17日(火)



明治安田生命 presents 特色ある公民館活動事業

「明日をよりよく生きるための MY ライフプラン&エンディングセミナー」

MY ライフプランとは、これからの夢、介護や病気への備え財産管理など、よりよく生きるための計画です。MY ライフエンディングとは、将来にわたる家族の幸せ、相続手続きの検討など、亡くなった後のための準備です。

明治安田生命の講師を招き、分かりやすく教えていただきます。ご自身や家族のためにいっしょに考えてみませんか。

- 内容・・・①セミナー
②緑黄色野菜が足りているかがわかるベジ
チェック、血管年齢測定

日時：令和6年9月26日(木) 13:30～15:00

会場：公民館 会議室

共催：楽豊さろん世話人、健康づくり推進員会

申込：公民館(電話27-8562)へお願いします

締切：9月20日(金)

遷喬いも煮会と月見の会

令和6年9月14日(土) 18:30～21:00

お一人600円

チケットは 8/19～9/10 公民館にて販売します。

限定50枚

お早めに、お求めください。



令和6年度第27回遷喬地区公民館まつり

令和6年10月26日(土) 9:30～16:00

作品展示 10月24日(木)～26日(土)



第44回夏休み親子卓球教室 7:00~8:30

7/23・24・26・27・29・30・31 計7日間

参加者 累計 107名



卓球同好会の方々には、朝早くまた暑い中をコーチをしていただきありがとうございました。

☆最終日の試合結果

優勝 4年 大塚琉稀さん
準優勝 2年 松本悠臣さん



コロコロめいろゲームをつくろう 8/2 (金)

講師は、ジュニア県展審査員 安田政彦さんです。台紙に書かれた製図通りに、発泡スチロールをカットして貼っていき迷路を作りました。とても細かい作業でしたが、子どもたちは集中して作っていました。



石窯ピザ焼き体験 8/8 (木)

中砂見にある石窯ピザ焼き体験施設『ボンス・キルン』でピザ作りをしました。発酵した生地を丸くのばし、ベーコンや季節の野菜をトッピングしたら石窯に投入。4~5分で焼きあがります。焼きたてアツアツのピザは、と~ってもおいしかったです😊



ひょうたんライト 8/5 (月)

講師は、工芸作家の岡本利之さんです。ひょうたんに下絵を書いて千枚通しでプチプチ穴を開けます。LEDライトをつけたらランプの完成です。



PTA 夏の納涼花火大会 2024

in 遷喬芝生グラウンド 8/23 (金)

今年は天候にも恵まれ、無事に子どもたちの夏休みの思い出の一コマが作れました。PTAの役員さん準備・後片付け、大変お世話になりました。お疲れ様でした。地域の方がた、ご協力ありがとうございました。



発酵食品を知ろう

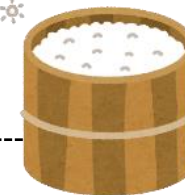
地域の仲間づくり事業



7月30日 (火) 開催

発酵ごはんのお店「Kimu café (キム・カフェ)」主催の木村明美さんに、発酵食品についての奥深いお話を聞きました。その後、実際に塩麴を作り、塩麴を使った調理方法も教わりました。

そして発酵調味料を使った特製のお弁当をいただきながら、たくさんの質問が出たり、料理に関する話して盛り上がり、楽しい時間でした。自分はもちろん家族の健康を守るために、食の大切さを改めて考え直すきっかけになりました。



《発酵食品の魅力》

- 保存性がある
- 栄養価があがる
- 美味しさがアップする
- 吸収率があがる
- 腸内環境の改善
- 抗酸化物質が豊富
- 代謝をアップさせる
- 老廃物の排出を助ける
- 悪玉コレステロールを減らす
- ストレスを軽減する

