

下郷地区まちの保健室開催します！

「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。

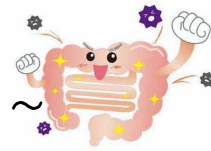
○対象：町民（どなたでも参加できます。）

○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	5月11日(土) 10:30～12:00	家庭でできる簡単！～ツボ療法～ 講師：下郷地区まちの保健室実行委員長（保健師）山本照恵 氏	松井公民館
第2回	6月9日(日) 9:00～11:30	熱中症予防・食中毒対策！～予防・対策方法～ 講師：琴浦消防署職員 講師：下郷地区まちの保健室実行委員長（保健師）山本照恵 氏	下大江公民館
第3回	7月18日(木) 9:00～11:30	腸を整えて、健康な体づくり！ 講師 理学療法士 大廻 慎司 氏 腸って、どんな働きをするの！？ (鳥取看護大学・看護学生) 役場からのお知らせ・検診を受けましょう (すこやか健康課)	下郷地区 公民館
第4回	9月27日(金) 9:00～11:30	家庭でできる簡単！～運動・音楽療法～ 講師：下郷地区まちの保健室実行委員 健腸教室～健康の要“腸”～ 講師：鳥取ヤクルト販売(株)坂本 直美 氏	下郷地区 公民館
第5回	11月7日(木) 9:00～11:30	心も体も美しく健康で！ 講師：コンディショニングコーディネーター 谷川 哲也 氏	下郷地区 公民館



6～7月の開催案内



日時 令和6年6月9日(日)
午前9時30分～11時30分

場所 下大江公民館

内容

○講演：「熱中症予防！～予防・対応方法」
講師：琴浦消防署職員

午前9時35分～10時15分

○講演：「食中毒予防！～予防・対応方法」
講師：まちの保健室 保健師

午前10時15分～10時45分

○交流会：「元気で長生き！私のヒミツ！！」
午前10時45分～11時10分

○健康相談（希望者）

午前11時10分～

日時 令和6年7月18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：「腸を整えて健康な体づくり！」
講師：理学療法士 大廻慎司 氏

午前9時35分～10時35分

「腸ってどんな働きをするの？」
鳥取看護大学 看護学生

役場からのお知らせ・検診を受けましょう
午前10時35分～11時10分

○交流会：「元気で長生き！私のヒミツ！！」
午前11時10分～11時30分

○健康相談（希望者）：午前11時30分～

下郷地区 公民館だより

令和6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鋤 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。

今年度は、昨年度の反省を踏まえて町民運動会、公民館まつり各教室等の諸事業を行います。また、引き続き、健康・安全には十分気を付けて取り組んでまいりたいと思います。

皆様方には大変お世話になりますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

令和6年6月



公民館使用についてのお願い



* 公民館使用について *

- ・職員在館時間：月曜～金曜日
9:00～17:00
- ・使用可能時間：9:00～22:00
- ・「使用許可願」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。



《おもな公民館行事》

開催日	行事内容	会場	備考
毎月第3土曜日	健康マージャン教室	下郷地区公民館	
5/11(土)、6/9(日)、 7/18(木)、9/27(金)、11/7(木)	下郷地区まちの保健室(5回開催)	下郷地区公民館 部落公民館	5/11第1回 (松井部落) 終了しました。
6月2日(日)	ソフトバレーボール大会	聖郷小学校体育館	
6月22日(土)	女性部視察研修	・青谷かみじち史跡公園 ・鹿野城跡公園	
7月25日(木)	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	
7月27日(土)	公民館視察研修	島根原子力発電所他	
7/30(火)、8/6(火)、 8/20(火)	夏休みお習字教室(3回開催)	下郷地区公民館	
8月24日(土)	ネットトラブル事例とeスポーツ体験会	下郷地区公民館	
9月1日(土)	ニュースポーツ交流会	下郷地区公民館	
9月21日(土)	手芸教室	下郷地区公民館	
10月6日(日)	町民運動会	聖郷小学校グラウンド	
10月12日(土)	公民館まつり(健康麻雀交流会)	下郷地区公民館	
10月27日(日)	公民館まつり(作品展他)	下郷地区公民館	
12月28日(土)	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。



《視察研修のご案内》

下郷地区公民館女性部視察研修

○日時:令和6年6月22日(土)
8:30~16:00
○集合場所:下郷地区公民館集合
○研修先:・青谷かみじち史跡公園
・鹿野城跡公園
○参加費:1,500円
○募集人数:30名(定員になり次第〆切り)
○参加申込:6月3日(月)までに下郷地区公民館へお申し込みください。
皆さまの参加をお待ちしています。



公民館視察研修

○日時:令和6年7月27日(土)
8:30~16:00
○集合場所:下郷地区公民館集合
○研修先:島根原子力発電所他
○参加費:2,500円
○募集人数:30名(定員になり次第〆切り)
○参加申込:7月8日(月)までに下郷地区公民館へお申し込みください。
皆さまの参加をお待ちしています。



《公民館活動報告》2月~5月

「卓球大会」

2月4日(日)聖郷小体育館

*男子11チーム
優勝 三保A
準優勝 杉下B
3位 美好
3位 下大江
おめでとう
ございます!



*女子4チーム
優勝 美好
準優勝 杉下
3位 倉坂
おめでとう
ございます!



「健康マージャン教室」

毎月第3土曜日 13:30~
下郷地区公民館

健康麻雀とは、「飲まない、賭けない、吸わない」麻雀で、脳の体操、頭の活性化につながり、フレイル予防として楽しく脳トレーニングができます。気軽に参加できる地域の居場所づくりとして皆さまの参加をお待ちしています。



「グラウンドゴルフ大会」

4月29日(土)上光好芝広場

12チームの参加
・参加者76名
*団体の部
優勝 美好A
準優勝 上光好A
3位 三保A
おめでとう
ございます!



*個人の部
優勝 大隈敬子さん
準優勝 前田知子さん
3位 陰山大輔さん
おめでとう
ございます!

「お家で簡単!牛肉で料理教室」

5月12日(日)下郷地区公民館

お家で簡単に、牛肉料理をおいしく食べる教室を酪農家の中本純子さんを講師に迎え開催しました。牛肉料理4種類(ローストビーフ・牛とろろ丼・ノンロールキャベツ・牛肉の生春巻き)でした。また、牛の育て方や牛肉の知識についても学びました。

