



あけまして
おめでとう
ございます

公民館講座



「みそ作り」

日時：2/7（金）午前の部 9:00～
午後の部 13:30～

※2単位希望の方は、午後の部でお願いします！！

講師：公運審の仲間たち

定員：各部15名程度

1単位：3,400円（約8kg）1人2単位まで

※申し込みの受付は、1/8（水）からです。



「おひとりさまサロン⑩」

日時：1/24（金）10:00～14:00

参加費：500円 定員：10名

講師：佐藤 寿美子さん

メニュー：ごはん・豆腐とトマトのオイスターソース炒め
キャベツと三葉のナムル風・スタミナみぞれ豚汁
デザート

持ち物：エフロン・三角巾・手拭きタオル

申し込み：1/21（火）



社会教育講座

「フレイルチェックしてみませんか？」

日時：1/29（水）13:30～15:30

場所：学習室2・3（受付 13:15～）

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

※前回チェックを受けられた方はご参加下さい！！

服装：素足・ふくらはぎが出やすい服装

定員：15名（先着）

申し込み先・地域包括支援センター ☎ 47-1131

歴史講演会「夜見ヶ浜人」

日時：2/18（火）14:00～

講師：根平 雄一郎さん

詳細は館報「ひろば2月号」でお知らせします！！

裏面もご覧ください！！



新年あけましておめでとうございます

境地区では、水木しげるロードリニューアル後、昨年
三百万人の観光客でにぎわいました。
境公民館においては、各行事に皆様方の多大なる
ご支援ご協力を賜り運営が出来ました事、心より
御礼申し上げます。今年も地域の拠点として、学習
の場を広げ「気軽に集える公民館」を目指し頑張っ
てまいります。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

境公民館 館長 植田 建造・職員一同

～ニュースポーツ講習会を開催します！～
（ふらばーるバレーボール）

日時：2/16（日）9:00～12:00

場所：境小学校体育館

主催：境地区体育振興会

※年齢不問・参加料無料

申込み：境公民館

☆多寒さを吹き飛ばしてスポーツを楽しみませんか？



境公民館からお知らせです

☆ロビー（1階階段横掲示板）の展示スペースで作品を展示希望の方はお知らせください
☆多（尚、期間は1ヶ月間です）

☆ロビーにおいて、『市民図書館コーナー』を設置しています。
期間：1/20（月）まで
色んなジャンルの本が沢山ありますのでこの機会にどうぞ手に取って自由にご覧下さい！
※貸し出しカードに記入して頂ければ借りて家でゆっくり読むことも出来ます！

※公民館講座や各種イベント等で撮影した写真を、公民館報やホームページ等に掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承下さい。

境公民館 44-0440 (FAX 兼) ホームページ <http://www.sakaiminatoshikouminkan.net/sakai/access.html>

次回の公民館報は2月1日発行予定です。

公民館講座

11/28

「おひとりさまサロン⑭」



「おひとりさまサロン⑭」家庭の冷蔵庫に良くある野菜で野菜炒めの感覚でササっと作れ、麺は別に炒めてカレーライスみたいに盛り付けました。チンゲン菜のスープは、ショウガを入れる事によって身体は温まるし片栗粉でとろみをつける事でスープが冷めずに済みました。デザートは旬と言う事で柿を使ってマリネを作りました。レモンとハチミツが非常にマッチして酸味の中に甘みがありました。また、クルミの歯ごたえもありチーズがアクセントになりとても美味しくおかわりもしました㊤また、新しいメンバーも加わり楽しく料理する事が出来ました！！



- ・野菜たっぷり塩焼きそば
- ・チンゲン菜とベーコンのトロトロスープ
- ・柿のマリネ

12/20

「おひとりさまサロン⑮」

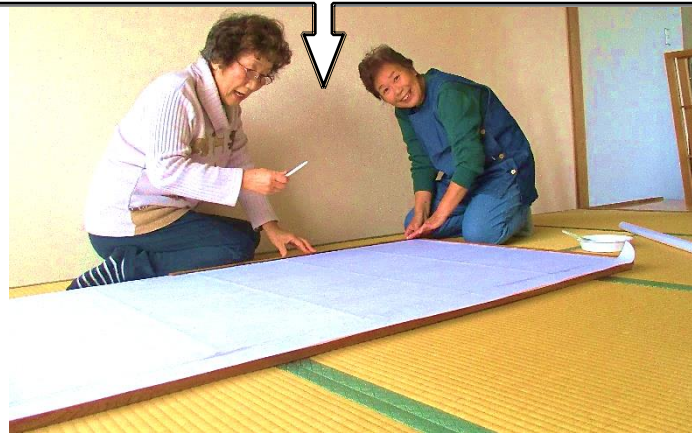


- ・鶏もも肉のハニーマスタード人参グラッセ添え
- ・長ネギと万能ネギの中華あえ
- ・スープ春雨

「おひとりさまサロン⑮」
 人参グラッセは、人参を1cm幅に切ってハチミツなどのタレを入れて耐熱皿に入れて電子レンジで簡単に調理が出来ました。鶏もも肉のハニーマスタードは初めて作りましたが簡単に出たので家でも作りたいと思います。
 ねぎの2種類を使い、ザーサイも入れるので白ネギの甘みとザーサイの歯ごたえがあり、黒酢とゴマ油の味付けでサッパリとして良かったです。クリスマスと云う事も有り、各自で選んだクリスマスプレゼントを交換して楽しいひと時でした。

11/29ワックスがけ

今年の締めとして全館掃除とワックス掛けを行いました。たくさんのサークルさんにお手伝いしてもらい、全館ピカピカになりました。新年を気持ちよく迎える事が出来ます。ご協力ありがとうございました。



ありがとうございます
 ございました

～境港警察署からお知らせです～

110番



1月10日は「110番の日」

110番は、みなさんが、事件・事故等に遭われたり、目撃した場合に警察官が一刻も早く現場に駆け付ける為の「緊急専用電話」です。警察に対する相談・要望等、緊急でないものは、警察相談電話（#9110）または、各警察署、交番、駐在所へ連絡して下さい。

・聴覚・言語障害のある方専用通用システム ○携帯メールで110番通報 tottori110pipopa@view.ocn.ne.jp

○faxで110番通報 フリーダイヤル 0120-875-110

○110番アプリシステム このシステムは、耳や言葉が不自由な人が、国内のどこからでもスマートフォンやフィーチャーフォン（ガラケー）を用い、文字を打ち込んだり写真を撮って送る事が出来る通報システムです。