

令和5年度

下郷地区まちの保健室を開催します！

「まちの保健室」は学校の保健室のように、どなたでも気軽に来ていただき、自分の健康について振り返り、相談できる場所です。ぜひお誘いあわせておいでください。

○対象：町民（どなたでも参加できます。）

○内容：テーマ：「楽しくあなたの脳を活性化」

～元気で長生きの分かれ道あなたは、どうする！！～



○開催日程

	開催日	内 容	場 所
第1回	7月 2日(日) 13:30~15:30	「熱中症予防！～予防・対応方法～」 ・講師：琴浦消防署職員	下光好公民館
第2回	7月 27日(木) 9:30~11:30	「元気で長生きの分かれ道あなたは どうする！！」 ・講師：コンディショニングコーディネーター 谷川 哲也 氏 ・講師：鳥取看護大学・看護学生	下郷公民館
第3回	9月 18日(月祝) 9:30~11:30	「祝・敬老！～めざせ100才元気で長生き～」 ・講師：あきたの整体院 秋田 良輔 氏	上鈿公民館
第4回	10月 14日(土) 13:30~15:30	「年をとるってどういうこと！～高齢者疑似体験～」 ・講師：社会福祉協議会職員	下郷公民館
第5回	11月 11日(土) 13:30~15:30	「楽しくあなたの脳活性化～体にとって大事なこと～」 ・講師：森本医院 金田 弘子 氏	下郷公民館

第1回

～7月の開催案内～

第2回

日時 令和5年7月2日(日)
午後1時30分～3時30分

場所 下光好公民館

内容

○講演：「熱中症予防！～予防・対応方法」
講師：琴浦消防署職員

午後1時35分～2時35分

○交流会：「元気で長生き！私のヒミツ！！」
午後2時40分～3時

○健康相談（希望者）

午後3時10分～



日時 令和5年7月27日(木)

午前9時30分～11時30分

場所 下郷地区公民館

内容

○講演：「元気で長生きの分かれ道
あなたは どうする！！」

講師：コンディショニングコーディネーター
谷川 哲也 氏

午前 9時 35分～10時 35分

講師：鳥取看護大学 看護学生

午前 10時 35分～11時 00分

○交流会：「元気で長生き！私のヒミツ！！」
午前 11時 00分～11時 20分

○健康相談（希望者）：午前 11時 20分～



下郷地区 公民館だより

令和5年



発行：下郷地区公民館

電話・FAX(0858)53-1886

〒689-2355 鳥取県東伯郡琴浦町鈿 517

Eメール simogou-kouminkan@town.kotoura.tottori.jp



下郷地区のみなさまへ

下郷地区のみなさまには、日頃より公民館活動につきましてご理解・ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

このたび、コロナ5類移行に伴い「公民館における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」が廃止されました。

つきましては、公民館事業も皆様の健康・安全を第一に考慮し感染予防対策をしっかりと取り実施していきたいと思っております。

皆様方には大変お世話になります、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

令和5年7月



公民館使用についてのお願い

* 公民館使用について *

- ・開館日：月曜～金曜日
- ・午前9時～午後5時
- ・使用時間：午前9時～午後10時
- ・「使用許可願ひ」を記入し公民館へ提出してください。用紙は琴浦町ホームページからもダウンロードできます。
- ・電話でのお申込みもできます。お気軽にお問合わせ下さい。

* ご使用された方へ *

- ・公民館をご使用された方は、「公民館使用日誌」の記入を忘れずをお願いします。
- ・皆さんが気持ちよく使えるように使った後は、部屋の清掃・整理・整頓にご協力ください。
- ・ごみは各自で必ずお持ち帰りください。お帰りになる時は、再度確認をお願いします。



令和5年 地区役員名簿

部落名	区 長	教 養 部 長	体 育 部 長	スポーツ推進員	女性部長	健康づくり推進員
下大江	光浪 真二	井東千恵子		丸山 保		光浪 真二
松 井	坂口 敏雄	坂本実千彦				坂口 純子
杉 下	吉田 晃宏	尾古 昌之	福井 大介	村上 貴康		尾古 昌之
平 和	田口 正美	田中 徳行				田口 正美
森 藤	香川 誠吾	尾崎 健二			吉田 紀子	吉田 紀子
上光好	三浦 浩人	倉光 薫				横山 健一
下光好	松田 雅彦	石田 慶一			山元 祐美	松田 雅彦
上 勳	藤原 正雄	藤原 繁行			藤原 智絵	藤原 正雄
勳	佐々木伸広	門脇 友希	奥田 修一		木村 智子	門脇 克己
美 好	河本 学	日置新太郎			尾崎智恵美	小林 孝則
三 保	川本 伸幸	川崎 幸太		手嶋 信広 中川 康子	竹中 博子	川本 昌生
倉 坂	松本 芳己	藤田 宏文	中尾 康志			古田 裕一



公民館運営協議会委員名簿

(任期: 令和4年4月1日～令和6年3月31日)

	氏 名	部 落		氏 名	部 落
1	藤原 憲司	上 勳	6	岩本 宏子	勳
2	野田 千卯	森 藤	7	坂本 昌弘	松 井
3	中川 康子	三 保	8	池口由美子	下光好
4	小代ひとみ	杉 下	9	藤本 睦子	美 好
5	三浦 幸信	上光好	10	日置新太郎	美 好

皆さま、お世話になります。よろしくお願いいたします。



令和5年度 おもな公民館行事

開催日	行事内容	会 場	備 考
4月～R6.3月(第3土)	・健康マージャン教室(月1回開催)	下郷地区公民館	
4月29日(土)	・グラウンドゴルフ大会	上光好芝広場	
6月11日(日)	・ソフトバレーボール大会	聖郷小学校体育館	
6月24日(土)	・女性部視察研修	仁風閣・ジオパーク他	
7月～11月	・下郷地区まちの保健室(5回開催)	下郷地区公民館他	下光好・上勳
7月15日(土)	・防災講座(下郷・上郷共催事業)	下郷地区公民館	
7月25日(火)	・せいごうキッズ 木工教室(下郷・上郷・古布庄共催事業)	下郷地区公民館	
10月1日(日)	・町民運動会	聖郷小学校グラウンド	
10月21日(土)	・公民館まつり(健康麻雀交流会)	下郷地区公民館	
10月29日(日)	・公民館まつり(作品展他)	下郷地区公民館	
12月24日(日)	・正月用フラワーアレンジメント教室	下郷地区公民館	

※日程が変更・中止になる場合があります。

《7月公民館活動のお知らせ》

下郷・上郷地区公民館共催事業～防災教室～★避難所運営ゲーム★

いざという時に慌てない為に・・・

ワークショップやゲームを通じて一緒に学びながら防災意識を高めていきましょう。

- 日時 令和5年7月15日(土) 19:30～21:00
- 会場 下郷地区公民館
- 講師 安谷潔美さん【他2名】(自主運営アドバイザー)
- 内容 ・防災について・避難所運営ゲーム他

お申込み・お問い合わせは、7月10日(月)までをお願いします。

下郷地区公民館 (53-1886) / 上郷地区公民館 (52-3066)



下郷・上郷・古布庄地区公民館共催事業 せいごうキッズ 木工教室

- 日時 令和5年7月25日(火) 9:30～11:30
 - 会場 下郷地区公民館 ●講師 木育サポート 森のきこりん
 - 内容 木工教室(スマートボールづくり): のこぎりを使った木工に挑戦します。
- ※詳しくは、学校を通してチラシを配布しますのでそちらを見て申し込みをお願いします。



《公民館活動報告》4月～6月



「健康マージャン教室」

健康マージャン教室を毎月第3土曜
日午後1時30分から開催していま
す。気軽に参加できる地域の居場
所づくりとして皆さんの参加をお待ち
しています。一緒に楽しみましょう!



「グラウンドゴルフ大会」 4月29日(土)参加者:68名

10チームの参加
*団体の部
優 勝 美好A
準優勝 上光好A
3 位 三保B



*個人の部
優 勝 西本豊美
準優勝 熊澤澄子
3 位 杉島幸三郎
おめでとう
ございます!



「ソフトバレーボール大会」 6月11日(日)聖郷小体育館

*男子8チーム
優 勝 杉下A
準優勝 倉坂
3 位 三保B
3 位 杉下B



*女子5チーム
優 勝 三保A
準優勝 下大江
3 位 三保B
3 位 美好

