

# 公民館だより 2月 とのえ

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

## 『火災避難訓練』

社会教育講座

- ◇日時：2月29日(木)  
13時30分～14時30分
- ◇場所：外江公民館
- ◇内容：防火について講話  
避難訓練  
消火器の使い方
- ◇講師：境港消防署



## 『顔ヨガ教室』

### 脳も騙される?! 笑顔の魔法 顔ヨガ

長いマスク生活で顔のしわが気になる方へ、顔ヨガで表情筋をストレッチすることで、筋肉が刺激されて新陳代謝が良くなります。顔も気持ちもりフレッシュしてわかがえりましょう♡

- ◇日時：3月15日(金)  
13時30分～14時30分
- ◇場所：外江ふれあい会館
- ◇講師：石丸 智美 さん
- ◇持ち物：鏡、フェイスタオル
- ◇定員：30名程度
- ◇参加料：無料
- ◇申込み：外江公民館 42-3204



社会教育講座

## 『外江英語村』

境港で留学体験! ? 外国人の講師と一緒にお昼ご飯を作ったり、音楽遊びをしたり・・・1日英語で過ごしてみよう! 参加をご希望の方は、QRコードを読み込むか、外江公民館までお申込みください。



- ◇日時：3月29日(金)  
11時～16時
- ◇場所：外江公民館
- ◇参加費：500円(昼食あり)
- ◇申し込：外江公民館 42-3204
- ◇〆切り：3月27日(水) 17時



QRコード



公民館講座

## ポッチャ大会

### In 居場所づくり

賞品も  
ありますよ

春休みに子どもたち、地域の方々、一緒にポッチャ大会をしませんか? ルールが判らない方には、説明をいたします。高齢の方でも楽しくできるスポーツです。お気軽にご参加ください。

- ◇日時：3月25日(月)  
10時～12時
- ◇場所：外江小学校体育館
- ◇対象：小学生以上
- ◇参加料：無料
- ◇持ち物：上靴、飲み物



## 公民館講座ご案内

- ◆いきいき音読教室  
2月20日(火) 10時～  
移動図書館車も一緒にきます



- ◆子どもお茶教室  
2月26日(月) 15時～



## e-スポーツ(太鼓の達人)

外江公民館では、皆様に楽しんでいただけるようe-スポーツ(太鼓の達人)を設置しています。脳トレ、認知症予防を兼ねて楽しくプレイしましょう。



サークルメンバー  
募集中

## ユルトレ教室

力を入れずに頑張れるユルトレ(ゆる～いトレーニング) 冬になり肩や腰、凝り固まっていますか? 自分のからだを自分でほぐせる、為になる教室です!!

- ◇日時：第2・4(月) 10時～11時  
祝日は休み
- ◇場所：外江ふれあい会館
- ◇参加料：500円/1回





また、公運審空野高幸さん作、令和五年度の公民館活動、地域活動をまとめたスライドショーは心に響く感動的なものでした。乾杯は年男の遠藤誠一(中央自治会)さんに、外江小PTA会長木下厚志さんの万歳三唱で幕を閉じました。



翔友詩吟会の詠  
左)代表 平野岳翔先生

一月三日、四年ぶりとなる外江地区自治連合会主催の「新春のつどい」を地域の方々五十名に参加していただき、開催することができました。古徳寧自治連合会会長、佐藤弘地区社協会長、柘植英敏公民館長がそれぞれに新しい年への決意を述べられました。続いて、新年のおめでたい余興、翔友詩吟会さんが「宝船」を詠い、会を盛り上げていただきました。

### 自治連合会主催 新春のつどい 賑やかに開催



外江地区自治連合会  
会長古徳寧氏のあいさ  
つで、和やかに会がは  
じまりました



### 第12回高齢者による高齢者のための 交通安全川柳大会

【優秀賞】

○鳥取県 事故ナシケガナシ 違反ナシ

竹内町 榎野 紀美 さん

○気を付けて 何度いっても 無駄でない

清水町 山本 英輔 さん

サークル活動を  
されている方が受賞されました  
おめでとうございます



### ふれあいの家援助員さん募集

境港市高齢者「ふれあいの家」事業にて高齢者のお世話をして頂ける援助員さんを募集しています。

- 勤務：週1回(指定曜日)  
1日5時間程度(活動時間)
- 種別：有償ボランティア、交通費、電話代支給  
(詳細は面談時に説明致します)
- 内容：高齢者の引こもり予防、社会的孤立の解消、フレイル予防等を目的とし、気楽に集い、楽しく過ごせる様に高齢者のお世話をして頂く。
- 募集人員：1名
- 問合せ先：外江地区社協 会長 佐藤 弘  
電話 21-7109  
携帯 080-5863-4795

### ミニ畳づくり教室

1月17日

講座報告

日本の伝統の敷物である畳を使った『ミニ畳の敷き物』作りを開催。講師に、松本畳装店の松本竜治さんをお招きし1人1人に丁寧に指導していただきました。自分の好きなサイズや色が選べ、参加者からは『ちょうどこのサイズが欲しかったの』『3つも作らせてもらえた~』などうれしい声を聞くことができました。



### 「乳がん検診」の検診車が 外江ふれあい広場に來ます！

元気だからこそ検診を受けましょう！あなたと家族のため、検診をうけましょう。

※事前予約が必要です(定員あり)。

■日時：2月13日(火)

13:30~15:30

■場所：外江ふれあい広場

■対象者：40歳以上の市民(女性)

■持ち物：予約後、市から送付される書類、がん検診受診券、受診券記載のお金

■予約先：境港市役所健康づくり推進課

電話：47-1021

Web 予約もできます⇒



海  
峡  
句  
会

初詣家族そろいて祈りけり	籾原道江
息災にと祈りを込めて初日の出	渡部瑞子
厳寒期椿は赤く色を染め	足立春美
新年や米寿健診所見なし	遠藤 量
鐘の音や島根半島寒夕焼	板倉弘明

