



公民館スローガン

『集い・ふれあい・学びあい』



公民館 HP は
こちらから

No.392

公民館講座

『ウォーキングサッカー』

高齢の方でも、体力に自信がない方でも楽しくできる
“走らないサッカー” やってみませんか。

- 日時：6/3(金)、17(金) 10:00~11:30
- 場所：集会室
- 講師：大部由美さん (なでしこジャパン元コーチ)
木下 桂さん
(ウインズ9代表、元プロサッカー選手
プロサッカーコーチ・マッサージセラピスト)
- 持ち物：運動できる服装、上靴、飲み物
- 定員：先着20名 (定員になり次第締切)
- 参加費：無料
- 問い合わせ：境公民館 (44-0440)



サークルメンバー募集

デジカメクラブ会員

～初心者大歓迎～

初心者対象に、デジタルカメラの基本を指導します。

一眼レフタイプ・コンパクトカメラ等の数多く種類が
ありますが・・・。

カメラは持っているけど操作が分からない、家族・子ども・孫たちを上手く撮ってあげたい、自己表現として感性を磨きたいなど。

写真に興味がある方であれば門戸開放しています。基本操作の取得+撮影実践をしながら写真の基礎をわかりやすく楽しく学びましょう。まずは見学に来ませんか？

- 毎月1回 第3金曜日 13:30~15:30
問い合わせ 境公民館 44-0440



境公民館からのお知らせ

『第41回境地区ソフトボール大会』

最後の大会です。応援、ボランティアのご参加
よろしくお願いいたします。

- 日時：6/26(日) 8:30 開会式
(設営 7:30集合)
- 場所：境小学校グラウンド
- 持ち物：飲み物・マスク着用

子どもコーナーご利用ください

児童書から文庫本まで
本の貸し出しもしています。

境公民館は数多くの本を所蔵しています。
絵本や文庫本などとても充実しているので
気軽に借りに来てください。

『市民図書館コーナー』も併設しています。



小さなお子さん連れでも
気軽にお越しいただけます。

境公民館は小さなお子さんが過ごせるように
しています。

絵本やおもちゃなどたくさんあります。ぜひ
ご利用ください。多目的トイレにはおむつ交
換台もあります。

終活セミナー② 相続と争族 5/17



明治安田生命のチーフコンシェルジュ佃美智子さんを講師に迎えふたつの「そうぞく」についてお話していただきました。

特に気になったのは『生命保険』と『争族』でした。「生命保険の活用で、代償交付金を準備して争うことなく円満になるとのことで、とても参考になりました」との声がありました。

認知症サポーター養成講座 5/25



認知症サポーターキャラバン

認知症とはいつ誰がなるかわからず、当事者が一番苦しんでいることを周囲が理解し、サポートすることがとても大切です。グループワークでは、適切に対応していくことを学びました。境公民館認知予防サークルの「ゲゲゲの会」「たっしゃでい会」のみなさんによるスライド紙芝居もあり楽しく学習できました。このサポートの輪を広げていきたいです。

《食生活改善推進員養成講座修了の方へ》

一緒に食生活を通じた健康づくりのボランティア活動をしませんか？

- 健康まつり
- 地区での伝達講習など



問い合わせ 境公民館 44-0440 (植田)

料理で世界を旅しよう 中国料理編 5/19



美味しい餃子ができました



山東省出身の王絹さんを講師に迎え、国際交流を兼ねて『ジャンボ餃子とジャガイモとピーマンのヘルシー炒め』を作りました。「材料も手軽で思ったより簡単にできて楽しかったです。家でも早速やってみたいです」との声がありました。次は秋に韓国料理編を予定しております。【レシピはHP参照】

《境地区社会福祉協議会からお知らせ》

令和4年度 境港市社協会費等納入受付について

- 受付日 6月7日(火)、8日(水)
- 時間 9:00~12:00
- 場所 境公民館 ロビー
- 内訳 社協会費、日赤募金、共同募金(赤い羽根、歳末助け合い) 緑の募金

※なお、受付日以外での納入につきましては、直接境港市社会福祉協議会にご持参ください。

TEL 45-6116



境港警察署からお知らせ
登山する際の注意点！！

登山は万全な準備を怠ると遭難の危険があります！！登山を楽しむ際は、次のことを心掛け安全に登山を楽しんでください。



～登山上の注意！！～

☆登山届を提出しましょう。

• 大山の登山届は、県警のホームページからも提出できます。(上記の二次元コードをご利用ください)

• 登山アプリ「コンパス」を使って登山計画を提出する方法もあります。

☆時間、体力に余裕を持った登山計画を立てましょう。

☆高山に出かける場合は、防寒着、ライト、食料、携帯電話と予備バッテリー等緊急時に備えた準備をしましょう。

☆天気予報に注意を払い、天候悪化時や体調不良時は無理せず引き返しましょう。

☆道に迷ったり、救助が必要になったら迷わず110番してください。