

《公民館事業の報告》4月～5月

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75名

***団体の部**
優勝 美好B
準優勝 三保
3位 上 鈞



おめでとう
ございます!

***個人の部**
優勝 佐伯一男さん
準優勝 竹中清美さん
3位 河本広文さん



おめでとう
ございます!

モルック大会

5月17日(日) 聖郷小体育館
参加チーム:18チーム(選手48名)

優勝 美好A
準優勝 倉坂
3位 下光好A
3位 鈞 A

子どもさんの参加も増え
賑やかに開催されました!



3B 体操教室

4/16・4/23(木) 10:00~11:30
参加人数 延べ27人

生涯を通じて心身ともに健康な日常生活が送れるように年齢・性別に関係なく、誰にでも無理なく楽しく運動できる健康体操を開催しました。講師は3B体操協会 公認指導員の中川美香さんに指導いただきました。

2回の教室を通して参加者さんから、今後も続けて欲しいとの要望があり今後は、自主運営サークル活動として続けられることになりました。誰でも参加できますので、ご興味のある方は体験をしてみませんか?

～3B体操サークル活動のご案内～
日 時:毎週木曜日 10:30~11:30
参加費:1回500円
持ち物:飲み物・タオル



熟成肉の魅力! 牛肉で料理教室

5月9日(土) 10:00~13:00
参加人数 23人

「熟成肉の魅力!牛肉で料理教室」を三保の川本伸幸さんを講師に迎え開催しました。

今回は、熟成肉の魅力についてのお話とステーキの美味しい焼き方、自家製コンソメスープの出来上がりまでの工程など盛り沢山教えていただきました。さらに東伯牛については川本さんの思いがたくさん詰まったお話(安全性の向上と流通経路を明確にして信頼性の確保や食品表示の見方など)知らないことを学ぶ良い機会となりました。

参加者の皆さんから、また、料理教室を是非開催して欲しいとの要望があったので、第2弾を計画します。お楽しみに!!



下郷地区 公民館だより

令和8年
6月

発行:下郷地区公民館 〒689-2355 鳥取県東伯郡琴浦町鈞517
電話・FAX (0858) 53-1886 E-mail simogou-kouminkan@town.kotoura.tottori.jp



令和8年6月～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	・健康麻雀教室	下郷地区公民館	13:30~16:30
6月7日(日)	・ソフトバレーボール大会	聖郷小体育館	
6月21日(日)	・下郷地区みんなの社会見学	カトリック天然水奥大山ブナの森工場他	・とっとり花回廊・大山まきばみるくの里
7/28・8/4・8/18(火)	・夏休み習字教室	下郷地区公民館	3回開催
9月5日(土)	・竹細工教室	下郷地区公民館	
9月27日(日)	・町民運動会	聖郷小グラウンド	雨天:聖郷小体育館
10月17日(土)	・健康麻雀交流会	下郷地区公民館	
10月25日(日)	・公民館まつり	下郷地区公民館	
12月26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	
R9.2月7日(日)	・卓球大会	聖郷小体育館	

※日程が変更・中止になる場合があります。

まちの保健室 テーマ:健康寿命を延ばそう!~健康八快~

開催日	内容
5月30日(土) 終了しました	・ぐっすり眠って元気に! 鳥取物販販売 椿ひろみ氏 ・栄養バランス~さあ にぎやか いただく~ まちの保健室実行委員長(保健師) 山本照恵
6月18日(木) 13:30~15:30	・歯と口の健康~お口の力 パワーアップで健康アップ~① 中部総合事務所倉吉保健所 歯科衛生士 森本小由美氏 ・あなたのための健康づくりを考えましょう! 鳥取大学医学部学生
7月6日(月) 9:30~11:30	・笑って歩いてワッハハ 実践「夢ノート」 梨花の会(在宅保健師) 藤村成美氏 ・あなたのための健康づくりを考えましょう! 鳥取看護大学学生
8月18日(火) 9:30~11:30	・歯と口の健康~お口の力 パワーアップで健康アップ~② 中部総合事務所倉吉保健所 歯科衛生士 森本小由美氏 ・きれいな姿勢で若がり!若がり大作戦 「骨盤・リンパマッサージ」 merci 岩本直子氏
9月13日(日) 9:30~11:30	・認知症を理解し、最高の人生を考える 「頭と骨の健康チェック」 琴浦町すこやか健康課 ・ドキドキ ワクワクお楽しみ会
9月20日(日) 9:30~11:30	祝「敬老会」・転倒予防 転んでも骨折しない体づくり 町民トレーナー岩崎政雄氏 ・ドキドキ ワクワクお楽しみ会
11月5日(木) 9:30~11:30	・若いも若返るもあなた次第! 楽しく・遊び・学ぶ 「マグカップ クッキング」 まちの保健室実行委員 ・音読、見えにくい方への読書の喜び 琴浦町図書館

健康八快

- 1快食(いつもおいしく食べられること)
- 2快眠(心地よくぐっすり眠ること)
- 3快便(すっきりと便を出すこと)
- 4快笑(快感や感情が表出される笑い)
- 5快談(気持ちよく楽しく話し合うこと)
- 6快声(気持ちよく声をだす心地よい声)
- 7快步(気持ちよく軽快に歩くこと)
- 8快尿(ストレスなく排尿できる状態)

《下郷地区まちの保健室 第2回～7回のご案内》

お誘い合わせてご参加ください！

第2回

日時 6月18日(木) 13:30～15:30
 場所 下郷地区公民館
 内容 ○歯と口の健康～
 お口のカ～パワーアップで健康アップ～①
 「歯周病の原因について」
 倉吉保健所 歯科衛生士 森本小由美氏
 13:40～14:45
 ○あなたのための健康づくりを考えましょう
 「正しい血圧の測り方」鳥取大学医学部学生
 14:50～15:00
 ○ピーチク・パーチクすすめとめだかの学校
 15:05～15:20
 ○健康相談(希望者) 15:20～

第3回

日時 7月6日(月) 9:30～11:30
 場所 下郷地区公民館
 内容 ○笑って歩いてワッハハ
 実践「夢ノート」
 梨花の会(在宅保健師) 藤村成美氏
 9:40～10:40
 ○あなたのための健康づくりを考えましょう！
 鳥取看護大学学生
 10:40～11:00
 ○交流会 11:00～11:20
 ○健康相談(希望者) 11:20～

第4回

日時 8月18日(火) 9:30～11:30
 場所 下郷地区公民館
 内容 ○歯と口の健康～
 お口のカ～パワーアップで健康アップ～②
 「お口のお手入れ道具の選び方」
 倉吉保健所 歯科衛生士 森本小由美氏
 9:35～10:10
 ○きれいな姿勢で若がえり！若がえり大作戦
 「骨盤・リハサーズ」 merci 岩本直子氏
 10:10～11:00
 ○ピーチク・パーチクすすめとめだかの学校
 11:00～11:20
 ○健康相談(希望者) 11:20～

第5回

日時 9月13日(日) 9:30～11:30
 場所 三保公民館
 内容 ○認知症を理解し、最高の人生を考える
 ・頭と骨の健康チェック すこやか健康課
 9:30～10:50
 ○歌とゲーム 10:05～10:45
 ○ピーチク・パーチクすすめとめだかの学校
 10:45～11:00
 ○健康相談(希望者) 11:00～

※三保部落出張開催です。

第6回

日時 9月20日(日) 9:00受付～11:30
 場所 鈿公民館
 内容 ○祝「敬老会」
 ・転倒予防 転んでも骨折しない体づくり
 町民トレーナー 岩崎 政雄氏
 9:30～10:15
 ○歌とゲーム 10:15～11:00
 ○ピーチク・パーチクすすめとめだかの学校
 11:00～11:15
 ○健康相談(希望者) 11:20～
 ※鈿部落出張開催です。

第7回

日時 11月5日(木) 9:30～11:30
 場所 下郷地区公民館
 内容 ○若いも若返るもあなた次第！
 楽しく・遊び・学ぶ
 「マグカップ クッキング」
 まちの保健室実行委員長(保健師) 山本照恵
 9:30～10:15
 ○音読、見えにくい方への読書の喜び
 琴浦町図書館
 10:15～11:00
 ○ピーチク・パーチクすすめとめだかの学校
 11:00～11:20
 ○健康相談(希望者) 11:20～

※第1回は5/30(土)に上光好部落で出張開催しました。

《公民館事業のご案内》6月～8月

参加者募集！

下郷地区公民館主催

下郷地区みんなの社会見学

○日時：6月21日(日) 8:30～16:00
 下郷地区公民館集合
 ○見学先：・サトリー天然水奥大山ブナの森工場見学
 ・とっとり花回廊
 ・大山まきばみるくの里
 ○参加費：3,000円
 ○募集人数：30名
 ○参加申込：6月3日(水)までに下郷地区公民館へお申し込みください。

奥大山の豊かな自然に恵まれた「サトリー天然水」の製造工程の見学。とっとり花回廊では、昼食とユリの花をゆっくりと観賞します。最後は、リニューアルオープンした大山まきばみるくの里に行きます。

参加者募集！

下郷地区公民館主催

なつやす 夏休み習字教室

夏休みの習字教室を3回開催します。お友達と一緒に参加しませんか！
 ○日時：①7/28、②8/4、③8/18
 15:00～17:00
 ○場所：下郷地区公民館
 ○指導者：永田美鶴さん・永田康徳さん
 ○参加費：1回につき100円(用紙代)
 ○募集定員：8名
 ○申込期限：7月21日(火)
 ○申込先：下郷地区公民館へ電話またはファックス(53-1886)でお申し込みください。



今年度も色々な事業を計画しますので皆様の参加お待ちしております！

《公民館事業の報告》2月～3月

卓球大会

2月1日(日) 聖郷小体育館

*男子10チーム
 優勝 杉下A
 準優勝 美好A
 3位 三保A
 3位 森藤



杉下部落の
 アベック優勝！

*女子8チーム
 優勝 杉下
 準優勝 森藤
 3位 上光好
 3位 美好



おめでとう
 ございます！

せいごうキッズ イッシングのステンシル教室

3月25日(水) 上郷地区公民館
 児童参加者 9人

古布庄・上郷地区公民館との共催事業でせいごうキッズ「イッシングのステンシル教室」を開催しました。講師は、丸山由希さん、笹浪美智代さんに指導していただきました。子どもたちは家にあるTシャツ、トートバッグ、タオル等にステンシルで素敵な作品を作りました。お昼はみんなで美味しいカレー・フルーツポンチを食べました。

