



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.398

公民館講座

『ピフィラティス教室』

ピフィラティスとは骨盤底筋エクササイズのことです。頻尿や尿漏れの予防に、お気軽にご参加ください。

- 日時：12/26(月) 10:30~11:30
  - 場所：集会室
  - 講師：野間 麻衣子さん
  - 持ち物：バスタオル、  
ヨガマット(持っている方)、  
飲み物
  - 定員：15名
  - 参加費：無料
  - 申込み：12/19(月)×切
- ※運動できる動きやすい服装でお出かけください。



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、まずは自分の体と心の状態を知ることが大切となります。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見ていきます。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

- 日時：12/14(水) 13:30~15:30
- 場所：学習室2・3
- 内容：①フレイルチェックについてミニ講話  
②フレイルチェック  
③結果
- 服装：素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定員：8人(先着順)
- 持ち物：マスク着用、スリッパ、飲み物
- 申込み・問い合わせ：地域包括支援センター  
☎47-1131

※検温、マスク着用、  
換気、手指消毒等、  
感染対策を講じなが  
ら実施します。



冬の子ども講座

参加待ってるよー



地域のことを楽しく学ぼう！

子どもの社会教育講座「<sup>かく</sup>じげ楽」  
第1回 さつまいも編

弓ヶ浜半島でさつまいもが作られるようになったわけ、さつまいもがおいしいわけなどを、みんなで学んでみましょう！

- 日時：12/26(月) 13:30~14:30
- 場所：学習室2・3
- 対象：小学3~6年生(20名)
- 講師：(株)シルクファーム  
代表 石田康雄さん
- 持ち物：上靴、飲み物
- 参加費：100円(さつまいも代)



先着順なので、12/19(月)までに  
境公民館 44-0440 に申し込んでね。

『冬休みおはなし会』

手遊びやいろいろな本を読んでもらえるよ。ご家族みなさんでお越しくださいね。

- 日時：令和5年1/6(金)  
10:30~11:30
- 場所：集会室
- 講師：おはなしポケットの皆さん
- 持ち物：上靴、飲み物
- 定員：40名
- 参加費：無料



【公民館 年末年始のお知らせ】

12月29日(木)~1月3日(火)は休館となります。今年も公民館活動にご協力いただきありがとうございました。来年もよろしくお願いたします。

## 体育振興会からのお知らせ

### 『ポッチャ講習会』

境地区では、来年度から「ソフトボール大会」に代わる競技として「ポッチャ大会」を開催することになりました。以下の日程で講習会を実施致します。ご希望の方は境公民館まで、お電話にて申込みください。

- 日時：12/19(月) 20:00～
- 場所：境公民館 集会室
- 持ち物：室内用シューズ、飲み物
- 申込み：境公民館 Tel 44-0440

### ～冬場の公民館利用のご案内～

暖房中でも定期的な室内換気が必要です。室温が下がることが予想されますので、防寒対策をしてご使用ください。



毎日の体調チェックと手洗い、手指消毒、マスク着用などの感染症対策を徹底していただくようお願いいたします。



皆様、おめでとうございます

勤続表彰  
 渡邊 はるみさん (栄町)  
 堀田 真弓さん (元町)  
 岡空 輝夫さん (浜ノ町)  
 濱田 昇さん (末広町)  
 門脇 久雄さん (東雲町)  
 渡辺 雅夫さん (湊町)  
 永見 慎一さん (岬町)  
 土江 秀明さん (相生町)  
 立川 拓也さん (湊町)  
 八木橋 柳一さん (本町)

第63回境港市表彰のご報告  
 去る十一月三日、境港市文化ホールにおいて境港市表彰の式典が開催されました。表彰された境地区の皆様を紹介いたします。

功労表彰  
 松本 敏浩さん (元町)  
 有限会社北陽水産 (昭和町)

善行表彰  
 八木橋 紳一さん (日ノ出町)  
 植田 建造さん (馬場崎町)

### 境小学校創立 150 周年

#### おめでとうございます！

11月18日(金)にみなとテラスで「境小学校 150 周年記念式典」が開催されました。歴史ある境小学校がこれからも発展されますよう、心からお祝いをいたします。

### 境地区とんどさんのお知らせ



中地区(第一公園) 1 / 6 (金)  
 西地区(第二公園) 1 / 6 (金)  
 東地区(台場公園) 1 / 8 (日)

各地区とも火入れは13時となります。

### 境港警察署からお知らせ

#### ～積雪等に対する準備の徹底～

冬季は、積雪や凍結によるスリップ事故が多発します。次のことに気を付けましょう。

#### 【出発前の準備】

○冬用タイヤへの交換はお済ですか？ また、大雪に備えて、スコップやタイヤチェーンなどを備えておきましょう。

○気象や道路の情報を確認しましょう。また、渋滞に備えて給油をしておきましょう。

#### 【走行時の注意事項】

○積雪や凍結した道路では、スピードは控えめに、車間距離を十分に保ちましょう。また、急ブレーキ・急ハンドル・急発進など「急」の付く運転はやめましょう。

○積雪のない道路でも、橋の上や山間部の日陰では、部分的に凍結しているところがあります。その手前で十分に速度を落としましょう。

