

公民館だより 11月とのえ

〒684-0071
境港市外江町2062-1
TEL・FAX 0859-42-3204
E-mail tonoe@sanmedia.or.jp

公民館まつりのお礼

コロナ禍にて、制限を設けての開催から、四年ぶりに通常開催にもどりました。境港総合高校と境三中生のコラボ企画eスポーツ体験や昨年に続き、境三中生の自主企画バザーなどブース参加二十四団体、ステージ参加十一団体、その他、沢山の個人の方々に作品の展示をしていただきました。

当日の朝まで雨に悩まされ開催を心配致しましたが、開催三十分前には何とか雨も上がり、二日目においては爽やかな青空の下で開催出来、コロナ禍前を上回る沢山の地域の方々にご来場いただきました。地域外の方々にも、外江の盛り上がり、来場者・参加者の多さと展示作品の素晴らしさに驚きと称賛を戴きました。

これからも地域の皆様楽しんでいただける多世代交流の拠点となるよう取り組んでまいります。

前日の準備から当日の朝まで雨の中、準備していただいた自治連や公運審、地域ボランティアスタッフ、関係者の皆様、そして、ご来場いただきました多くの皆様、心より深く感謝申し上げます。お礼の言葉と致します。ありがとうございました。



育成 & 外江保育園園児によるオープニングで始まりました



外江公民館長 柘植 英敏

緑の募金を使い公民館玄関前で花の寄せ植え体験会をしました



×タカすくい今年も大人気



境港総合技術高校のeスポーツ部や三中生さんが指導して下さい連日大賑わい



伝統のぼてぼて茶



三中バザー



力作の数々



外江小は今年創立150周年！
それと記念して特別展示をし、
ステージでは3年生が校歌合唱



外江地区 男性の料理教室

社会教育講座

初心者大歓迎!

「減塩したいけど…」 「減塩しないとなあ…」
「血圧を考えると…減塩かあ…」
と考えている男性の方必見!!
美味しく減塩できるメニューを作ります!



減塩できるクリスマスメニュー

■日時：12月10日(日)10時～13時30分
(終わり次第解散)

■場所：外江公民館

■参加料：300円

■定員：10名 ※完全予約制

■メニュー：タンドリーチキン、ネギストローネ、
温野菜サラダ

■持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

■申込先：外江公民館 42-3204

■締め切：11月20日(月)

■主催：外江地区健康づくり地区推進員
外江地区食生活改善推進員会
外江公民館、境港市健康づくり推進課



社会教育講座

境港ふれあい・ほっとミーティング in 外江

〈人権学習地区巡回講座〉

一人一人を大切にする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、歩いた～」の視聴を通して考えてみましょう。どうぞ気軽にご参加ください。

■日時：11月13日(月)
19時30分～20時40分

■会場：外江ふれあい会館

■定員：25名

■申込先：外江公民館 42-3204

■参加料：無料

■問合せ：総合政策課人権政策室
(☎47-1102)



ボランティア募集



中高生の
ボランティア大歓迎

外江小しらお塾

放課後に宿題を見守っていただけるボランティアの方を募集しています。ご都合のつく曜日や時間帯だけでもかまいません。外江っ子のためにご協力下さい。お願いします。

- とき：月曜～金曜日 15時～16時30分
- 場所：外江公民館
- 問合せ：外江小学校 42-3235
外江公民館 42-3204



健康長寿を目指して社会参加！

～はまる一歩バスにチャレンジ！～

- 日にち：11月22日(水)
- 集合時間：13時
- 集合場所：外江公民館
- 内容：①バス乗車「保健相談センター」へ移動
②講話「バスの乗り方」
③講話「健康寿命について」
④タオル体操
⑤バス移動「公民館」へ
- 終了時間：15時30分(予定)
- その他：動きやすい服装で。飲み物をご持参ください。
- 参加料：無料(バス乗車券は当日配布します)
- 定員：10名(先着順)
- ※バスが初めての人・車の卒業を考えている人、大歓迎！
- 問合せ・申し込み先：
地域包括支援センター 47-1131



外江地区卓球大会中止のお知らせ



11月23日(木・祝)に予定していましたが「卓球大会」は体育館補修工事延長の為、中止となりました。

公民館講座お知らせ

- いきいき音読教室
11月21日(火)10時～
- 子どもお茶教室
11月27日(月)15時05分～16時20分
お茶・お菓子代 300円

境港ここから！ニコニコ健康くらぶ

健康寿命を延ばすために、今からみんなで取り組みましょう。今回は食事がテーマです。気軽にご参加ください。

- 日時：11月16日(木)
13時30分～15時30分
(この時間内で都合の良い時間)
- 場所：外江ふれあい会館
- 内容：フードモデルをセンサーにのせるだけ！
簡単！食事チェック
栄養士、保健師による個別相談
- 参加料：無料
- 用意するもの：健康手帳(お持ちの方)
- 主催：健康づくり推進課 [47-1041](tel:47-1041)



第10回境港文化のつどい

境港市文化協会の加盟団体が合同で展示・発表会を開催します。

- とき：11月11日(土)9時30分～16時30分
12日(日)9時30分～16時
- 会場：境港市民交流センター(みなとテラス)
- 内容：川柳・絵画・邦楽・合唱ほか
- 入場料：無料
- 問い合わせ：境港市文化協会 Tel.090-4140-1674(湯越)



境港市健康まつり

～みんなでニコニコ健康づくり！
さっと気軽にメディカルチェック～



- とき：11月26日(日)9時～12時30分
- 場所：境港市保健相談センター
- 内容：講演会、健康測定、展示、健康チャレンジ
- 問合せ：健康づくり推進課 47-1041
- 骨密度講演会
「ピンピンコロリはみんなの願い
～骨卒中を予防しよう～」(要予約定員50名)
時間 9時～12時30分
講師 山陰労災病院副院長 萩野 浩氏

第37回外江グラウンドゴルフ大会 報告



{10月1日(日)外江小学校グラウンド}

- ◆優勝 杠 敏夫 ・空野高幸 ペア
- ◆準優勝 山本英輔 ・佐々木博行 ペア
- ◆3位 金津善九郎 ・藤野功 ペア



(敬称略)

優勝の杠敏夫・空野高幸ペア

海峡句会

鈴なりに祖母亡き庭や柿熟れる	いわし雲想い幼き祭の夜	彼岸花群れで花咲き賑わいて	秋の陽や優勝監督宙に舞う	子はスマホ我は地図見る秋の旅
篠原道江	渡部瑞子	足立春美	遠藤量	板倉弘明

