



公民館スローガン  
『集い・ふれあい・学びあい』

No.418



公民館 HP はこちらから  
境公民館 44-0440 (FAX 兼)



## 境公民館まつり 開催のお知らせ

日程：10月26日(土) 9:00~15:30  
会場：境公民館、境小学校玄関前広場

境地区を盛り上げ、みんなが元気になれるような公民館まつりを開催します。  
今年は1日のみの開催ですが、ステージ発表や館内展示、バザーなど、盛りだくさんの内容となる予定です。詳細は「ひろば10月号」まつり特大号にて!

ステージ発表や作品展示をご希望の方は公民館まで!  
(8月末日〆切)



市内各公民館  
まつりの日程

10/ 5 (土)・ 6 (日)	上道公民館
10/26 (土)・27 (日)	渡公民館
10/27 (日)	余子・誠道・中浜・外江 公民館

### 公民館講座

#### 楽しい体づくり!シリーズ①

#### ユルトシ (ゆる~いトレーニング) 教室 追加開催

皮膚を手でマッサージして可動域を広げる、力を入れずにできるゆるいトレーニングです。大好評におこたえて、2回を追加開催いたします。

- ◆日時 第5回 8/23 第6回 8/30  
いずれも金曜日 10時~11時
- ◆講師 木下桂さん (ボディメンテナンスアドバイザー)
- ◆参加費 無料
- ◆定員 20名
- ◆持ち物 上靴、飲み物、ヨガマット (持っている方)

#### 脳トシ音読教室

昔話や詩などを、声に出して読んでみませんか。声を出して読むことは、脳の活性化を促すとされています。お気軽に参加してみてください。

- ◆日にち 8/27 (火) 毎月第4火曜日に開催
- ◆時間 10時から30分程度
- ◆講師 嘉賀収司さん (境港市民図書館長)
- ◆参加費 無料
- ◆定員: 15名
- ◆持ち物 飲み物

同日、10時50分ごろからは  
移動図書館車で本が借りられます

#### 花とみどりの教室

花や緑を取り入れた、癒しのある毎日を送ってみませんか。苔玉、テラリウム、寄せ植えの3回連続講座で、グリーンのある暮らしを身につけましょう。

- 内容: 第1回 苔玉作り
- 日時: 9/7 (土) 10:00~11:30
- 場所: 保育室
- 講師: ランドサイエンス 隠家幸穂さん
- 定員: 15人
- 参加費: 2000円 (材料費)

第2回 (10月) はテラリウム、  
第3回 (11月) は寄せ植えを  
予定しています。



#### ポッチャ体験会のお知らせ 9月8日 (日) 10時~ 集会室にて

10月6日の「第2回境地区ポッチャ大会」を前に、9月8日にポッチャ体験会を実施します。各自治会のスポーツ担当者はもちろん、広く参加者を募ります。子どもから高齢者、体が不自由な方でもできる生涯スポーツですので、お気軽に参加してください。

ご参加  
ください

## 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です。フレイルサポーターと一緒に「運動、口腔機能や栄養、社会参加」などをアンケートや測定で見ていく教室です。お誘い合わせてご参加ください。

- 日時 8月20日(火) 13:30~15:30  
記入が必要な用紙がありますので  
13:15頃にはお出かけください
- 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 10名程度(先着)  
\*お茶など飲み物をご持参ください。
- 申し込み・問合せ先 地域包括支援センター

### 第55回境港市美術展覧会 受賞者

書道部門

◇ 奨励賞 鳥居 千九さん (朝日町)

写真部門

◇ 市展賞 小西 真智子さん (元町)

◇ 奨励賞 渡邊 豊子さん (本町)

デザイン部門

◇ 奨励賞 小林 叶佳さん (明治町)



そのほか境高校の生徒さんが多数受賞されました  
おめでとうございます！

### 今年は公民館では開催しません

#### 市民と議会の懇談会についてのお知らせ

日時：8月25日(日) 13:00~16:00

会場：みなとテラス(市民交流センター) 2階 大会議室

私たち境港市議会は、市民の皆さんにもっと身近で役立つ議会取り組みの一環として「市民と議会の懇談会」を開催します。皆さんが日ごろ感じておられることや疑問点から、「公共施設について」と「地域公共交通について」の2つのテーマについて、意見交換をさせていただきたいと考えていますので、率直なご意見をお聞かせください。

今年は、開催時間帯と場所を変えて、日曜の午後みなとテラスで開催いたします。

皆さんのご参加を心よりお待ちしております。事前申し込みも可能ですので、詳しくは、8月市報折り込みチラシなどもご覧ください。

### 夏休み子ども講座報告

#### 「夏のおはなし会」開催しました

夏休みに入って間もない七月二十六日、恒例の「夏のおはなし会」を実施しました。お話しポケットの皆さんが、夏にちなんだ絵本を読んでくださったたり、みんなの手遊び歌を歌ったりと、楽しいひとときを過ごすことができました。次回は冬休みです。



## 公民館、冷えています！

境港市内の公民館は全館、クールスポットです。夏の暑い日、お出かけ途中で暑くて困ったときや少し涼みたいとき、公民館にお立ち寄りください。小・中学生の皆さんは、夏休みの宿題のスペースにどうぞ。お気軽にきてくださいね。



### 毎朝、ラジオ体操実施中！

小学生の夏休みに合わせて、朝8時30分から境公民館玄関前でラジオ体操をしています。夏休み前半は8月9日(金)まで、後半は19日(月)~28(水)までの土日祝以外に実施します。

地域の方も、ふるってご参加ください。子どもたちはラジオ体操後、涼しい公民館で宿題をしよう！



第一中学校では「地域の方と生徒がおしゃべりできる場所を作りたい」と、校内に交流カフェを計画中だそうです。ついては、交流カフェのために必要なソファやテーブル、コーヒーメーカーなどを探しています。ソファやテーブルは中古で結構です。不用になったもの、使わずに置きっぱなしのものなど、寄付いただけるものがあたら、公民館(44-0440)にお知らせください。

