

遷喬地区公民館だより 3月号

令和8年3月1日発行 第288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

3月行事予定表

※日程は変更となる場合がございます。

特色ある公民館活動事業・高齢協共催

やさしい法律セミナー

～相続のきほんと遺言書について～



「相続のことがよく分からない?」「遺言書ってなに?」
相続のことをつい後回しにしていますか。

相続や遺言書の基本を司法書士の方にやさしく教えてもらいます。大切な家族が将来困らないように、相続や遺言書のことを一緒に考えませんか。

日 時 令和8年3月12日(木) 13時30分～15時
会 場 遷喬地区公民館 会議室
講 師 鳥取県司法書士会 司法書士 金 允基(きむ ゆんき)
内 容 ①やさしい相続や遺言書のお話(1時間程度)
②質問コーナー(30分程度)

※終了後、希望者には個別に無料で法律相談に応じてもらいます。
参加申込 公民館(27-8562)へご連絡ください。
締 切 3月10日(火)
参加費 無料



<質問事項募集>

おたずねしたいことがありましたら公民館へお知らせください。事前に講師の先生にお伝えし、質問コーナーで答えていただきます。

遷喬小学校PTA 第3回資源回収のお知らせ

実施日 令和8年3月7日(土)
午前8時までに、ご自宅前または各ステーションまでお出してください。
《回収品目》
新聞・雑誌・段ボール・牛乳パック
・アルミ缶
《お願い》
新聞は八つ折りにし、持ちやすい重さにして荷造りひもを十字にかけてください。

旧市役所本庁舎跡に

鳥取市まちなか交流広場
とりこい ぱーく
TORIKOI PARK

3/20 オープン

オープニングイベント
3月20日(金・祝) 13:00～
《イベントのお問合せ》
鳥取市企画推進部政策企画課
市役所本庁舎3階 tel 30-8012
《広場利用のお問合せ》
管理事務所「鳥取市民会館」
鳥取市掛出町12 tel 24-9411

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 体育会役員会
7	土		資源回収 防犯協理事会
8	日		
9	月		
10	火	茶道教室 ハーダンガー刺繍教室	
11	水	すみれコーラス	まち協にぎわい部会
12	木		『やさしい法律セミナー』 めだかサークル
13	金	生け花教室・着付教室	
14	土	3B 体操教室	
15	日		
16	月	詩吟教室	
17	火	実用ペン習字教室	
18	水	ヨガ教室 カルトナーージュ教室	
19	木	ウクレレ教室	交安協役員会
20	金		春分の日
21	土	3B 体操教室	
22	日		
23	月		
24	火	茶道教室 ハーダンガー刺繍教室	
25	水	すみれコーラス	
26	木		楽豊さろん
27	金	生け花教室・着付教室	
28	土		
29	日	鳥取市長選挙及び鳥取市議会議員補欠選挙投票日	
30	月		社福定例会
31	火		

2/20(金)

健康講演会

主催：遷喬地区健康づくり推進員会
共催：遷喬地区公民館

「高血糖に勝とう(糖)！ ～糖尿病の予防、悪化についてのお話～」



講師：鳥取県糖尿病療養指導士 (有)湯所薬品 ゆたに薬局 薬剤師 油谷 章吉 氏
※糖尿病療養指導士とは・・・糖尿病療養指導の正しい知識と技術の普及・啓発を
図るため、糖尿病療養指導の正しい知識と技術を学んだ医療スタッフ

ちょっとした『知識』と『心がけ』で、糖尿病の予防と悪化を防ぐことができるということを、とても
わかりやすくご講演いただきました。

～基本的な注意点～

《生活習慣》①年1回の健康診断②7～8時間の睡眠③肥満の改善

《食 事》①よく噛んでゆっくり食べる②食べる順番の工夫

《運 動》①1日6,000歩を目標に歩く②毎朝のラジオ体操もおすすめ③ながら運動から始めよう
④座っている時間を減らそう

～高血糖に勝つためには～

糖尿病をちょっとだけ理解し、生活習慣をちょっとだけ意識し、食事、運動をちょっとだけ理解し、
予防することが大事です。高血糖に勝ち、健康寿命を延ばしましょう。

※講演の資料については、公民館へお問合せください。

避難行動要支援者制度をご存じですか？



避難行動要支援者とは・・・災害時に自力で避難できない方を想定

- ・避難所への移動が困難な方
- ・避難の必要性が理解・判断できない方
- ・災害情報等の収受が困難な方
- ・精神的に不安定になりやすい方
- ・難病等により長期の療養が必要な方
- など



この制度を築いていくことで、支援を必要とされている方を見守ることのできる地域住民同士の結び
つきと、お互いに助け合える地域づくりをめざします。

制度への登録について・・・地域の支援を必要とされる方は、お住いの町内会（または民生委員
児童委員）へご相談の上、市へ個別避難計画の申請を行ってください。

令和8年度遷喬地区自治連合会役員名簿

会 長	橋尾 泰博	新町
副会長	森田 章文	元大工町
副会長	宮城 定宣	桶屋町
副会長	中島 憲啓	掛出町



分団	町内会名	町内会長名	役 職
1分団	元大工町	森田 章文	副会長
	掛出町	澤田 洋平	○
	上魚町	奥田 真一	監 事
	片原1丁目	清水 謙一	
	片原2丁目	米元 丈栄	
2分団	片原3丁目	小谷 直大	○ 分団長
	鍛冶町	古川 典弘	○
	若桜町	加嶋 央嗣	
	本町2丁目	花房 優次	分団長
3分団	本町3丁目	坂本 康浩	
	桶屋町	宮城 定宣	副会長
	職人町	高木 善之	
	二階町1丁目	國米 明裕	○
4分団	二階町2丁目	岡田 信俊	
	二階町3丁目	藤岡 賢吾	○ 分団長
	新町	大村 善彦	○ 分団長
5分団	元魚町1丁目	矢谷 英志	監 事
	元魚町2丁目	川木 光義	○
	戎町1区	渡辺 博	○ 分団長
	戎町2区	草野 昌宏	
6分団	川端1丁目	河越 義人	○
	川端2丁目	藤山 倫史	
	川端3丁目	谷口知恵美	○
6分団	寺町下区	鶴巻 順	○ 分団長
	元町	高木 善祥	○

○印は、新任町内会長