



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
境公民館 44-0440 (FAX 兼)

境公民館で毎朝9時から

百歳体操やっています

申し込みは
不要です



お気軽に
参加ください

公民館講座

リズムでいきいき教室

音楽に合わせて歌いながら体を動かせば、頭もすっきり
ポカポカでフレイル予防に。お気軽に参加ください。

- ◆ 日にち 2/6、13、20 毎週木曜日
- ◆ 時間 10時から1時間程度
- ◆ 講師 安原真弓さん(音楽健康指導士)
- ◆ 持ち物 飲み物
- ◆ 参加費 無料

脳トシ音読教室

昔話や詩を、音読してみましよう。声を出して読めば、
脳を活性化させます。気軽に参加してください。

- ◆ 日にち 2/25(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

大人のラジオ体操教室

ラジオ体操を正しく学んで、しっかりと取り組んでみま
せんか。「ラジオ体操第一」と「第二」「みんなの体操」
の3つをまとめて行えば、WHOガイドラインによる成人
の推奨運動量の半分になるとか。ぜひやってみましよう。

- ◆ 日にち 3/3、10、17 すべて月曜日、全3回
- ◆ 時間 10時から1時間程度
- ◆ 講師 小林 登さん
(全国ラジオ体操連盟1級ラジオ体操指導員)
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 持ち物 上靴、飲み物、動きやすい服装

社会教育講座

花粉症対策講座

花粉症のつらい時期がやってきます。ひどい症状の人、
長引く人など、さまざまなタイプや症状があります。そ
こで花粉症シーズンを少しでもラクに過ごせるよう、花
粉症について学びましよう。

- 日時 2/7(金) 10:00~11:30
- 場所 集会室
- 講師 渡部仁成 先生
(元町病院副院長)
- 定員 40名
- 参加費 無料



島根原子力発電所見学会

島根原子力発電所を見学し、発電のしくみや安全性
などをしっかり学び理解を深めませんか。再稼働後初
めての見学会です。初めて方はもちろん、参加したこ
とがある方も、ぜひ一緒に出かけましよう。
開花に間に合えば、桜の風情も楽しみましよう。

- 日時: 3/29(土) 9:00~15:00
- 集合: 境公民館玄関前 8:45
- 定員: 先着30名(小学3年生以上)
- 参加費: 無料
- 持ち物: 写真付き身分証など(申込時に説明します)

【境地区食生活改善推進委員会からのお知らせ】

みそ作り

- 日時: 2/17(月)
- 1回目 9:00~ 2回目 10:30~
- 3回目 13:00~ 4回目 14:30~

定員: 各回6名(1人2単位まで)

材料費: 1単位3,500円(材料のみも同額)
出来上がり約8キロ

申込み: 2/5~10 定員になり次第締め切ります
(大豆の配布は2/13(木)~)

持ち物: エプロン・マスク・三角巾・柔らかく煮た豆
豆の煮汁500ml・味噌だねを入れる容器

リズムでいきいき教室



たのしい!

た。2月に
も3回予定
しています
ので、お問
合せのうえ
お出かけく
ださい。

一月十六日と二十三日に、フレイル
予防になる「リズムでいきいき教室」
を開催しました。音楽健康指導士の安
原真弓さんの指導により、振り付けに
合わせて童謡や歌謡曲を歌うことに挑
戦しました。混乱する場面もありまし
た。皆さん楽しく体験されていまし

境一中交流カフェ、開催します!

DAIICHI CAFE



DAIICHI カフェは、地域の皆さんにとって
一中が身近な場所になるようにと、学校が主
催するカフェです。お茶を飲みながら、生徒
や先生と語り合ってみませんか? 当日は学
校公開日ですので、授業も見学していただ
けます。また、午後からは、新1年生を招待す
る「新入生を迎える会」が開催されます。こ
ちらもどうぞご見学ください!

カフェオープン: 2月10日(月)
10:00~12:00 (ランチルーム)

★新入生を迎える会
→ 15:00~15:40 (各教室)

がん検診をお忘れなく

今年度のがん検診は2月28日
までです! 毎年忘れずに検診を
うけましょう。



◆問い合わせ 健康づくり推進課 47-1021

巡回型 子ども服リユース事業

「巡回子育てプレイランド」と同時開催

ご家庭でサイズが合わなくなった子ども服を必要とする
ご家庭に無償で譲渡する事業です。

- 日時: 3月14日(金) 10:30~11:30
(子育てプレイランドは10時から)
- 場所: 境公民館 集会室
* 子供服のサイズは50~130です
* お子様おひとりにつき10枚までです
* マイバッグ持参にご協力をお願いします。
* 近隣の施設等への駐車はご遠慮ください
- 主催: 境港市社会福祉協議会 45-6116

境港警察署からのお知らせ

冬季の交通事故防止

雪道や凍り付いた道は大変滑りやすく危険です。冬用タイ
ヤやタイヤチェーンなどを装着しましょう。

【出発前の準備】

- スコップやタイヤチェーン、雪下ろし器具などを準備し
ておきましょう。
- 気象や道路の情報を事前に確認しましょう。車の屋根な
どに積もった雪を下ろしてから運転しましょう。
- 積雪による予期せぬ車の渋滞や立ち往生に備え、早めの
給油を心掛けましょう。

【運転時の注意事項】

- 速度を落とし、車間距離を十分に取って運転しましょう。
- 急発進・急ブレーキ・急ハンドルなど「急」の付く運転
はやめましょう。
- 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
もあります。事前に速度を落とすなどして、慎重に運転
しましょう。
- 積雪に伴い歩行者等が車道を通行する場合があります。
周囲の状況をよく確認し、十分に注意を払いましょう。

第71回境地区防災市民運動会
5月11日(日)に決定!

次年度の境地区防災市民運動会の日程が、令和7年
5月11日に決定しました。

運動会の詳細や内容については、今後の実行委員会
等で協議します。地区の関係者の皆さまには、委員会
への参加をお願いいたします。

実行委員会は2月25日(火) 20時からです

子ども見守り隊 隊員募集



境小学校児童の登校下校を見守っ
てくださるボランティアの方を募集
しています。性別や年齢は問いませ
ん。お気軽に境公民館まで、ご連絡
ください。