



公民館だより とねえ

公民館講座

麹を使った料理教室パート2

麹には、疲労回復、腸内環境改善などの効果があります。
麹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いましょう！

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

- ◆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
- ◆〆 切：3月16日(月)



- メニュー
- ・酒粕グラタン
 - ・ヘルシー麹入り胸肉のから揚げ
 - ・サラダ(麹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～

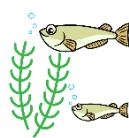
移動図書館車も一緒にきます

**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、お気軽に立ち寄りください。



TEL 684-0071

境港市外江町2062-1

TEL・FAX 42-3204

E-mail tonoe@sanmedia.or.jp

Instagram

短時間でも
大丈夫です

**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？

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すか？自分から自分で自分でほぐせる、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

とくさき
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

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
鷺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

自治連合会主催『新春のつどい』 賑やかに開催

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。

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。

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。



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。



ふれあい広場では、餅つきも行われ、とてもにぎわいました。



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)	塔田 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。

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
芝・清水
西灘
海
峡
句
会

ふれあい広場では、餅つきも行われ、とてもにぎわいました。

ふれあい広場

南天の赤き実をつむ初雀
樂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んかな

武内征支郎 奥谷澄子 福田美緒子 渡部瑞子
浜 武勝 遠藤 量 板倉弘明