



地区公民館だより うらどめ

編集発行335号
浦富地区公民館
令和7年3月31日発行
TEL・FAX 72-8080
mail: uradome-k
@eagle.ocn.ne.jp

3/1 現在浦富地区人口：3561人 男性：1735人 女性1826人 世帯数：1434世帯

☆3月はイベント盛りだくさんでした！☆

喜んでもらえたかな!?

【3/8 開催：大人のクッキング⑦赤飯でお祝いしよう】

お祝いシーズン、おめでたい赤飯作りを開催。参加された皆さんはどんなお祝い目的だったのかなあ(*'ω'*) この赤飯には隠し味として、砂糖・塩・酒が入っており、冷めても美味しくいただけると教えていただいたレシピです。毎回好評で皆さんに喜ばれています。蒸しの待ち時間には簡単なスノーボールクッキーも作って、さらに大喜び♡ 袋詰めにして赤飯とおまけにプレゼントもできたのではないのでしょうか(*^-^*)



後回しにしない、早めの備えを!

【3/14 開催：防災講座②日頃の備えを見直そう】

講師の山田義則さんは、現在76才。阪神淡路大震災のあった年の3月に神戸の会社に出向され神戸で2年過ごされました。その経験から自分の防災への思いが強まり鳥取に帰ってから自主防災組織の強化に乗り出し、自主防災活動アドバイザーとして活躍しています。

また、色々な被災地へボランティアにも行かれたとのこと、自分の経験から語ってくれました。私が一番印象に残った内容は「なぜ、自主防災組織が必要か・・・」自主防災組織のある地域は避難所や復興がスムーズに取り組まれた。もし、災害があっても救急車や消防署もすぐ駆けつけれるわけではないから、地域の自主防災組織が必要だと言われていました。また、家庭内の対策も大切で棚やタンスを倒れないように補強、備蓄品は生活の一部として賞味期限をみながら交換していくこと。まずは、自分の周りの出来ることを見直そうと思いました。

文責：神谷明子

大人気! いちごロール

【3/18～22 開催：大人のクッキング⑧いちごジャムロールケーキ】



毎回、満員御礼のロールケーキ。冷凍したいちごを食品ロスすることなく使い切る事が出来ました! 初めて作ったときはうまく巻くことができなかった方も今ではベテラン並みに上手にできていました(*^-^*)

今年のいちごの成長はどんなものでしょうか。たくさん収穫が出来ればまた開催したいと思います♪

ボールで対策!

【3/21 開催：健康講座⑨膝・腰痛のセルフケア】



いの整骨院の伊能勢先生に教えていただく膝・腰痛セルフケアを開催。100均で買えるボールを使って、痛みがでやすいところをほぐしました。畑仕事に出る前に、足の裏をボールでほぐすだけでも腰の痛みなどがやわらぐそうです! ぜひ実践を(*^-^*) また伊能勢先生にはいろいろな講座をしていただこうと思っていますので、お楽しみに♪

日曜日	4月の事業・館内利用予定	
1 火	もみじの会(調)	8:00
〃 〃	パンダサークル(1F)	9:00
〃 〃	あおぞら(2F)	9:00
〃 〃	浦里会(1F)	13:30
2 水	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃 〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃 〃	ハーモニカフレンズ(1F)	13:00
3 木	浦里会(調)【担当：浜2】	8:00
〃 〃	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃 〃	健康マージャン(2F)	9:00
4 金	パソコンに親しむ会(1F)	9:00
〃 〃	てんとう虫(2F)	9:00
〃 〃	松かさ短歌会(1F)	13:30
5 土	きーまな会(1F)	9:30
〃 〃	囲碁クラブ【碁縁の会】(1F)	13:00
〃 〃	友楽会(2F)	13:30
〃 〃	婦人会(調)	14:00
8 火	パンダサークル(1F)	9:00
〃 〃	あおぞら(2F)	9:00
9 水	絵手紙教室(1F)	9:00
〃 〃	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃 〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃 〃	楽集ネットワーク(1F)	15:00
10 木	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃 〃	健康マージャン(2F)	9:00
〃 〃	民児協(1F)	13:30
11 金	百人一首を楽しむ会(1F)	9:30
〃 〃	自治会連合会(1F)	18:30
12 土	きーまな会(1F)	9:30
〃 〃	長楽会老人クラブ(2F)	9:30
〃 〃	大正琴【砂山会】(1F)	12:30
〃 〃	囲碁クラブ【碁縁の会】(2F)	13:00
13 日	いわみ郷土料理愛好会(1F)	10:00
15 火	パンダサークル(2F)	9:00
〃 〃	びよんびよんサロン(1F)	9:30
16 水	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃 〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃 〃	ハーモニカフレンズ(1F)	13:00
17 木	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃 〃	健康マージャン(2F)	9:00
18 金	てんとう虫(2F)	9:00
〃 〃	狂犬病予防注射(駐車場) 10:25～	
〃 〃	大正琴【砂山会】(1F)	12:30
19 土	きーまな会(1F)	9:30
〃 〃	公民館報告会(2F)	10:00
〃 〃	食生活いわみ会(調)	13:00
〃 〃	囲碁クラブ【碁縁の会】(1F)	13:00
〃 〃	友楽会(2F)	13:30
22 火	パンダサークル(1F)	9:00
〃 〃	あおぞら(2F)	9:00
23 水	パソコンに親しむ会(1F)	9:00
〃 〃	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃 〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55
〃 〃	ハーモニカフレンズ(1F)	13:00
24 木	浦里会(調)【担当：牧谷】	8:00
〃 〃	女性初級囲碁教室(1F)	9:00
〃 〃	健康マージャン(2F)	9:00
25 金	てんとう虫(2F)	9:00
26 土	きーまな会(1F)	9:30
〃 〃	大正琴【砂山会】(1F)	12:30
〃 〃	囲碁クラブ【碁縁の会】(2F)	13:00
27 日	浦富地区敬老会【於：岩美北小学校】	
29 火	熊野神社総代会(1F)	10:00
30 水	にこにこ体操サークル(2F)	10:00
〃 〃	なごみの玉手箱体操サークル(2F)	10:55

公民館で活動中のサークルをご紹介します！

浦富地区公民館では、15のサークルが活動しております。サークルによっては人数制限等で募集されていないところもありますが、興味があるサークルがあればご連絡ください(*^-^*)

サークル名	活動日・時間	紹介
・パンダサークル	→毎週火曜日9:00～12:00	女性のための囲碁教室です。
・女性初級囲碁教室	→毎週木曜日9:00～12:00	脳の活性化になります！
・あおぞら(手芸全般)	第1, 2, 4火曜日9:00～12:00	各々がいろんな作品作っています。作品展示等公民館事業に協力しています。
・なごみの玉手箱体操サークル	毎週水曜日10:55～11:30	僅かな時間ですが、週1回みんなと楽しく体操や脳トレをしましょう♪
・絵手紙教室	第2水曜日9:30～11:30	絵手紙には一生懸命にかいた『ヘタ』がよく似合う！
・ハーモニカフレンズ	第1, 3, 4水曜日13:00～15:30	肺活量がすごい！高齢者でもできます。
・もみじの会	不定	和菓子から洋菓子まで好きなものをきまぐれに作っています。
・パソコンに親しむ会	第1金曜日9:00～12:00 第4水曜日9:00～12:00	わからない事、何でも聞いてください！笑顔でお答えします。
・健康マージャン	毎週木曜日9:00～12:00	賭けない！飲まない！吸わない！が基本です。初心者、性別問いません。お気軽にどうぞ！
・てんとう虫(パッチワーク)	第1, 3, 4金曜日9:00～11:30	楽しくおしゃべりしながらチクチクしてます。作品展示等公民館事業に協力しています。
・松かさ短歌会	第1金曜日13:30～16:00	想うまま短歌を詠んでます！
・百人一首を楽しむ会	第2金曜日9:30～11:30	のんびりと活動しています。
・きーまな会	毎週土曜日9:30～12:00	クラフトテープやPPバンドを使ってカゴ作りをしています。作品展示等公民館事業に協力しています。
・碁縁の会(囲碁クラブ)	毎週土曜日13:00～17:00	男性の囲碁クラブです。
・友楽会	第1, 3土曜日13:30～15:45	踊り好きな人がのんびりと練習しています。
・砂山会(大正琴)	第2, 4土曜日・第3金曜日12:30～15:00	のんびりと練習しています。年数回慰問に行ってます。

今年度から各地区公民館に介護予防として、雀卓1卓と太鼓の達人が常設されることになりました。健康マージャンは、わが公民館では昨年の4月からサークル活動を始め、今では毎週4卓が埋まるほどで嬉しい悲鳴をあげております！私も人が足りないときには助っ人で参加しておりますが、わからないなりに楽しませていただいております(笑) 太鼓の達人は、世代間交流として子ども達と対戦したり、公民館事業に取り込んでいこうかと思ひます。興味があればぜひどうぞ(*^-^*)

楽集ネットワーク

【岩美病院 健康相談】
日時：4月9日(水) 15:00～15:30
場所：浦富地区公民館1階
『感染症について』
担当：岩美病院 田中検査室長
申込不要ですので時間までにお越しください。

狂犬病予防注射

日時：4月18日(金)
AM10:25～AM10:50
浦富地区公民館【なごみの館】
駐車場にて実施します。
＜お問い合わせ＞
住民生活課 TEL73-1415



第111回 浦富地区敬老会



【主催：浦富地区自治会連合会】

日時：4月27日(日) AM10:00～AM12:00 終了予定(AM9:30開場)

場所：岩美北小学校 体育館

会場は土足厳禁となっておりますので、スリッパ等上履きをご持参ください。