



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.402

社会教育講座

ヤングケアラー勉強会

「誰もが人権尊重される社会を」～ケアラー（ヤングケアラー）と人権～をテーマに、家事や家族の世話に追われる子どもたちについて学びましょう。DVD 作品「夕焼け」を視聴して自身の偏見や問題に気づいたり、子どもたちの悩みを共有できたらとを考えます。



- 日 時：4/12 (水)
19:00~20:00
- 定 員：20名
- 場 所：境公民館 学習室2・3
- 参加費：無料
- 共 催：地域振興課人権政策室
- 申込み：境公民館 44-0440

島根原子力発電所見学会

自分の目や耳で、発電のしくみや安全性など原子力発電所について理解を深め、しっかり考えてみませんか。



- 日 時：4/16 (日)
9:00~15:00
- 集 合：8:45分までに境公民館
- 定 員：30名
- 参加費：無料

境公民館運営審議会委員交代のお知らせ

旧委員の皆様、ありがとうございました。
新委員の皆様、よろしくお願ひいたします。

《退任》	《新任》
石橋文夫さん	加藤文治さん
村上素子さん	木村光哉さん

境公民館からお知らせ

境地区市民運動会は

防災運動会

としてリスタートします！

従来の自治会対抗ではなく、個人でも参加できる体験型防災イベントで、水消火器体験などを取り入れた防災障害物リレーや、地区の消防団のデモンストレーションや消防車展示などします。

見ても楽しめる運動会です。ぜひご参加ください。

日時：5月14日(日)
(9時スタート)

場所：境小学校グラウンド



【フレイルチェックをしてみませんか？】

フレイルと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。お誘い合わせてご参加ください。

- 日にち 4月26日(水)
- 時間 13:30~15:30 (受付 13:15~)
- 場所 境公民館
- 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
- 服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定員 8名程度(先着)

※基本的な感染予防対策を講じながら実施します。

- 申し込み・問合せ先 地域包括支援センター
47-1131

公民館講座
報告

『ピフティス教室』

11月から月1回、計5回野間麻衣子さんを講師に迎え、ピフティス教室を行いました。参加者から「先生のやさしい指導のもと、準備運動から始まり姿勢をキープしたり、スクワット・ホバリング・ランジをセットで行いました。骨盤底筋を意識し、自宅でもできるだけするように心がけています」と感想をいただきました。



『やさしいコーヒー基本講座』

3/1から3回連続講座で、SWING cafeの青木さんを講師に迎え、男性参加者がコーヒーの基礎知識や淹れ方など学びました。「美味しいコーヒーを楽しく学ばせていただきました。コーヒーの知識も拡がり、湯温や湯の淹れかたで、味に違いが出ることに驚きました。早速、自宅で飲んでいます」との声をいただきました。



社会教育
講座報告

『救急救命講座』

3/23(木)に救急救命講座を行いました。講師の境港消防署・堤さんに、胸骨圧迫やAEDの使い方について教えていただきました。圧迫の深さやテンポ、小児と成人のAEDの使い方の違いなど、詳しく学び、命を救うためには「助けようとする勇氣」が重要だと気づきました。身につくように毎年開催したいと思いますので、次回もぜひご参加ください。



『料理で世界を旅しよう インドネシア料理編』

3/21(火)に又又クハリアニさんを講師に迎え、オボルアヤム(ホワイトカレー)を作りました。ガランガルやレモングラスなど様々な香辛料を入れて煮込んだ鶏肉の旨味と、ココナッツミルクのまろやかさが合わさり、美味しく出来上がりました。「すごく美味しい。簡単に作れたので、家でも作ってみます」など、うれしい感想がありました。



3月31日(金)～4月9日(日)まで開催中!



ぼんぼりライトアップ
期間中
18時～21時



主催：桜まつり実行委員会

歌、太鼓、バンド演奏

4月9日(日) 10時から

踊り、バンド演奏など

4月8日(土) 13時から

海とくらしの史料館中庭

イベント…

灯台展示…手作り作品・写真

(10時～16時)

売店：弁当・酒・コーヒーなど

景観360度のパノラマ桜、境大橋をバックに灯台と桜がマッチアップして絶景が楽しめます。

2023 境台場公園桜まつり

ぜひお出かけください

ご入学・ご入園
おめでとうございます

境港第一中学校 4月11日(火) AM
境小学校 4月11日(火) PM
美哉幼稚園 4月7日(金)
聖心幼稚園 4月7日(金)

境陶芸クラブ会員募集

体験希望者大歓迎

自分の思い思いの好きな器、皿等つくってみませんか。最近よく陶芸展が各地で開催されています。けどなかなか土に触れる機会はないですね。体一つ運んでいただければ体験できます。いかがですか、ぜひ一度おいでください。



- 毎週 火曜日 14時～16時 (週によっては水曜日もやっています)
- 問い合わせ 境公民館 44-0440