



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ています。

○と き 1月31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)

中浜公民館長

木村 一成

旧年中は、中浜公民館の活動に際しまして、ご協力を賜り感謝申し上げます。昨年5月より新型コロナウイルス感染症も感染症法上5類に移行され、公民館でも運動会をはじめ、様々な行事を行うことができませんでした。予定をしていた各行事が無事終了出来ました背景には、皆様方のご理解・ご協力があったとのこと、大変嬉しく思っております。有難うございました。

本年度も住民参画の公民館、誰でも行きやすい公民館をめざして行きたいと思っておりますので、皆様方の引き続きのご協力をお願い申し上げますと共に皆様方が元気で過ごされますようお祈りし新年の挨拶に代えさせていただきます。

謹んで新春のお慶びを
申し上げます



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13日(火) 午前10:30~
【この日は説明をして大豆を配ります】
2月15日(木) 午前9:30~
【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 10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…2/2(金)〕



社会教育講座

【人権学習地区巡回講座】

境港 ふれあい・ほっと・ミーティング in 中浜

一人一人を大切に人権尊重の視点から、「ケアラー(ヤングケアラー)と人権~子どもが子どもでいられるまちをめざして~」について、DVD作品『夕焼け~空も見上げず、歩いてた~』を視聴します。どうぞ気軽にご参加ください。

○と き 2月7日(水) 午後7:30~8:40

○と ころ 中浜公民館 集会所

○定 員 30名

○参加料 無料

○申込み先 中浜公民館☎45-0207

○問合せ先 総合政策課 人権政策室☎47-1102

前回の朝ドラに
登場したアノ人
も出演!



二中校区カフェ

ポッチャで交流

中浜小学校体育館で各地区対抗ポッチャ交流大会が行われ、赤ちゃんから、高齢者まで、たくさんの参加がありました。

参加して下さった皆さま、ありがとうございました。
大変盛り上り、楽しい交流大会になりました。



二中校区地域学校コーディネーター

小笠原 友子

CHA³プログラム開催のお知らせ

中学生に、地域の方や大学生と出会う機会(Chance)、多様な価値観と出会うことで、自分を変え(Change)、少し先の目標を持ち、挑戦(Challenge)する態度を養うことを目的とした、中学生のためのトークプログラムです。
実施後は、中学生の自己肯定感の向上や地域への愛着意識が高まるなどの効果がみられています。

○と き 2月2日(金)

受 付 午後12:20~12:45

ガイダンス 午後12:45~13:45

CHA³プログラム 午後13:45~15:50

○と ころ 境二中 体育館

○問合せ先 教育総務課 ☎47-1088 【締切日1/18】

このプログラムで中学生が多様な価値観に触れ、安心して自分の話ができるということが、鳥取県の未来を担う中学生のこれからの力になります。ご協力をお願いします。

皆さまの参加をお待ちしています!



『パソコン教室』

11/27

11/29

12/1



ワードを使って年賀状とオリジナルカレンダーを作りました。講師の足立芳美さんから、インターネットから干支の辰のイラストを取り込む際の注意点や知っておくと便利な貼り付け方法や印刷の仕方などを学びました。また、表の作り方を教えていただき世界に一つだけのカレンダーを作成しました。「日にちが経つと学んだ事を忘れてしまうから」と言って、家に帰ってから復習をしているという熱心な受講生もおられました。



『リラックス ヨガ』

11/21

11/28

12/5

『リラックス ヨガ』の講座を行いました。続けることで姿勢の改善、柔軟性の向上やシェイプアップ、肩こりや腰痛の改善に効果が期待できるという話を、講師の中井絵里子さんから聞きました。ボールを使った筋肉のほぐし方や呼吸法も学びました。受講者は、「身体が軽くなった」「背筋が伸びた気がする」などと言って満足そうでした。また、今後も続けてほしいという要望があったので、自主講座に移行することになりました。



『しめ縄づくり勉強会』

12/3

&

『しめ縄づくり』

12/19

12月3日(日)に地域の大人を対象としたしめ縄づくり勉強会を行いました。それに参加して下さった方々が支援者となって、19日(火)に希望した中浜小5・6年生児童にしめ縄の作り方を教えてくださいました。地域の先生のおかげで、手探り状態で作っていた子ども達はだんだん上手に藁をなうことができました。2本目は縄を太くしてみたり、丸い形にしたりなどいろいろ挑戦する姿がみられて完成すると笑顔でいっぱいでした



『かんたん正月飾り』

12/7

12/11

田口あけみさんを講師に迎え青竹を使って『正月飾り』を作りました。予定の定員を大きく上回ったので、急きょ2回の講座を開催しました。使いやすいサイズに切った竹に松、梅、椿などの造花、手作りのつまみ細工の花やきれいな色の水引やなどの素材を選び飾り付けました。たくさんある素材の中から色合いや配置など全体のバランスを考えて楽しそうに選んでいました。和気あいあいとお互いの作品を見せ合ってお正月らしい見栄がする作品ができあがりしました。よい正月が迎えられたことでしょう。



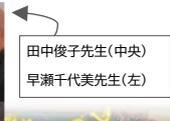
『プチケーキをつくろう』

12/18

講師の田中俊子さんに教えていただきながら、児童がケーキ作りに挑戦しました。生クリームを作るポイントを学んだ児童たちは、自由な発想で思い思いのケーキを完成させました。チョコスプレーなどトッピングの配色を考えたり、果物をうまく使って動物の顔のケーキにしたりして楽しそうでした。ボールが動かないように押さえてあげたり、クリームを絞り方を教えてあげたり助け合う姿がみられました。児童の中から将来のパティシエも誕生するかも…



うさぎのケーキ



境港警察署からのお知らせ

運転免許証の更新時の受付方法が、これまでの手書きによる申請書の提出から自動受付機による受付に変わりました。

自動受付機になったことで窓口での待ち時間が以前より短くなり、また、申請書に記載する負担が減りました。

各地区運転免許センターの自動受付機には職員が付きまますので、職員の案内に従い受付手続きをお願いします。

【自動受付開始日】

12月24日(日) 中部地区運転免許センター

12月25日(月) 東部・西部地区運転免許センター



中浜小学校体育館で各種団体連絡協議会主催の「ボッチャ de 交流」が行われました。子どもたちと地域の方との混成チームや闘う集団の精鋭チームなど和やかな雰囲気の中で試合が行われました。

子どもから高齢者の人たちが、世代を超えて楽しいひと時を過ごし、ふれあいを深め地域のつながりをつくることができました。



優勝…幸神町Aチーム 準優勝…小篠津町B・財ノ木町チーム 3位…夕ヶ丘1町丁目Aチーム