

公民館スローガン『集い・ふれあい・学びあい』

# 余子公民館だより

9月

No. 243

☆状況により、掲載しているイベントや行事  
等が中止、延期となる場合があります。

ホームページはこちらから

余子公民館

検索



## 余子公民館まつり

10月27日(日)開催予定



先月の公民館だよりで「放課後子どもタイムは  
9月4日より再開します」とお知らせしましたが、

作品の出展者、出演出場者、ボランティアを募集します。  
9月18日(水)までにお申し込みください。

**9月11日より再開** に変更となりました。  
よろしくお願ひいたします!!

作品展示、舞台発表、飲食のバザーを行う予定です。リ  
サイクルバザーは行いません。また、作品展示につきま  
しては、今年度は展示するパネルの数に限りがあるため、  
額縁入りの絵画等、重量のある作品は募集しませんので、  
ご了承ください。

～詳細は、来月号にてお知らせします～

## 自治会対抗卓球大会を開催します!!

- 日 時 9月29日(日) 9時～(12時頃終了予定)
- 場 所 余子小学校 体育館
- 申込み 各町の体育委員まで



たくさんの皆さまの出席・応援をお待ちしています!

## 9月の移動図書館のお知らせ

9月13日(金) 9:45~10:15

どうぞお気軽にお越しください!



## ワクワク境港《中学生職場体験》

境二中の2年生の生徒が9月10日(火)~13日(金)  
までの4日間、地域の事業所に通って職場体験学習を  
します。皆さんも関わる機会があるかもしれませんの  
で、その時は、生徒たちに優しいお声がけをお願いい  
たします。

## 公民館トイレ改修に伴うお知らせ

10月末より、公民館1階トイレの改修工事が行われ  
ます。工事に伴い、工事終了まで1階トイレと共に、  
一部教室が使用できない日もあるかと思ひます。利用  
される皆さまには、ご不便とご迷惑をおかけしますが、  
ご理解とご協力の程、お願いいたします。



## 境港ここから! ニュニコ健康くらぶ ~姿勢チェック 実施します~

ご自身の姿勢についてチェックしてみませんか。介護  
の原因につながりやすい転倒・骨折を予防するためにも、  
姿勢は大切です。当日は姿勢分析アプリ「シセイ  
カルテ」で姿勢分析を行います。お茶を飲みながら、  
結果について保健師・管理栄養士・運動専門家に相談  
ができます。

- 日 時: 9月30日(月) 10:00~12:00  
(※申込み不要、受付は11:30まで)
  - 場 所: 余子公民館
  - 内 容: 姿勢チェック・健康相談
  - 料 金: 無料
  - 用意するもの: 健康手帳(持っている方)
- ※前回参加された方は、お渡ししたファイル  
(クリーム色)をお持ちください。



主催: 境港市健康づくり推進課

**\*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フレイルサポーターと一緒に「運動、口腔機能や栄養、社会参加」などをアンケートや測定で見ていく楽しい教室です。お誘い合わせてご参加ください。

- 日 時：10月3日（木）9：45～11：45  
（事前を書いていただく用紙がありますので9：30頃にはお出かけください）
- 場 所：余子公民館 集会室
- 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
- 服 装：素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定 員：10名程度（先着）  
※お茶など飲み物をご持参ください。



◎申込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター ☎47-1131



**余子地区社会福祉協議会より  
令和6年度敬老会のお知らせ**

- 日 時 9月16日（月・祝）  
14：00～（受付：13：00～）
- 場 所 みなとテラス（境港市民交流センター）

対象者の皆さま、お誘い合わせてご参加ください

**各町 秋の行事予定**

- 高松町 10月6日（日）町内運動会  
10月15日（火）長寿祝い年の会  
11月2,3日…未定 文化祭
- 美保町 10月6日（日）グラウンドゴルフ大会
- 竹内町 9月15日（日）寿クラブ賀寿会及び功労を祝う会  
10月6日（日）町内運動会  
10月13日（日）文化祭  
11月4日（月・祝）グラウンドゴルフ大会
- 福定町 10月6日（日）町内防災運動会ー中止
- 中野町 10月6日（日）町内運動会  
11月4日（月・祝）秋例大祭に併せたバザー

～詳細につきましては、  
各自治会にお問い合わせください～



**日本空手協会  
第18回山陰地区空手道選手権大会  
☆余子公民館空手教室の皆さん大活躍☆**

～6月30日（日）  
松江市湖東中学校体育館にて～

小学5・6年生女子 組手の部  
準優勝 猪田 珠咲喜 さん



**おめでとうございます！**

**二中校区カフェ**

＝夏休み子ども講座＝

公民館の夏休み子ども講座で、たくさんの地域の皆様と、子どもたちが楽しく交流ができました。参加してくださった皆様、ありがとうございました。

写真は、「シーグラス工作 夏の思い出を飾ろう」フォトフレーム作りの様子です。



二中校区地域学校コーディネーター 小笠原友子

怪しげな国税庁のメール来て  
わびしき夜なり月を眺むる  
庭に来て砂浴びをする雀らの  
さざめくさまを玻璃越しに見る  
重森弘行

背負われて祖母と見上げた星月夜  
田んぼの畦に蛍も出でて  
渡部栄子

短歌と俳句を隔月で交互に掲載します。

はまのめ短歌会

