

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

「今年1年ありがとうございました」

天神川の河川敷に黄金色のススキの穂が風にたなびく秋から冬にかけての季節になりました。各地の紅葉も終りを告げ、これから雪の季節を迎えます。北海道やロシア極東地域では雪の便りが聞かれています。冬の使者コハクチョウもすでに渡って来ているようです。

さて、来年1月の市役所第2庁舎改築移転に伴い保健センターも移転する事になりました。

1階の検診室、健康学習室等は今まで通り検診等に使用しますが、2階の保健センター事務室などは、来年度以降貸館や教室事業で使えることになりました。準備が出来次第お知らせします。

また、先月もペタンク大会を始め、国際交流フェスティバルなど大変多くの皆様に当施設をご利用いただきました。この1年を感謝申し上げますとともに来年もどうぞよろしくお願いいたします。



当館のアメリカフウの木も紅葉が進んでいます。

## 受講生募集

※申し込みは、12月 1日（日）から先着順にて受付け、定員になりしだい締め切ります。

※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            |
|---|---|----------|------|----------------|
| そば打ち教室<br>福井 康夫さん                         | 12月15日（日）<br>午前10：00～午後13：00                  | 1回       | 20名  | 550円<br>（要材料費） |
| 韓国料理を作ろう！<br>「キムチ2種とピビンバ他」<br>調理師 西尾 春代さん | 12月22日（日）<br>午前10：00～午後13：00                  | 1回       | 28名  | 550円<br>（要材料費） |
| 初めてのパン作り教室①②<br>「シュトレン」<br>管理栄養士 小田 秀さん   | ① 12月12日（木）<br>② 12月14日（土）<br>午後13：00～午後16：30 | ①②いづれか1回 | 各14名 | 550円<br>（要材料費） |

＊＊今月の休館日＊＊

12月2日（月）、9日（月）、16日（月）、23日（月）、29日（日）30日（月）31日（火）

※令和2年1月4日（土）からの開館となります。

# 1月開講教室 受講生募集

◎受講の申し込みは↓

12月1日(日)の午前9時から先着順に受け付け、

定員になりしだい締切ります。

| 教室名  | 日時                       | 期間    | 定員  | 講師            | 受講料(回数)         |
|--|--------------------------|-------|-----|---------------|-----------------|
| エネルギーエアロ教室   | 毎週土曜日<br>午前10時15分～11時15分 | 1月～3月 | 25名 | 中原 啓子さん       | 5,600円<br>(10回) |
| ※ アップテンポなリズムにのって、さまざまに変化するコンビネーションを動いていきます。          |                          |       |     |               |                 |
| 3B体操教室①  | 毎週火曜日<br>午前10時15分～11時45分 | 1月～3月 | 25名 | 前田 泰子さん       | 5,600円<br>(10回) |
| 3B体操教室②  | 毎週木曜日<br>午前10時15分～11時45分 | 1月～3月 | 25名 | 福井 留実さん       | 5,600円<br>(10回) |
| 3B体操教室③  | 毎週木曜日<br>午後2時～3時30分      | 1月～3月 | 25名 | 福井 留実さん       | 5,600円<br>(10回) |
| ※ 3B用具を使って楽しく運動を継続することで、自然と筋力がつき代謝を高めます。             |                          |       |     |               |                 |
| 太極拳教室  | 毎週金曜日<br>午前10時15分～11時45分 | 1月～3月 | 20名 | 岡本 真由美さん      | 5,600円<br>(10回) |
| ※ 太極拳と気功を学び、豊かな心と健康な体をつくりましょう。                       |                          |       |     |               |                 |
| 3Bストレッチ教室  | 毎週火曜日<br>午後2時～3時25分      | 1月～3月 | 25名 | 川内 千恵子さん      | 5,600円<br>(10回) |
| ※ 3B用具を使って、心と体のリフレッシュを一番の目標に、音楽に合わせて楽しく体を動かす教室です。    |                          |       |     |               |                 |
| リフレッシュヨガ<br>教室①                                      | 毎週金曜日<br>午後2時～3時         | 1月～3月 | 35名 | 中原 啓子さん       | 5,600円<br>(10回) |
| リフレッシュヨガ<br>教室②                                      | 毎週土曜日<br>午後1時30分～2時30分   | 1月～3月 | 35名 | 中原 啓子さん       | 5,600円<br>(10回) |
| ※ 肩甲骨や骨盤の安定にフォーカスしながら、立位や座位を組み合わせて流れるように動いていきます。     |                          |       |     |               |                 |
| ボディワーク・<br>アロマヨガ教室                                   | 毎週火曜日<br>午後7時～8時         | 1月～3月 | 35名 | 桑本 聡子さん       | 5,600円<br>(10回) |
| ※ アロマの香りに包まれた空間で、心と体の声を聞き、ストレス・緊張などを解放していきます。        |                          |       |     |               |                 |
| ヨーガ教室  | 毎週木曜日<br>午後7時～8時         | 1月～3月 | 35名 | 桑本 聡子さん       | 5,600円<br>(10回) |
| ※ 体の動きと呼吸をあわせて、筋肉の緊張を解きほぐし、心身の調和をはかっていきます。           |                          |       |     |               |                 |
| ハワイアンフラ教室  | 毎週水曜日<br>午後2時～3時15分      | 1月～3月 | 30名 | 磯江 由美子さん      | 5,600円<br>(10回) |
| ※ ハワイアンのリズムにのせてゆったり踊るうちに、心も身体もよくほぐれ、自然に足腰が鍛えられていきます。 |                          |       |     |               |                 |
| 煎茶教室①  | 毎週金曜日<br>午前10時～12時       | 1月～3月 | 15名 | 森 翠美さん        | 5,850円<br>(9回)  |
| 煎茶教室②  | 毎週金曜日<br>午後1時～3時         | 1月～3月 | 15名 | 森 翠美さん        | 5,850円<br>(9回)  |
| ※ 小笠原流煎茶の『お点前の美しさ』を体得してみませんか。美しい礼儀作法、おもてなしの心が学べます。   |                          |       |     |               |                 |
| 料理教室   | 月2回火曜日<br>午前10時～午後1時     | 1月～3月 | 36名 | 鳥取県<br>調理師連合会 | 3,300円<br>(6回)  |
| ※ 現役の調理師さんから、プロの技を学びます。家庭料理のレパートリーが広がります。            |                          |       |     |               |                 |

- 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。
- 受講料のほかに、スポーツ保険料(100円、表示している受講料は保険料込です)、材料費などが必要です。
- 教室は一部変更または中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 託児を希望される場合は、教室申し込みのときにご相談ください。(料金：1回200円/1人)

(\*ボディワーク・アロマヨガ教室、ヨーガ教室はお受けできませんので、予めご了承ください。)

# 第 24 回伯耆しあわせの郷ペタンク大会

## 《第 6 回国際交流ペタンク大会》

- ・ 11月2日（土）開催
- ・ 参加チーム数：37 チーム
- ・ 参加人数：117 名



◇秋晴れのもと、第 24 回ペタンク大会を開催しました。日頃の練習の成果か接戦が多く、悲喜こもごもの歓声が印象的な大会となりました。

優勝した明倫 A チーム



### ☆ 成績 ☆

- 優勝 明倫 A チーム
- 準優勝 上井悠々クラブチーム
- 第 3 位 清谷チーム
- 第 4 位 上神チーム

## 県展賞の作品が倉吉博物館に展示されました



第 63 鳥取県美術展覧会 で県展賞を受賞された、牧野有孝さん、芦達憲子さんの作品が 11 月 19 日 11 月 25 日まで展示されました。お二人の作品は審査の講評で「今回、審査を通じて感じたことは、特に染織の絣作品の群を抜いた質の高さについてである。県展賞 2 点はいずれも絣の作品であり、伝統と技術、感性が融合した甲乙つけがたい優品であった。」(講評者 京都国立美術館 大長氏) と高く評価されていました。



### 四季彩展が開催されました。

11 月 7 日～ 12 日まで、百花堂にて、絵画教室の生徒、足立桂子さん、酒井篤子さん、伊藤御杖さん、福井美智枝さんが出品された、四季彩展が開催され、多くの方が来場され、作品をご覧になりました。



## 土曜日開催のヨガ教室をリニューアルしました！ リフレッシュヨガ教室②（初心者～）

毎週土曜日の 1 時 30 分から 2 時 30 分開催 B O D Y × B O D Y ヨガ（中級者向け）の内容を変更し、初心者の方にもおすすめのリフレッシュヨガ教室②として 1 月より開講いたします。

運動不足になりがちなの時期に、ヨガを始めてみようと思う方にお勧めです。

ちなみに、同じ内容で金曜日に開催している教室はほぼ満員状態の人気講座となっています。ぜひご応募ください！

期間 1 月～ 3 月 全 10 回

時間 土曜日 1 時 30 分～ 2 時 30 分

定員 35 名 受講料 5, 6 0 0 円

### 機織り機・厨房機器をご寄贈いただきました。

市民の方から機織り機・厨房機器をご寄贈いただきました。教室運営の機材として大切に使用させていただきます。ありがとうございます。



## ロシア沿海地方の工芸家が来館

日本文化体験（倉吉緋織・草木染・着物着付）

11月7日（木）鳥取県と交流のあるロシア沿海地方の工芸家10人が当館を訪れて倉吉緋の機織りや草木染、着物着付などを体験しました。ロシア沿海地方とは2013年と2018年の2回当館の織物教室のメンバーが訪問し、それぞれ1か月にわたって倉吉緋の展示会を開催しました。ロシアからも毎年囲碁やバスケット、バレエ団などが当館を来訪し倉吉緋を通じた交流を続けます。

この度の来館者は陶芸やフェルトの人形作りなどを手掛ける工芸家で教室の先生から指導を受けてそれぞれ挑戦しました。異文化の交流は迎える側にとっても刺激となるもので、今後の教室が益々活性化するものと思えます。



12/7(土)



## 植栽作業等ボランティア募集

- 日時:12月7日（土）9:30 集合（2時間程度）
- 作業内容：①しだれ桜の寒肥作業  
②県道沿線植栽（伯耆しあわせの郷入口）  
（鳥取県沿線緑化助成事業）
- 持ち物：作業できる服装、軍手、小型スコップ等
- 連絡：作業後昼食を準備しますのでご参加いただける方は☎26-5581 までお願いします。

## 青少年の森整備作業ボランティア

毎年2回行われている青少年の森環境整備ボランティアに久方ぶりに参加してきました。この森は小田地区の集落から1キロ程奥に入ったところで、多数の実のなる木が植栽されています。今のところ電気や水道設備は整備されていませんが、地元の自治会を中心に活用について様々に検討されているようです。



## 編集後記

この度、商工会議所の視察研修で東京に行ってきました。メニューはBCP(持続可能な事業計画)セミナー、そなエリア東京(地震などの災害に備えた体験型研修施設)、豊洲市場見学、そして最後に総務省に行き、働き方改革に対応した事務所レイアウトの見学でした。

一番印象に残っているのが、総務省のオフィス改革の実例紹介でした。そのオフィスはまず、個人の机がなく3〜4人で机を共有し、各人はペーパーレス化でパソコン1台を持って何処でも仕事ができるというものです。上司と部下の距離が縮まり、紙媒体が無いことからとてもスッキリした風通しの良い、しかも効率的で、無駄の少ない職場環境でした。無駄を省くことで20%もの残業が減ったそうです。これをすぐにそのまま実践することは出来ないにしても、今後の事を考えるとともに参考になりました。