



## 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29日(水) 午後1時30分～3時30分  
※事前に書いていただく書類がございますので、午後1時15分頃にはお越しください。
- ところ 中浜公民館 集会室(2階)
- 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 10名程度
- 服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装  
※お茶など飲み物をご持参ください。
- 申込み・問合せ先 地域包括支援センター (☎47-1131)

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。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、誰でもが来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、どうぞお出かけください。

皆様方の引き続きのご協力をお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

中浜公民館長 木村 一也

謹んで新春のお慶びを  
申し上げます



## 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

一人一人を大切にする人権尊重の視点から「誰もが輝ける社会」について、DVD 作品「あした咲く」(36分)の視聴を通して考えてみましょう。どうぞお気軽にご参加ください。

- ◆とき 2月12日(水) 午後7時～8時頃
- ◆ところ 中浜公民館 集会室
- ◆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



## 社会教育講座 男の中華料理(全2回)～入門編～

男の中華料理を全2回で開催！初回は～入門編～として簡単なメニューに挑戦！普段からお料理をされている方も、お料理初挑戦の方もお気軽にご参加下さい♪次回は～本格中華～(?)に挑戦予定なので楽しみに♪尚、全2回の講座ですがどちらか1回のご参加でもOKです♪

- ◆とき 2月15日(土) 午後2時～4時頃
- ◆ところ 中浜公民館 調理室
- ◆講師 徳中 志伸氏
- ◆メニュー 炒飯天津飯
- ◆定員 12名
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル
- ◆参加料 500円
- ◆申込み先 中浜公民館 ☎45-0207
- ◆締め切り 定員になり次第



## 公民館講座

## 味噌づくり講習会

味噌づくり講習会を開催します！今年はおなたも味噌づくりに挑戦してみませんか？自分で作ったお味噌は格別ですよ♪

- ◆とき 2月18日(火) 午前10時30分～  
※この日は説明をして大豆を配ります。  
※ご自宅のお味噌汁の塩分測定もします！  
ご希望の方はお味噌汁をご持参ください。  
2月20日(木) 午前9時30分～  
※茹でた大豆を持ってきていただきます。
- ◆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・手拭きタオル
- ◆材料費 1900円くらい(大豆、こうじ各1升)  
※味噌は7㍑くらいできます。
- ◆申込み先 中浜公民館 ☎45-0207
- ◆締め切り 定員になり次第



12/8 『しめ縄づくり勉強会』  
12/17 『しめ縄づくり』

大人顔負け！  
器用にわらをよります

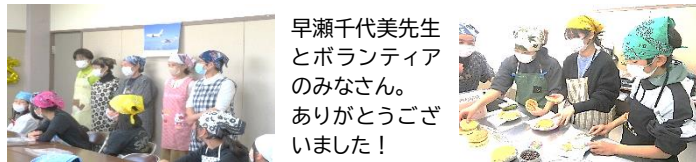
12月8日(日)に地域の大人を対象としたしめ縄づくり勉強会を行いました。勉強会に参加して下さった方々が先生となって、12月17日(火)に児童にしめ縄の作り方を教えてくださいました。しめ縄を初めて作る子どもも多く四苦八苦する姿が見受けられましたが、徐々にコツを掴んで立派なしめ縄が完成しました。



12/18『プチケーキをつくろう』

講師の早瀬千代美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。ホットケーキミックスで作ったケーキに生クリームを塗ったり、チョコペンで絵を描いたり、果物をはさんだりトッピングしたり思い思いにデコレーションを楽しみました♪

持って帰ったケーキをとびきりの笑顔でお家の方に見せている姿を想像し、心が温くなりました。



早瀬千代美先生  
とボランティア  
のみなさん。  
ありがとうございました！



今月の移動図書館車

- ◆とき 1月10日(金) 午前11時30分~12時
- ◆ところ 中浜公民館 館庭

「予約型乗合バス」会員登録・試乗会

令和7年1月12日(日)から実証運行を開始する「予約型乗合バス(AI活用型オンデマンドバス)」を予約するために必要な会員登録のお手伝いや実際に運行する車両の試乗会を行います。中浜公民館でも開催されますので、ぜひご参加ください。

- ◆とき 令和7年1月8日(水) 午後2時~
- ◆ところ 中浜公民館 1階休養室・2階集会室
- ◆問合せ先 境港市観光振興課 ☎47-1028

境港警察署からお知らせ

～急増中！スマホから110番への誤発信～

スマートフォンの緊急通報機能による110番への誤発信が急増しています。例えば…

- ・バッグやズボンのポケットに入れていて、気づかないうちにつながった
  - ・電源を入れようとボタンを長く押した
  - ・指紋認証をしようとして電源ボタンを触っていたらつながった
- など、意図せず110番につながっています。

間違えて110番通報したときは・・・

- 電話を切断しない！  
110番を受けた警察官に「間違いです」と伝えて下さい。
- 切ってしまったら応答して説明を！  
通報を切断しても、着信履歴が残ります。  
警察からの折り返しの電話に必ず応答してください。
- 誤発信の発信履歴を削除  
再通報してしまわないよう110番への発信履歴を削除して下さい

「ポッチャで交流」幸神町が2連覇!!

中浜小学校体育館で中浜地区各種団体連絡協議会主催の「ポッチャで交流」が、コミュニティ・スクール事業の一環として行われ、児童から高齢者まで66人がポッチャを楽しみました。二つのコートでは、「わー」「やったー」と歓声が沸いて、世代を超えて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 準優勝 三軒屋町・内官舎
- 3位 小篠津町 4位 夕日ヶ丘A 5位 財ノ木町
- 6位 新屋町 7位 夕日ヶ丘B 8位 麦垣町



二中校区カフェ

中浜小学校で地域の方とふれあい交流会の2回目が開かれました。1回目は11月18日に行われ、2回目は12月12日に前回の良かったことや、改めの方が良かったと思うことを子どもたちが考え直して行われました。子どもたちに地域の方に喜んでもらうために、工夫したことは、どんなところが聞いたところ、すころくゲームを作ったグループは、サイコロを頑丈にしたことや、ゲームの字や絵をはっきり見える様にすると答えてくれました。また、紙飛行機を作ってくれた、グループでは、紙飛行機を一つの場所に箱を置き、散らばらない様に工夫していました。その他のグループもいろいろ考えて頑張っていました。



二中校区地域学校コーディネーター 小笠原 友子