



# 谷地区公民館だより



令和2年

# 4月

〒680-0136 鳥取市国府町糸谷 15-1 ☎24-1636 /fax24-1646 令和2年3月25日発行  
谷地区公民館ホームページ <http://chiiki.city.tottori.jp/tani-1/>

令和2年度公民館役員の皆さんです。一年間お世話になりますが、よろしくお願ひいたします。  
(敬称略)

	自治会長	婦人会代表	企画運営委員	体育係	体育推進員	文化係	文化推進員
自治会長会会長	山田 準二		山田 準二				
山 根	峯尾 仁司	安本寿恵子	上山 和之	井戸垣武史	安本 祥司 太田 秀幸	安本 圭一	清水 治郎
神 垣	大林 君雄	西垣 栄子	大林 君雄	小林 静雄		佐々木悦雄	
清 水	西尾 克美	西尾 綾子	城野 和実	西尾 要	西尾 克美 西尾 信二	西尾 綾子	
岡 益	西尾 誠	清水奈緒美	石橋 和彦	岡本 学		福田 大輔	石橋 和彦
谷	田村 嘉朗	田村 豊子	福田 栄一	河上 清		山口 優介	福田 健二
糸 谷	谷岡 久司	山田美千子	谷岡 久司	山田 保		山田美千子	
糸谷中通り	入川 悟						
玉 鉾	山本 勉	山本婦美子	秋田 齊	岡本 忍	定久 幸和	米山 修	
高 岡	岡垣 稔	前田 恵子	山本 邦昭	山本 喜一	谷口 一樹	地西 守	川上百合子
上麻生	漆原 延幸	田邊 和代	田邊 郁雄	田邊 徹		田邊 金治	
麻 生	衣笠 晃	中野 清美	山本 哲夫	大磨 一正	瀧村加奈江	田中 知枝	



## 谷地区敬老会についてお知らせ



4月11日(日)に予定していました谷地区敬老会は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため中止となりました。当日は皆様に楽しく過ごしていただきますよう地域をあげて計画しておりましたが、国府町内5地区の敬老会も中止となりました。敬老者の方には4月中に記念品を贈呈する予定です。

## 県西部の郷土料理「いただき」作り



## 高齢者向け「いすヨガ」



3月5日(木)鳥取県栄養士会の皆さんの指導で、鳥取県の食材を活かした郷土料理講習会を開催しました。鳥取県産の野菜、米、魚介類を使い「いただき」をはじめとした5品の献立に挑戦。「ふるさと認証食品」についても学びました。

2月26日(水)ヨガインストラクターの西田まいさんを講師に迎え、椅子に座ったまま楽にでき、腰痛、肩こり、ストレスなどに効果がある「いすヨガ」を習得しました。23名の参加者は、ヨガの呼吸法に合わせゆったりとした動きで全身をほぐし、とてもリラックスしたひと時を過ごしました。

# ご案内

## 椎茸原木の販売会

谷地区活性化協議会では、植菌済みの椎茸原木の斡旋を下記のとおり行います。

日時 4月4日(土)午前9時～11時

場所 谷地区公民館屋内ふれあい広場

申込み 一人5本まで 先着順

3月31日(火)までに別配布の申し込み書にご記入の上お申し込みください。

※詳細については

別配流のチラシをご覧ください。

お問い合わせは

24-1636 谷地区公民館まで



## 谷地区公民館運営委員会総会

日時 4月17日(金) 19:00～

場所 谷地区公民館

## 私たちができる 感染予防対策

その1

こまめに手洗い

その2

適度な湿度&こまめな換気

その3

十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事

## 令和2年4月行事予定

日	曜日	地区行事等	グループ・サークル
1	水		大正琴華鈴
2	木		あかね会
3	金	さつき保育園入園式	
4	土		
5	日		
6	月	犬の登録・狂犬病予防接種	陶芸の会
7	火		陶芸の会、健康マージャン、音楽教室
8	水	国府東小入学式、国府中入学式	
9	木		あかね会、大正琴スイートピー
10	金	企画運営委員会、銭太鼓教室、移動図書館	
11	土		
12	日	お花ばたけ整備作業	
13	月		
14	火		健康マージャン、音楽教室
15	水		一服亭
16	木		あかね会
17	金	谷地区公民館運営委員会総会	
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		健康マージャン、音楽教室
22	水		
23	木		あかね会、大正琴スイートピー
24	金	活性協拡大役員会、銭太鼓教室、移動図書館	
25	土		
26	日	お花ばたけ整備作業	
27	月		
28	火	国府町自治会長会	健康マージャン、音楽教室
29	水	昭和の日	
30	木		あかね会



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

### 密を避けて外出しましょう!

①換気の悪い密閉空間  
②多数が集まる密集場所  
③近くで会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

### 感染症対策

**POINT.1**  
帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗う!

**POINT.2**  
くしゃみや咳が出るときに、ティッシュ等で口と鼻を覆ったりマスクを正しく着用する!