



社会教育講座

フレイルチェックをしてみませんか？

フレイルとは加齢とともに心身の活動が低下した状態のことをいい、フレイルにならないためには、まず自分の体と心の状態を知ることが大切です。

○とき 1月19日(木) 午後1:30～午後3:30
(受付 午後1:15～)

○ところ 中浜公民館 集会所

○内容 ①フレイルについてミニ講話
②フレイルチェック
③結果説明



○定員 8名(先着)

○服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装

○申込み・問合せ先 地域包括支援センター(☎47-1131)

謹んで新春のお慶びを
申し上げます

今年の干支は「兔」。穏やかで温厚な性質で跳躍する姿から「家内安全・向上の年」といわれています。地域の皆さまにおかれましては飛躍発展の年になりますようお祈り申し上げます。

コロナウイルスと共存していく生活様式であるウイズコロナに向け、公民館事業も少しずつ日常に近づけてまいりました。グラウンドゴルフ大会、公民館まつり、各講座などの行事が意事に実施できたことは、地域の皆さまの協力、支援のおかげだと感謝申し上げます。

今年も公民館事業を邁進していきたいと職員一同考えています。どうぞよろしくお願いたします。



『ボッチャ大会』のお知らせ

9月に予定していたボッチャ大会を開催します。運動能力に障がいがある競技者向けに考案された障がい者スポーツで、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

○とき 2月12日(日) 午前9:00～

○ところ 幸神体育館

○対象 小学生以上

○持ち物 上履き、水筒(水分補給)

○服装 暖かい服でお越しください。

○申込み先
・スポーツ推進委員
・各地区体育振興会役員
・中浜公民館

○締切日 2月3日(金)

主催 中浜体育振興会



公民館講座

味噌づくり講習会



二日間にわたり味噌づくり講習会を開催します。
一日目は大豆を受け取り、説明を聞きます。二日目は、前日に茹でた大豆を持ってきて作業を行います。

○とき 2月15日(水) 午前10:30～

【この日は説明をして大豆を配ります】

2月17日(金) 午前10:00～

【茹でた大豆を持参していただきます】

○ところ 中浜公民館 調理室

○講師 小笠原 友子さん

○定員 9名

○持ち物 エプロン・三角巾・手拭き

○参加費 1900円くらい(大豆・こうじ各1升)

※味噌は約7kgできます。

○申込み先 中浜公民館☎45-0207〔締切日…2/3(金)〕



原子力災害発生時の避難計画 パンフレット説明会の開催《ご案内》

原子力災害発生時の避難行動を記載したパンフレットの説明会が開催されます。いざという時に備えて、ぜひご参加ください。

○とき 1月24日(火) 午後7:00～午後9:00

○ところ 中浜公民館 集会所

○定員 30名

○申込み・問合せ先 市役所自治防災課
☎47-1071 (FAX46-0299)

○締切日 1月16日(月)



お知らせ

各種団体連絡協議会の『カフェ(毎月第1・第3火曜日開催)』は、1月17日より始まります。



～境港市健康まつり～

○とき 1月28日(土)～2月10日(金)
午前9:00～午後4:30
(土・日は9:00～12:00)

○ところ 境港市保健相談センター他

○ご予約・問合せ先 市役所健康推進課
☎47-1042・47-1043



イベントに参加して
記念品ゲット!

講演

日時: 1月29日(日) 10:00～11:30
会場: 保健相談センター ※オンライン(zoom)でも同時開催
講師: 田中 紀子氏(公益社団法人ギャンブル依存問題を考える会代表)
森 拓氏(米子病院精神科医師)
内容: 「知っていますか? 依存症 ～家族や私たちにできること～」
※(要予約) 〆切 1月23日(月) 定員 50人
◎同時にバザーや食べ物の販売、展示も行っています

また、健康測定(9:00～12:00頃)もやっています!
《血管年齢測定のみ要予約》

その他 応募作品の展示や健康チャレンジなどイベント盛りだくさん!

マイナンバーカード出張申請ブースが開設されます

○とき 1月27日(金) 午後1:00～午後4:00

○ところ 中浜公民館

○持ち物①国から郵送された申請書(なくても大丈夫です)
②個人番号通知カード(薄緑色の紙のカード)
③本人確認のための証明書

③の証明書について…

- 1点でよいもの(官公署が発行した顔写真付き証明書)
例) 運転免許証、運転履歴証明書、パスポート、身体障がい者手帳など
- 2点必要なもの(官公署が発行した顔写真がない証明書)
例) 健康保険証、介護保険証、年金手帳など

おめでとうございます

永井忠志さまが、自治会等
地縁による団体功労者総務大
臣賞表彰を受賞されました。



団体功労者総務大臣表彰は自治会や町内会などの代表を長年務め、
良好な地域社会の維持や形成に顕著な功績があったと認められる制度
です。

永井さんは、同町自治会長を25年間務めたほか、中浜地区自治連合
会会長を16年、境港市自治連合会会長を6年担うなど地域に貢献。
さらに夕日ヶ丘自治会の立ち上げなどに貢献されました。



12/3 しめ縄づくり勉強会



子ども達にしめ縄の作り方を教えるため事前に『しめ縄づくりの勉
強会』で練習をしました。「一年経つと忘れ～な～」と言いながら器
用に両手を摺り合わせ完成させ、一足早く年の瀬を感じておられまし
た。コロナウイルス感染拡大のため『しめ縄づくり(12/21 予定)』は
中止となり勉強会の成果を発揮することができず残念でした。

永井精一さんより薬をいただきました。ありがとうございました。



12/13 アイシングでクリスマス クッキーづくり

講師の永井理恵さんが予め焼いたクリスマスをモチーフにしたク
ッキーに、クリスマスカラーなど自分好みの色を作ってデザインを
して楽しみました。一人ひとり独創的で同じクッキーの型とは思え
ない、あたたかい気持ちのこもったクッキーができあがりました。



12/22 こんにゃくづくり講習会



コンニャク芋の特性や栽培方法について、渡辺功さんから講話を聴き
ました。また、森田陽子さんから指導を受けながら手作りこんにゃくの
実践を行いました。市販のコンニャクと味比べをしました。硬さも味も
全く違って、キメが細かく、ふんわり軟らかくとてもおいしい」と
手づくりのおいしさを満喫することができました。

二中校区カフェ

「地域は何かできるのか」学校が抱える課題を焦点にした協議を展開

学校とともに、地域も当事者として課題を意識した活動について話し合いました。

R4年度、第2回二中校区学校運営協議会が11月30日に行われました。はじめに、各学校・校区で地域学校協働活動
について今年度の取組が報告されました。その後、各学校が抱える課題についての報告をもとに、2グループに分かれて協議を行いました。
◇中浜小学校からは、コロナ禍での学校運営にあたり、子どもたちの指導にあたる教員の数が不足しており、十分な指導が行き届きにくい状況
にある。そういったことから、地域の方の力を借りて様々な活動を展開したい。
◇環境作りでの交流、感謝を伝えるための交流、生活体験から語り部的な話をしてもらふことなどを通して、交流後にほめてもらったり、お礼
の手紙を届けたりしてさらに交流をふかめていきたい。教員の仕事が軽減され、さらに深い体験をする事ができるので、続けていきたい。
◇児童クラブとは違う形で、ぼっと寄って遊んだり、宿題をしたりすることが出来る居場所づくりができればありがたい。
○運営委員会メンバーからは「学校の中の困り感を強く感じる事が出来た。」「子どもたちの放課後における地域の中の居場所づくりの必要性、
これまで地域、学校が取組んで来たことを充実していきたい。」という声がありました。
そこで、居場所づくりで、見守りをしていただく方を今後募集していきたいと思っております。参加してもいいと思われる方は公民館までお知らせく
ださい。よろしくお願いたします。

*公民館カフェ、クリスマス会が12月20日中浜公民館で行われました。カフェの飾りとクリスマスカードを中浜小学校のこどもたちと、先生、
民生委員の方たちで、12月7日と8日の昼休憩に作りました。会場がとても華やかになり、参加されたかたたちが、とても喜んで下さいました。

中浜小学校で飾りを作っている様子です



公民館 de カフェの様子です



二中校区地域学校コーディネーター 小笠原 友子