



春休み子ども講座
「子どもお話し会」

日時: 3/26(木) 10:30~11:30

場所: 1階和室

講師: お話しポケットの皆さん



「マグカップを作ろう」

～ポーセラーツでオリジナルマグカップを作ろう～

日時: 4/3(金) 13:30~15:30

場所: 保育室 定員: 10名

持ち物: はさみ

講師: 佐藤 寿美子さん 対象: 小学3年生～

参加費: 100円 メ切り: 3/31(火)

社会教育講座

「AED講習会」



日時: 3/26(木) 13:30~15:30

場所: 1階和室

講師: 境港消防署員 定員: 25名

※いざという時の為に救命処置方法とAEDの使い方を学習しましょう!



～第66回境地区市民運動会実行委員会～

日時: 3/5(木) 20:00～

場所: 学習室2・3

※自治会担当者の方は必ず出席して下さい!

✿境一中卒業式 3/10(火)

✿境小卒業式 3/19(木)



2/12(水)境小『ありがとう集会』において、毎月1日の公運審のあいさつ運動に対して感謝状を境小児童さんより頂きました。これからも元気な声でありさつを続けます。ありがとうございます。

境地区体育振興会
令和2年度境地区スポーツ行事予定

第66回境地区市民運動会 5/10(日)

雨天予備日 5/17(日)

第40回ソフトボール大会 6/28(日)

雨天中止

第30回グラウンドゴルフ大会 9/6(日)

小雨決行

第51回ソフトボール大会 11/8(日)

(体育館日程調整の為)

ニュースポーツ講習会 2021年2月予定

4/12(日) ワバウドふらばーるバレーボール大会

(渡体育館)

境港市スポーツ推進委員協議会

1/29(水)・2/3(月)・2/7(金)境小において、公運審の皆さんと給食を試食しました。バランスの取れた給食で美味しく頂きました。次年度も試食する事になりました。ごちそうさまでした☆

710kcal

白バラ牛乳付き
一食267円

1/29(水) 鶏の唐揚げ・ナムル・ピリ辛ラーメン

649kcal

2/7(金) のどぐろの素揚げ・きんぴらごぼう・小松菜の味噌汁

裏面もご覧ください!!

※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4月1日発行予定です。

第42回境港市公民館活動研究集会 2/11



公運審の皆さんパネル製作
ありがとうございました！



晴天の青空の中、第四十二回境港市公民館活動研究集会が行われた。「スポーツで、生涯元気！地域も元気！」にちなんで、講演では大部由美さんのお話を聞いた。十代の時人生の決断をした潔さに驚き、彼女の意志の強さに感銘を受けた。実践発表の「百歳体操の効果」は、各それぞれの館に広まり、身体改善効果が良く分かった。舞台発表の「フラ・アマリリス」は、音楽に合わせて手や身体の動きがしなやかで華やかさも楽しめた。各館それぞれのパネル展示は、スポーツの魅力が詰まっています。各館の特色が出ていて「見て・学べ・楽しむ」活動研究集会だった。

社 会 教 育 講 座

「フレイルチェック」 1/28 & 幻の「夜見ヶ浜人」を追う 2/18



36名参加

前回された人は、維持より改善された方が多かったと言う意見が多かった。「フレイル」にならないためには、①『栄養』②『運動』③『社会参加』をすることです。自分に合った活動参加を見つけてみましょう！！



境港歴史研究会代表
根平 雄一郎氏

幻の『夜見ヶ浜人』とは、後期旧石器時代（25万年前）45歳前後の女性の左下顎骨を『夜見ヶ浜人』と名付けそこから始まる飽くなき歴史探求です。早稲田大学教授直良信夫氏の鑑定によって巻き起こる、人骨が行方不明になり探し続けるミステリアスな探求が続きます。発見から50年経ち、去年日本海新聞に連載されました。今後は、テレビ局や新聞社等のメディア機関に要請をし、ローラー作戦にて搜索されたいそうです。

公 民 館 講 座

「みそ作り」 2/7 & 「おひとりさまサロン⑱」 2/14



初心者の方が10名居られたが、ベテランの方に習いながら塩と糀を良く混ぜその中に煮た豆を混ぜ合わせ、煮汁を加えながらこねていった。丁度良い硬さになったらみそくり機にかけタネを作り空気を抜いて容器に入れていった。二倍糀なので美味しく出来上がりが楽しみです。梅雨明け頃に食べられます。お楽しみに～！！



スープの素で簡単
コーンクリームシチュー

油揚げでハムパクサンド & 餃子の皮で可愛いミニパフェ

バレンタインデー料理と言う事でチョコに合う料理。ハムパクサンドは、パンではなく油揚げの中に具を沢山入れて作った。その中にハム・チーズ・キャベツなど入れ油揚げなので糖質も少ない為良かった。シチューにはコーンクリーム素を入れまろやかな優しい味になった。デザートは、餃子の皮で簡単に作れる可愛いミニパフェを作った。その上には、バナナやチョコチップ・クッキーをのせて生クリームチョコレートソースをかけて出来上がり～！！

ニュースポーツ講習会 2/16



境小体育館

他地区のスポーツ推進委員も参加され『ふらばるバレーボール』をしました。「ノ～バン、ワンバ～ン」と声を掛け合いながら和気あいあいとプレーしました。白熱した戦いで汗をかきながら皆さん頑張っていました。