



とのえ

〒684-0071

境港市外江町2062-1

TEL・FAX 42-3204

E-mail tonoe@sanmedia.or.jp

Instagram

公民館講座

麴を使った料理教室パート2

麴には、疲労回復、腸内環境改善などの効果があります。
麴を使った体にやさしい料理を食べて、体の中から健康に
なしましょう！

※2月16日(月)は定員に達したため、第二部を追加しました!!
ご参加お待ちしております。

◆日 時：3月23日（月）10:00～

◆場 所：外江公民館

◆講 師：宮崎 裕美さん

◆定 員：8名

◆参加費：1,000円

◆持ち物：エプロン、マスク、三角巾

◆申 込：外江公民館 42-3204

◆決 切：3月16日（月）



メニュー ・酒粕グラタン
・ヘルシー麴入り胸肉のから揚げ
・サラダ（麴入り手作りドレッシング）

公民館講座

『10年後の介護リスクがわかる体験会』

肩こり、頭痛、なんとなく疲れやすい、ストレスが抜けない
などの不調に悩んでいませんか？

今の自分の体の状態を把握し、日々できる簡単なセルフ
ケアを学びます。

◆日 時：3月10日（火）13:30～

◆場 所：外江公民館

◆講 師：ヘルスハウス優良 代表 武良 優 さん

◆定 員：10名

◆参加費：無 料

◆申 込：外江公民館 42-3204



公民館講座

いきいき音読教室&移動図書館

◆2月17日（火） 10:00～

移動図書館車も一緒にきます

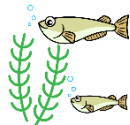


ありがとうございます!!

しらお自治会の足立敏夫さんから水槽を寄贈して
いただきました。

大きくなったお部屋でメダカたちが元気に泳いで
います。

公民館正面玄関横に設置していますので、
お気軽にお立ち寄りください。



しらお塾 ボランティアさん大募集

平日15:00～17:00の間で都合
のつく時間帯だけで OK です。子どもた
ちの宿題を見守ったり、おしゃべりした
り、子どもたちと笑顔あふれる時間を過
ごしませんか？

短時間でも
大丈夫です



メンバー募集

ユルトレ教室

力を入れずに頑張れるユルトレ（ゆる～いトレーニング）
冬になり、肩や腰が凝り固まっていませんか？自分のからだ
を自分でほぐせる、ためになる教室です!!

◆日 時：第2・4（月）

10:00～11:00（祝日はお休み）

◆場 所：外江ふれあい会館

◆参加料：500円/1回



メンバー募集

バランスボール

音楽に合わせて体を弾ませたり、ストレッチや脳トレ
も！動き終わったあとはリラックスタイムで自律神経も整
えます。

◆日 時：第2・4（木）

10:00～11:00（祝日はお休み）

◆場 所：外江ふれあい会館

◆参加料：500円/1回



メンバー募集

卓球クラブ《ピンコロ》

《ピンコロ》とは、ピンピンコロリの略語。2006年に
結成し、今年で満20年となります。

脳を活性化させる注目の卓球療法！下手でもいい。ワイワ
イ楽しく運動しませんか？初心者大歓迎!! 年齢制限もあり
ません。一緒に卓球をしましょう。

◆日 時：毎週（火）（木）（土）13:30～17:00

◆場 所：外江公民館

会員募集

空手教室会員募集

身体と心を育てます。初心者の方、大歓迎!!

目標に向かって仲間と共に成長しませんか？

◆日 時：毎週（火）（水）

17:00～18:15

◆場 所：外江公民館かふれあい会館

◆対 象：年中～小学6年

◆問合せ：護身空手道連盟 流心会館

とうさき 藤崎 090-7124-7811



自治連合会会長
早川多久美さん挨拶



社会福祉協議会会長
佐藤弘さん挨拶



自治連合会主催『新春のつどい』 賑やかに開催

一月三日、外江地区自治連合会主催「新春のつどい」を地域の方々四十九名に参加していただき、盛大に開催することができました。

はじめに、早川多久美自治連合会会長、佐藤弘地区社協会長が新しい年への決意を述べられました。

続いて、年男の山本英輔（明生会代表）さんの音頭で乾杯の後、大正琴ブルームさんが会に華を添えてくださいました。締めくくりは外江小学校PTA会長松本善文さんの万歳三唱で幕を閉じました。



外江小学校 PTA 会長松本善文さんによる万歳三唱



司会 古徳幹男さん 驚沢美紀さん



大正琴ブルームさんによる演しもの



年男・山本英輔さん(明生会代表)による乾杯

伝統行事 とんどさん

1月11日（日）に予定していた“とんどさん”は、悪天候のため延期となり、ふれあい広場・西灘は12日（月）、芝・清水は14日（水）に無事に終えることができました。ふれあい会館では、毎年恒例のぜんざいのふるまいもあり、たくさんの方に喜んでいただきました。

火入れは延期になりましたが、11日には西灘のとんど神輿が練り歩き、賑やかに一年の豊作と無病息災を祈願しました。



外江地区民生児童委員

～令和8年新体制～

お世話になります。

（敬称略）

芝町（1区）	埴田 美智子
清水町（2区西）	山口 憲子
清水町（2区東）	鶴見 緑
白尾（3区）	片岡 千春
西灘・えびす（4・7・8区）	浜田 美穂子
中町（5区）	松本 信子
中央（6区）	遠藤 由美
西灘（9区中）	長尾 明美
西灘（9区南）	山口 晴彦（副会長）
えびす（10区）	木村 通代（新任）
東（11区）	香川 登（副会長）
みなみ（12区）	杉山 豊彦（会長）
主任児童委員	足立 かおる 家中 洋子

足立由美子さん（えびす・10区）が退任されました。
ありがとうございました。

海 峡 句 会

京言葉飛びかう岩の初湯かな

三ヶ日菩提寺祭り取材記者

海亀にお神酒飲ませて返す海

支え合ひ生きて生かさね年新らた

南天の赤き実をつむ初雀

楽しみは来春花見友と行く

ことほぎに琴の音響く新年会

紅白の南天活けて初祈り

初雪の重みに耐えしみかな

板倉弘明

遠藤 量

浜 武勝

渡部瑞子

篠原道江

拝藤和恵

福田美緒子

奥谷澄子

武内征支郎

