

## 3世代交流グラウンドゴルフのご案内

今年はコロナの関係で「もちつき大会」を中止致します。代わりに「3世代交流グラウンドゴルフ」をすることに致しました。皆さん、ふるってご参加ください。

※雨天の場合は、旧誠道小学校体育館で出来る競技を考察中!



- 日 時：12月6日(日) 9:00~
- 場 所：誠道公民館南側コート・誠道集会所ふれあい広場

※詳細は、チラシを全戸配布します。

主催：青少年育成誠道地区部会



鳥取県食の応援団支援事業

### かたじけなくおいしいヘルシー やさしい料理の講習会

料理実演をご覧ください

食卓に、もうあと一皿の野菜料理をプラスしましょう。カンタンに作れるメニューを講師が実演でご紹介します。コロナ禍で料理実習や試食もしていただけませんが、おみやげをご用意しています。ご近所やお友達を誘って見にきませんか?

- 日 時：11月19日(木) 10:00~12:00

- 定 員：先着 20名
- 参加費：無料
- 場 所：誠道公民館 集会室
- 講 師：管理栄養士 渡辺一佐子
- 申込〆切：11月12日(木)まで
- 申込先：誠道公民館
- 持ち物：筆記用具



※マスク着用でご参加ください。

—主催 誠道地区食生活改善推進委員会—

### 第23回

## 誠道地区ペタンク大会のご案内

ご参加をお待ちしております!

- 日 時：11月8日(日)
- 場 所：旧誠道小学校グラウンド  
雨天の場合、旧誠道小学校体育館
- 受付時間：8:10~8:30
- 開会式：8:45

オープンの部は当日受付可(8:15まで)

※詳細は、別紙全戸配布をご覧ください。

【誠道地区社会体育振興会】

# 誠道

# 公民館だより

No.480



## ステンシルボード講座

素敵な作品をお部屋に飾りませんか?

一枚のボードにクリスマス・正月の図案をステンシルします。どちらか1回の参加でも構いません。両日される方は、ボードの両面にステンシルします。

- 日にち：①11月27日(金) (クリスマスバージョン)  
②12月11日(金) (正月バージョン)

- 時 間：13:30~15:00
- 場 所：誠道公民館 集会室
- 講 師：秋吉 早苗 先生
- 定 員：各 10名
- 参加費：1 講座 500 円
- 申込〆切：①11月13日(金)  
②11月27日(金)



## 【巡回子育てフレイランド】

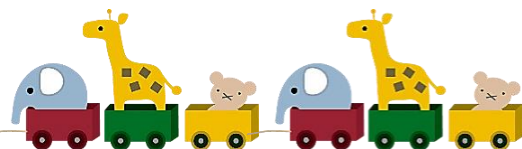
~楽しいおもちゃがいっぱいです!~

0歳から3歳位の小さなお子さんに遊具などをたくさん持って行きます。

親子でぜひ遊びにおでかけ下さい。

お待ちしております。

- ◆日 時：11月13日(金) 10:00~11:30
- ◆場 所：誠道公民館 和室
- ◆問合せ：境港市地域子育て支援センター  
ひまわり ☎21-8103



令和2年度  
境港市

～ ウイズコロナ時代、新しいスタイルで実施します ～

# 健康まつり

とき：11月24日(火)～12月11日(金)  
午前9時～午後4時30分(土、日は除く)  
ところ：保健相談センター

展示

1 各公民館の活動 2 健康づくり情報 3 応募作品の展示(川柳と朝ごはんレシピ) など

体験

健康チャレンジとして、(1)～(6)に取り組み、健康推進課へ応募する。

- (1) 健康クイズにチャレンジする。(クイズは、健康まつりのちらしにあります)
- (2) 期間中、1日8,000歩以上歩いて万歩計に記録する。
- (3) 夕日ヶ丘ウォーキングコースを歩いて、その場で写真を撮る。
- (4) 白砂青松の弓ヶ浜サイクリングロードを自転車で走るか歩いて、その場で写真を撮る。
- (5) 普段飲んでいる汁物を塩分測定して記録するか、健康推進課で測定する。
- (6) 各種健康診査・がん検診を1つでも受けた、あるいは予約する。

健康相談(要予約) ※11月9日(月)～予約開始します

保健師、助産師、管理栄養士が相談に応じます。

オンライン講座(要予約) ※11月9日(月)～予約開始します

[とき] 12月5日(土) [場所] 境港商工会議所 [定員] 各50名

[講師] 大塚製薬(株) 熱中症予防指導員、健康経営アドバイザー

[内容] (1) 14:00～14:40 中高生のスポーツ時における体調管理

(2) 15:00～15:40 ますますイキイキ元気をめざしたカラダづくり～免疫力を高める健康習慣～



◆◆ 次の事項を実施された全員へ、記念品をお渡しします ◆◆ (お一人様一回限り)

○川柳、朝ごはんレシピへの応募 ○健康チャレンジ ○健康相談 ○オンライン講座への参加

さらに、その中から抽選で10名へユミナ24(夕日ヶ丘のフィットネス&スタジオ)の無料体験チケットをプレゼントします。※記念品は、ご本人が健康推進課へ取りにお越しください。

[お問い合わせ先] 市役所健康推進課 ☎47-1041、1043

## 二中校区カフェ

## ありがとうございます!



小学校での学習ボランティアを呼びかけたところ、たくさんの方が応えてくださいました。10月に、余子小学校では2年生生活科「町たんけん」5年生家庭科「ミシン縫い」でお手伝いいただきました。

授業が始まる前のドキドキが笑顔にかわり、自然にボランティアさんに「先生」と質問している子どもたちの姿はとても微笑ましいものです。

そして、そこで繋がりが生まれます。名前は覚えていなくても、どこかで出会った時に「あの時の人だ!」と声をかけてくれる子どもたちが増え、大人も「学校で会ったの覚えてる?」と声をかけられるようになるといいですね。

この度、ボランティアに参加くださった方に、実施日などお伝えするのが遅くなりご心配をおかけしている点など、皆さんとの連絡の取り方に課題が見えました。よりスムーズに参加いただけるよう改善していきますので、今後ともよろしく願いいたします。



\*公民館で撮影した写真を公民館だよりおよびHPに掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承下さい。