



このコーナーでは、県内の生涯学習に取り組むグループやサークルなど、皆さまからいただいた自慢話や地域活動、ボランティア活動、催物案内、仲間募集などに関するさまざまな「つぶやき」を掲載しています。

## 鳥取大学医学部手話サークル・しゅわっち (米子市)

私たちはゲームや会話で、仲良く手話の学習をしています。学校祭で手話歌を发表或しり手話検定に挑戦したりして日々の学習の成果を発揮しています。手話を学ぶことは同時に、コミュニケーションとは何かを学ぶ大切な機会にもなっています。



放課後に手話を練習するメンバー

**日 時** 毎週月曜日 放課後

**場 所** 鳥取大学米子キャンパス

**問合せ先** 代表メール shuwatchi391@gmail.com

部員数は50人！  
みんな仲良くアットホームです。



30周年記念コンサートで感謝をこめて合唱(令和6年5月)

## コール・アマービレ (鳥取市)

今年で結成30周年を迎えたコーラスグループです。コロナ禍後、13名の仲間と自由にのびのびと歌えるようになり、レッスン日がとても楽しみです。地域のコンサート、行事にも参加しています。

**日 時** 毎月、第2・第4木曜日  
10時～12時

**場 所** 鳥取市立日進地区公民館

**問合せ先** 鳥取市立日進地区公民館

**TEL** (0857) 23-3960

みなさんと一緒に  
楽しく歌えたらいいな♪

**このコーナーでつぶやいてみたいグループ、大募集!!** お気軽に下記にお問合せください。

なお掲載にあたっては条件があります。ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

**問合せ先** 鳥取県立生涯学習センター（県民ふれあい会館） TEL(0857)21-2331

## マナビィとマナベルウくん の “へ～ふ～ん そうだったのか” コーナー

ケーキやお菓子には多くの糖質も含まれるから食べ過ぎには注意だよ。発酵食品をバランスよくとり入れてみよう。

チョコレートやバナナプリンズもなんだね。よし、クリスマスケーキをたくさん食べて免疫力アップだー！

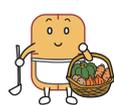
味噌、醤油、お酒、みりんなどの調味料にも多いよ。ほかには、かつお節、チョコレートやバナナプリンズなどもあるよ。

そんなにたくさんさんの効果があるんだね。納豆、ヨーグルト、チーズ……えーと？

うん、腸内環境の改善、免疫力の向上、美肌効果、それから体脂肪燃焼・代謝アップやストレスの軽減効果なども期待できるよ。

発酵食品が身体にいいって聞いたよ。

「ご意見」「感想をお寄せください」  
Ma·navi について鳥取県立生涯学習センター（県民ふれあい会館）までご意見・ご感想をお寄せください。  
※お便りは本誌で紹介させていただく場合があります。



※マナビィ：生涯学習のマスコット マナベルウくん：鳥取県を愛してやまない好奇心旺盛のカレールウ