

集い・交わり・語らい・楽しむコミュニティゾーン

伯耆しあわせの郷だより

【発行】 伯耆しあわせの郷 ☎ 26 - 5581 <http://www.shiawasenosato.jp>
 指定管理者 旭ビル管理株式会社

「多くの受講申込ありがとうございます」

今年は雪が少ない温かい冬だと思っていた矢先、2月に入って急に大雪になりました。スキー場はスノーパウダーを求めて多くのスキーヤーで盛況のようです。

さて、その2月に入って新年度の教室の一斉募集が始まりました。人気の教室は何年かぶりの定員オーバーで抽選となりました。また、この度からネットアプリからの申し込みを導入したところ40人以上の方にご利用いただきました。順調に申し込みいただいておりますが、まだ空きの教室もありますのでお申し込みをお待ちしています。

もう少し先の話になりますが、今年も、しだれ桜の里まつりを盛大に開催しようという準備をします。今年の桜の開花時期がどうなるか気がかりなところですが、ここは自然に任せるしかありません。春が待ち遠しい今日この頃です。



3月の花「梅」
 「東風吹かばにほひおこせよ梅の花あるじなしとて春な忘れそ」

菅原道真が詠んだ有名な歌

※申し込みは、3月1日（土）から先着順にて受付け、定員になり次第締め切ります。

受講生募集

※受講料は初回前納。納入された受講料は原則返金いたしません。

※受講料のほかに材料費などが必要です。

教室名・講師	日時	回数	定員	受講料
カフェ風ごはん LUNCH! 「お花見になりずし他」 管理栄養士 小田 秀さん	3月15日（土） 10:00～13:00	1回	24名	600円 (要材料費)
韓国料理を作ろう! 「カルグックス（韓国うどん）他」 調理師 西尾 春代さん	3月23日（日） 10:00～13:00	1回	36名	600円 (要材料費)

今月の休館日

3月3日（月）、3月10日（月）、3月17日（月）、3月24日（月）、3月31日（月）

令和7年度4月開講教室受講生募集中

◇定員になりしだい締切ります。
(募集人数は、2月16日現在です。)

教室名(講師)	日時	期間(回数) 募集人数(受講料)	教室名(講師)	日時	期間(回数) 募集人数(受講料)
ステップアップエアロ① (河本 珠紀)	毎週水曜日 9:45~10:45	4月~7月(15回) 3名(9,150円)	陶芸④ (中村 和雅)	第2土・日曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 7名(9,600円)
エアロ&ピラティス (河本 珠紀)	毎週水曜日 11:00~12:00	4月~7月(15回) 5名(9,150円)	関金陶芸 (山上 好博)	第4火・水曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 4名(8,400円)
ステップアップエアロ② (河本 珠紀)	毎週水曜日 19:00~20:00	4月~7月(15回) 5名(9,150円)	仏像彫刻 (小谷 和上)	第1・3土曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 13名(7,200円)
ファーストピラティス (河本 珠紀)	毎週金曜日 19:00~20:00	4月~7月(15回) 2名(9,150円)	竹細工 (伊佐田 祥一)	第1・3水曜日 10:00~16:00	4月~9月(12回) 9名(7,200円)
エンジョイエアロ (中原 啓子)	毎週土曜日 10:15~11:15	4月~7月(15回) 14名(9,150円)	写真 (安養寺 亨)	第1土曜日 10:00~12:00	4月~9月(6回) 10名(6,000円)
ベーシックヨガ① (中原 啓子)	毎週金曜日 14:00~15:00	4月~7月(15回) 13名(9,150円)	やさしい編み物 (石笠 郁)	第1・3金曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 12名(7,200円)
ベーシックヨガ② (中原 啓子)	毎週土曜日 13:30~14:30	4月~7月(15回) 18名(9,150円)	パッチワーク (岩本 裕美子)	隔週木曜日 13:00~16:00	4月~9月(10回) 11名(6,000円)
3B ストレッチ (川内 千恵子)	毎週火曜日 14:00~15:15	4月~7月(15回) 21名(9,150円)	初めてのいけばな (石田 恵子)	第2・4木曜日 10:10~11:30	4月~9月(12回) 2名(7,200円)
3B 体操① (前田 泰子)	毎週火曜日 10:15~11:45	4月~7月(15回) 16名(9,150円)	絵画(油絵)① (磯江 ちづる)	第1・3金曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 9名(7,200円)
3B 体操② (福井 留実)	毎週木曜日 10:15~11:45	4月~7月(15回) 21名(9,150円)	絵画(油絵)② (山内 信)	第2・4金曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 20名(7,200円)
3B 体操③ (福井 留実)	毎週木曜日 14:00~15:30	4月~7月(15回) 15名(9,150円)	水墨画・日本画 (中川 端月)	第2・4水曜日 14:00~16:00	4月~9月(12回) 15名(7,200円)
太極拳(初級) (岡本 真由美)	毎週金曜日 11:00~12:15	4月~7月(15回) 10名(9,150円)	書道 (名越 蒼竹)	第1・3水曜日 14:00~16:00	4月~9月(12回) 20名(7,200円)
太極拳(中級) (岡本真由美)	毎週金曜日 9:30~10:45	4月~7月(15回) 6名(9,150円)	文芸 (押本 昌幸)	第3木曜日 13:00~15:30	4月~9月(6回) 7名(3,600円)
女性のためのヨーガ (桑本 聡子)	毎週木曜日 19:00~20:00	4月~7月(15回) 7名(9,150円)	マレボジャ!韓国語(初級) (大谷 博美)	毎週水曜日 10:30~11:30	4月~9月(18回) 14名(10,800円)
女性のためのリンパケアヨガ (桑本 聡子)	毎週土曜日 19:00~20:00	4月~7月(15回) 20名(9,150円)	英会話(初級) (佐藤 恭子)	第1・3土曜日 14:00~15:30	4月~9月(12回) 6名(7,200円)
ハワイアンフラ① (ミノアカ タカコ)	毎週水曜日 13:00~14:15	4月~8月(15回) 14名(9,150円)	煎茶 (森 翠美)	毎週金曜日 13:00~16:00	4月~6月(9回) 10名(5,850円)
ハワイアンフラ② (ミノアカ タカコ)	毎週水曜日 14:15~16:00	4月~8月(15回) 8名(9,150円)	料理 (鳥取県調理師連合会)	月2回火曜日 10:00~13:00	4月~6月(6回) 8名(3,600円)
陶芸① (中村 和雅)	第1土・日曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 6名(9,600円)	大人のピアノ教室 (牧野 和歌子)	毎週水曜日 9:30~10:30	4月~9月(15回) 3名(9,000円)
陶芸② (中村 和雅)	第1火・水曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 6名(9,600円)	民踊 (荒井 富佐子)	第1・3木曜日 13:00~15:30	4月~9月(12回) 9名(7,200円)
陶芸③ (中村 和雅)	第2火・水曜日 13:00~16:00	4月~9月(12回) 8名(9,600円)			

○受講料は初回全納です。(納入された受講料は原則として返金しません。)

○教室によって、受講料の他に教材費、材料費、スポーツ保険料などが必要です。

○託児を希望される場合、教室申し込みの時にご相談ください。(お子様一人につき1回200)

○受講生が極端に少ない場合、または講師のやむを得ない事情等により、講座を一部変更または中止する場合があります

各種教室作品展のご案内

創作文化教室の受講者のみなさんの日ごろの活動成果を発表する各種教室作品展を前後期に分けて当館展示ホールで開催中です。異なる分野の作品が一堂に会し展示されることから、市民の皆様にもご好評をいただいております。

各教室作品展(前期)2日まで

期間 2月15日(土)～3月2日(日)

休館日 2月17日(月)・25日(火)

時間 午前9時～午後8時 最終日午後3時閉場

出展教室 陶芸・仏像彫刻・書道・日用条幅書道・水墨画日本画・編み物・ソーイング・写真



各教室作品展(後期)8日から

期間 3月8日(土)～3月23日(日)

休館日 3月10日(月)・17日(月)

時間 午前9時～午後8時 最終日午後3時閉場

出展教室(予定) 関金陶芸・織物・竹細工・絵画・和布細工・レザークラフト

各種無料体験教室を開きます

■ハワイアンフラ教室①

- ・日時 3月26日(水) 13時～14時15分
- ・持ち物 運動できる服装、飲み物
- ・定員 先着10名

■3B体操ストレッチ教室

- ・日時 3月18日・25日(火) 14時～15時15分
- ・持ち物 運動できる服装、飲み物、※道具は貸し出しします。※ご都合のよい日時をお選びください。2週連続での体験もできます。
- ・定員 先着10名

■3B体操教室②・③

- ・日時 3月6日・13日(木)
- ② 10時15分～11時45分 ③ 14時～15時30分
- ・持ち物 運動できる服装、飲み物、※道具は貸し出しします。※ご都合のよい日時をお選びください。2週連続での体験もできます。
- ・定員 先着10名

■やさしい編み物教室

- ・日時 3月7日・21日(金) 13時～16時
- ・持ち物 特になし。※道具は貸し出しします。※いずれか1日
- ・定員 先着15名

■水墨画日本画教室

- ・日時 3月16日(日) 10時～12時
- ・持ち物 特になし。※道具は貸し出しします。
- ・定員 先着15名

■民踊教室

- ・日時 3月13日(木) 13時～15時30分
- ・持ち物 動きやすい服装・飲み物
- ・定員 先着10名

■煎茶教室

- ・日時 3月14日(金) 14時～15時
- ・持ち物 特になし
- ・定員 先着10名

書道誌「書楽」書初め展開催

2月8日(土)から11日(火・祝)の期間、山陰蘭亭書道会主催の「書楽」書初め展が当館展示ホールで開催されました。約30教室に通う小学生から高校生の400人の出品作の中から上位入賞作品が展示されました。最終日には表彰式がありました。



イノシシに注意!!

当館周辺でイノシシが地面を掘り返した痕跡などが確認されています。イノシシを目撃したら、近づかず、興奮させないように静かにイノシシから見えない場所に避難しましょう。



スペイン・サラマンカ大学の留学生が来倉



一昨年の秋、織物教室ではスペインに出かけ、作品展示と体験交流を行いました。当時のサラマンカ大学の学生さんが日本に留学し、二月十二日、倉吉にお出でになりました。アナ・フェルナンデスさんとルイスベハル・アフリカさん、ビクター・コトさんの三名です。久しぶりの再会を互いに喜び合いました。倉吉で書道に励み、振り袖、羽織袴姿になって伯耆しあわせの郷館内をお披露目いたしました。乳幼児健診のお母さん方や保健師さん、また、ハワイアンフラの方々からも歓迎をしていただきました。

十四日には、明倫小学校で子ども達からの質問に丁寧に答えていただいたアフリカさん、杜小学校でサイン攻めにあい、校庭でスペインの鬼ごっこをし、大盛り上がりのビクターさんといずれもとてもしっかりとした交流ができました。

しだれ桜の里まつり

4月6日(日)開催

- ステージイベント
魂の肉体表現者 ジロー今村氏来館
 - フードコート
 - ノウフクマルシェ開催
 - 倉吉ハンドメイドコレクション開催
 - 桜縁日開催
- など現在企画考えています。詳しくは4月号に掲載しますのでご期待ください。



運営委員会を開催しました。

2月18日、令和6年度運営委員会を開催しました。

この会は、外部有識者ならびに伯耆しあわせの郷利用者代表などの方々から、伯耆しあわせの郷の運営全般に対する意見を伺い、運営に反映させることにより、より良い市民サービスを

提供するために開催する会議で、参加委員から要望事項や、提案など貴重な意見を頂くことができました。

随時、対応させていただきます
と思えます



編集後記

皆さんは、年一回の健康診断を受けてらっしゃいますか？職場の健康診断があり、血圧、コレステロール値を指摘されました。

「日々の健康習慣」が深く関係している生活習慣病ですね。名前からも示唆されるように食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などです。カロリーの過剰摂取は糖尿病につながります。睡眠が十分に取れていないと高血圧につながる可能性があります。

これらの要因が1対1対応で病気につながるわけではなく、生活習慣が複合的に組み合わさり生活習慣病が発生します。

今回の健康診断の結果から、血圧計を購入し朝晩測り、記録しています。ウォーキング三十分、そしてプールでの歩行、水泳など運動を始めました。食事もちよつと控えめにし生活習慣の改善を始めました。

年一回の健康診断を受診し、日々の健康管理に気を付け、元気な日々を過ごしましょう