

### 社会教育講座

人権教育学習会

テーマ「違いを認め合い、活かし合う社会へ」

～秋桜(コスモス)の咲く日～ DVD作品視聴

講師：境港市役所 地域振興課 人権政策室

安達 義昭さん

日時：12月19日(水)

13:30～15:00 会場：学習室 2・3

### 公民館講座

みんなで一緒に「脳活音読」でアンチエイジング第2回

～声に出して読むことでいろいろなメリット

があるんです！！～

Let's 音読 Let's アンチエイジング

日時：12月12日(水)

10:00～11:30

場所：1F和室

講師：薄井 恵子さん

〆切：12月10日(月)

※当日参加もOKです♥



第1回の様子です

H.30.11.14(水) 14名参加

「音読」はセロトニン(幸せホルモン)

が増える事で、「声」「心」「身体」

「脳」のアンチエイジング

=活性化につながります。



正しい姿勢で腹式呼吸！

境港市民社会福祉大会

11月4日(日)、境港市文化ホールにて、次の方々が表彰されました。

・境港市社会福祉協議会長表彰 (敬称略)

地区社会福祉協議会役員功労者

戸田 泰雄(朝日町)

ボランティア個人功労者

西尾 美智子(中野町) 富谷 聖子(東本町)

黒瀬 善子(花町) 佐藤 厚子(湊町)

・境港市共同募金委員会会長表彰 (敬称略)

共同募金功労者

八木橋 紳一(日ノ出町) 小泉 博道(末広町)

眞山 繁実(浜ノ町)

境地区社会福祉協議会

境小学校の予定

終業式 12月21日(金)

始業式 1月8日(火)

朝のあいさつ運動

境港第一中学校の予定

終業式 12月21日(金)

始業式 1月7日(月)

### 境港警察署より

年末の交通安全県民運動の実施

この時期は、日没が早まることで、夕方から夜間にかけて交通事故の多発が懸念されます。車両を運転される方は早め(日没30分前の午後4時30分が目安)に前照灯を点灯し、歩行者の方は反射材を着用し交通安全を防止しましょう。

【運動期間】

12月12日(水)から21日(金)までの10日間

おひとりさまサロン第6弾

～旬を食べよう クリスマス料理～

・トマトチキンソテーのワンプレート・キャベツとベーコンのスープ

・白玉フルーツポンチ

日時：12月21日(金)

10:30～14:00

参加費：500円

講師：佐藤 寿美子さん

定員：10人

〆切：12月14日(金)



### 公民館からのお知らせ

蔵書の整理に伴い、公民館の古書の

一部をお譲りいたします。

ご希望の方は、事務所までお声かけ下さい。



とんどさんの日程

東地区(台場公園) 1月6日(日)

中地区(第一公園) 1月6日(日)

西地区(第二公園) 1月6日(日)

～各地区火入れは午後1時からです～

年末年始公民館業務のご案内

○仕事納め 12月28日(金)

○仕事始め 1月4日(金)

## 第49回境地区ソフトバレーボール大会を開催しました。

H.30.10.28(日) 境港市民体育館 14町内16チーム参加  
選手宣誓



優勝の栄町会のみなさん



### 成績発表！

- \* 優勝 栄町会
- \* 準優勝 米川町会A
- 第3位 西馬場崎町会
- 第3位 蓮池町会
- 最優秀選手賞 真野 順子さん(栄町会)
- 優秀選手賞 吉田真由里さん(米川町自治会A)
- 敢闘賞 手島裕美さん(西馬場崎町会)
- 敢闘賞 中村憲行さん(蓮池町会)

第49回境地区ソフトバレーボール大会 お礼  
日中のひだまりが恋しい季節になりました。  
みなさま、お元気にお越しのことと思います。  
先日は、多忙の中、市民ソフトバレーボール大会に  
多数参加頂きありがとうございました。  
各自治会、ともに参加者の募集に、ご苦勞されたと  
聞いておりますが、親睦や交流を深めるための大会  
に、多くの方に参加頂き大熱戦のソフトバレーボール  
大会となりました。  
みなさまのご協力ありがとうございました。

実行委員長 久保園 強

## 公民館講座

**おひとりさまサロン第4弾** H.30.10.26(金) 10名参加  
秋かおる・旬を食べるがあり、甘栗ときのこの炊き込みごはん・  
ピリ辛風無限白菜・中華風コーンスープ・漬物・デザートを  
いただきました。



**庭木の手入れ** H.30.11.13(火) 9名参加  
蓮池町の松本隼人さんを講師にお迎えして松の剪定を指導して  
いただきました。初めて参加される方もおられ、大変参考になった  
と喜んでおられました。



**社会教育講座** H.30.10.23(火) 36名参加  
**救急安全講演会**

山陰労災病院の副院長で救急部長の野坂仁愛(のざかきみやす)  
先生を講師にお迎えし、「家人が倒れた時に出来る事 しなければ  
いけない事のお話し」をテーマに講演会を開催しました。

講師 野坂仁愛さん

AED講習



健康づくり推進計画(案)に対するパブリックコメント  
(市民意見)を募集します。  
計画(案)を、公民館、市役所保険相談センター・ホームページ  
等に、12月3日(月)から1月7日(月)まで公開しています。  
より良い計画とするため、ぜひ、ご意見をください。

◎提出・問い合わせ先: 境港市 健康推進課  
電話:47-1041

※次回の公民館報は平成31年1月1日発行予定です。