



公民館まつり開催のお知らせ

開催日時 令和5年10月29日(日) 午前9時～

新型コロナウイルスの感染症が5類に移行して初めての公民館まつりです。制約も緩和されたこともあり、例年の自主講座や保育園・小学校・中学校の作品展示、夏休み子ども講座の作品展示に加え、今年は演芸や中浜小学校や二中の子どものパフォーマンスもあります。また、数多くのバザーも出店予定です。テーマを「もう一度つなげていこう地域の輪」サブテーマを「あふれる笑顔 はじける想いがひとつになる時」とし、皆さまの笑顔と笑い声が公民館にあふれることを願っています。なお詳細は来月お知らせします。



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。フレイルチェックは運動、口腔機能や栄養、社会参加などをアンケートや測定をしてみしていきます。

○とき 11月1日(水) 午後1:30~3:30
(受付…午後1:15~)
※事前に書いていただく書類がございますので、午後1:15頃にはお越しください。

○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名程度

○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)

中浜地区(全域)

『津波避難訓練』のお知らせ

避難を呼びかける放送が入ったら、次の避難場所に避難しましょう。いざという時のために参加者しましょう！詳細は回覧板等でお知らせします。

- とき 10月18日(水) 午後4:30～
- 避難場所 ①中浜小学校 ⑤竜ヶ山公園
②中浜公民館 ⑥小篠津町官舎(内官舎)
③市民の森 ⑦県営夕日ヶ丘団地
④米子空港ビル



主催 中浜地区各種団体連絡協議会・中浜小学校

無料の「肺がん検診車」が、中浜地区に来ます！

結核・肺がんの両方を調べられる、大変お得な検診です。あなたとあなたの大切な人のため、みんなで声をかけあい受診してください。完全予約制の為、Webか電話でのご予約をお願いします。

- とき 10月23日(月) 午前9:00~9:50
- ところ 中浜公民館
- 対象者 40歳以上の市民
- 持ち物 がん検診受診券
- ご予約・問合せ先 市役所健康づくり推進課
電話予約の場合…☎47-1021・47-1041
Webの場合 ……上記のQRコード



ワクワク境港《中学生職場体験》

9月12日(火)~14日(木)までの3日間、「ワクワク境港」があります。第二中学校の2年生全員が、地域の事業所に通い職場体験学習をします。

中浜公民館も2名の生徒を受け入れる予定です。新たな出会いを楽しみにしています。利用者の皆さまも『地域の先生』として、温かい気持ちで接してあげてください。

二中校区カフェ



公民館は小学生に、「夏休み期間中、公民館を利用して」と呼びかけられ、開館している日には、たくさん子どもたちが集まり、宿題をしたり、色々な遊びにチャレンジしたりしました。子ども講座も工夫され、たくさんの地域の方もボランティアとして参加していただきました。

8月19日に、『つながるきずな中浜』で、中浜民生委員協議会の皆さんと子どもたちが、ビニール袋で作るオムライスとサツマイモのポテトサラダをつくり、交流しました。デザートには、かき氷を作ってもらい、子どもたちも、大人も大喜びでした。



二中校区地域学校コーディネーター 小笠原 友子

野鳥と友達になろう！① ②

7/28

① 巣箱づくり

8/4

② バードコール

講師の水鳥公園職員の米田洋平さんから野鳥が生育できる環境づくりや鳥の生態、巣箱の設定方法、バードコールを使う際に注意することなど二日間にわたりお話を聞きました。一日目は巣箱づくりに挑戦しました。のこぎりや金づちを初めて使う子どもたちが多く、地域のボランティアの方々、子ども一人一人にやさしく道具の使い方を教えてくださいました。巣箱が腐らず、また木に馴染むようにバーナーで焼き付ける本格的な巣箱が出来上がりました。

二日目は、ネジの回し方によってシジュウカラ・メジロなどの様々な鳴き声を真似ることができるバードコールを作りました。



チャレンジピンポン！！① ②

8/1

8/4



自主講座『ピンポン』のメンバーである足立さん、井東さん、安田さん、早瀬さん、渡部さんが講師になってくださって、持ち方や打ち方など卓球の基本を教えてくださいました。まずは、壁打ちを行って、打ち方をマスターした子どもからダブルスを組み、ルールを教えてくださいながら試合ができるまでに上達しました。この講座をきっかけに、卓球がさらに好きになった子どもがいて、早速翌日から友だちを誘っていい汗をかきに来ていました。

電気教室

8/2

中国電力職員の入江さんと角南さんを講師に迎え、環境問題の一つである地球温暖化の原因について話を聞きました。クイズ形式で火力発電は二酸化炭素を発生することや、風力・原子力などいろいろな発電方法を組み合わせると電気を作ることが大切だと学びました。また、電気の仕組みについて話を聞き、多種の器具を使って人力で電気を作るとの体験をしました。最後に太陽光で動くバッタやソーラーカーの工作をしました。バッタで相撲をして勝負したり、豆電球を光らすための発電機を使ってソーラーカーにつなげてラジコンのように操作したりする子もいました。子どもたちの発想の豊かさ、応用力には驚きました。



中浜地区食生活改善推進員の方々を講師に迎えてくださり

クッキング教室

8/3

料理を楽しみました。『カンタン！サラダちらし寿司』、

『やさしいオムレツ』、『とろけるパナコッタ』の三つのメニューを



作りました。『やさしいオムレツ』は、誰でも簡単に作れるように、高密度ポリエチレンの袋にすべての具材を入れて鍋で茹でる方法で行いました。これは、災害時でも応用ができる調理法です。子ども達は、お家でも腕前を披露したことでしょう。

講師の鳥取県立博物館学芸員である山本亮さん、外村文さんからスタンプ遊びの楽しさを教えてくださいました。美術館にある段ボールや梱包材のほか綿棒や割りばし、ロープなどを組み合わせてオリジナルのスタンプを完成させ、多彩なアクリル絵の具をつけてスタンプを押しました。最初にお土産用のランチョンマットにスタンプを押した後、各学年に別れて1.6m×2.2mの真っ白な大きな布に、みんなで力を合わせていろいろな模様を描きました。抽象的な模様のほか、直線や丸のスタンプをうまく組み合わせてトンボや花の形にしたり、色の組み合わせを考えたりして工夫する姿がみられました。

スタンプであそぼ！

8/8



竹とうろうを作ってみませんか！

8/9

放置竹林が問題になっている昨今、「里山仕事を楽しむ会」の島根県森林インストラクターである福間美智子さん、田子俊信さん、熊崎祥子さんを講師に迎えて竹を使ってとうろうを作りました。図案が描かれた紙の中から好きな柄を選び、竹に貼り付けて穴を開けました。ボランティアの方々、図の穴の大きさに合わせてインパクトドライバーの刃を取り替えてくださいました。また、ドライバーの使い方を教えたり、竹が動かないように支えたりして支援してくださいました。子ども達は、真っすぐ竹に突き刺すのに苦戦していましたが、完成すると笑顔になり達成感を味わっていました。



書道教室

8/21



自主講座『書道』の松本三枝先生が講師となって書道教室を行いました。子ども達は何枚も練習した後に、学校用、コンクール用、公民館まつり用の清書をしました。小筆を使うのが、初めての子どももいましたが、先生がやさしく教えてくださいましたので、最後まで頑張って書くことができました。

講師の先生方をはじめ、やさしく丁寧に子ども達の支援をしてくださったたくさんの地やボランティアの方々、公運審の方々、育成協の方々、中浜小の先生方、大学生・高校生の協力で、ケガや事故もなく無事に『子ども講座』を開催することができました。また、児童クラブの子どもたちが参加した講座につきまちは、暑い中施設の往復時に子ども達の安全を見守ってくださいありがとうございました。皆さまには心より感謝いたします。