



渡公民館便り



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となってきます。フレイルチェックは運動、口腔機能や栄養、社会参加などをアンケートや測定をして見ていきます。お誘い合わせてご参加ください。

◆日時 2月4日(火) 13:30~15:30
(受付 13:15~)

◆場所 渡公民館 別館 集会室

◆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 15名(先着順)

◆申込み先 渡公民館(45-0903)

◆問合せ 地域包括支援センター(47-1131)



☆大人の自由研究(草木染第2弾)

開催します☆

今回は琵琶の葉を使って染を行います。

日時: 1月23日(木) 午前10時~

定員: 10名

※汚れてもよい服装で来てください

締め切り日 1月15日(水)

申し込み・問い合わせ 渡公民館まで



玉ねぎ染めの変わった色にも挑戦したいと考えています。

◎今回の染めるものは公民館で準備いたします。

♪何色に染まるかはその時のお楽しみ♪

渡地区民生・児童委員名簿

2019年12月1日現在

	担当区	委員氏名
副会長	1区	石塚 あさよ
会長	2区・14区	松本 修司
	3区・15区	門脇 規矩子
	4区・5区・6区	松本 美紀枝
	7区・8区	井上 千秋(新任)
副会長	9区・10区	松本 紀和子
	11区・18区	高梨 眞美
	16区	池淵 清美
	19区	水落 篤(新任)
	夕日ヶ丘2丁目	相川 ひとみ
	主任児童委員	内山 博文
	主任児童委員	山岡 睦美

※お世話になります。よろしくお願いいたします。

公民館講座や行事などで撮影した写真を、公民館報やホームページに掲載させて頂く事があります。あらかじめご了承ください。

あけましておめでとございます。旧年中は公民館活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

地域の皆さんのおかげで、年度当初より計画しておりました行事も無事達成することができました。厚く御礼申し上げます。

公民館南側の「緑の募金事業」による公園『通称・さくら通り』の整備も二年目を迎え、皆さんのお力を借りて全面完成することができ、桜の季節が楽しみになりました。本年も公民館の基本的な役割である「集い・ふれあい・学びあい」の場として、より多くの皆さんに来館していただけるよう努力してまいりますので、よろしく願います。

年頭にあたり、皆様のご健勝、ご多幸を祈念しまして挨拶と致します。

渡公民館職員一同

「乳がん検診」の検診車が渡公民館に来ます！

乳がんは女性のかかりやすいがんNO.1ですが、症状のない早期に見つければ、90%以上が治ります。元気だからこそ、検診を受けましょう！

※事前予約が必要です。(定員あり)

※希望者は、歯科検診が受けられます。

◆日時: 2月7日(金) 13:15~15:30

◆場所: 渡公民館 別館前駐車場

◆対象者: 40歳以上の市民(女性)

◆持ち物: がん検診受診券

受診料金(受診券に記載してあります)

◆予約先: 市役所健康推進課(TEL 47-1041)



「境港市立図書館渡分館」を公民館内に開設しています



★地域の皆様、是非お立ち寄りください。

◇館内ではご自由にご覧ください。

◇貸し出し方法については公民館職員にお尋ねください。

※毎月第一月曜日は、渡小学校の「あいさつの日」です。

※毎月10日は、第三中学校の「防犯の日」です。

~1月の防犯パトロール予定~

15・22・29(水曜日) 午後6時半~

自転車渡公民館集合です!

仲間を随時募集しております。

◎雨天(小雨時)は中止します。

※青少年育成境港市民会議渡地区部会



「第16回 渡地区カローリング大会」

優勝 Aコート 1区A
Bコート 3区B
Cコート 8区

準優勝 Aコート 16区A
Bコート 16区B
Cコート 2区

12月1日(日)に行われ、大会出場者や応援の皆さん合わせて180名ほど参加していただき、小さな子どもからご年配の方々まで皆さん和気あいあいとカローリングを楽しまれました。

大会をサポートしてくださった役員の方々、出場者の皆さん、お疲れ様でした。ありがとうございました。



「ふれあいもちつき大会」がありました

12月15日(日)に「ふれあいもちつき大会」が、渡小学校の講堂で行われ、子どもから大人まで約140名の参加がありました。

今年も渡町内の会社に勤めているベトナムから来られた研修生の皆さんに参加して頂き、にぎやかなもちつき大会になりました。

みんなで力を込めて臼と杵でついたお餅を、あん餅・平餅に丸め、出来たてのお餅を、きな粉餅・からみ餅・ぜんざい・いそべ餅などにいただきました。どれもおいしかったです。

事前や当日の準備をして下さいました、おやじの会をはじめ各団体の皆様お疲れ様でした。



【渡地区社会福祉協議会だより】

あけましておめでとう ございます

昨年は地域福祉活動にご尽力賜り、おかげさまで計画いたしました活動が無事行うことができましたこと、篤くお礼申し上げます。

今年も地域の皆様が幸せに暮らせるまち“安心・安全なまち”づくりを目指して活動して参ります。“向こう三軒両隣、助けられたり、助けたり”一人一人が出来ること、その力を出し合い、お互いに支え合うまちを目指しましょう。

“渡に生まれてよかった”
“渡に嫁いで来てよかった”
“渡に移り住んでよかった”
そんなまち



「豆カフェ」ちよいと拝見

毎月第3土曜日午前10時から公民館別館で開かれていますが、今回は「豆カフェクリスマスコンサート」として集会室で開かれました。

篠笛での民謡や邦曲の演奏、さかいみなとウィンドアンサンブルの方によるクラシックや流行曲、ギター伴奏による合奏やクリスマスの歌などが次々と演奏されました。来場者64人は大いに楽しんでおられました。

豆カフェは、参加費200円でコーヒーとお菓子をよばれながらいろいろな出し物や体験を楽しんでいます。

顔見せに来ないや!しゃべらいや!



【境港警察署からのお知らせ】

1月10日は「110番の日」

110番は、みなさんが、事件・事故等に遭われたり、目撃した場合に警察官が一刻も早く現場に駆けつけるための「緊急専用電話」です。

警察に対する相談・要望等、緊急でないものは、警察総合相談電話(＃9110)または、各警察署、交番、駐在所へ連絡して下さい。

聴覚・言語障がいのある方専用緊急通報システム

○携帯メールで110番通報

メールアドレス:tottori110pipopa@view.ocn.ne.jp

○ファックスで110番通報 フリーダイヤル 0120-875-110

○110番アプリシステム

このシステムは、耳や言葉が不自由な人が、国内のどこからでもスマートフォンやフィーチャーフォン(ガラケー)を用い、文字を打ち込んだり、写真を撮って送ることができる通報システムです。

※携帯サイトから「110番アプリ」をダウンロードして利用できます。



コーヒーショップ「豆カフェ」のお知らせ

今月の豆カフェは

1月18日(土) 午前10時～12時
渡公民館別館にて行います。

コーヒーを飲みながら楽しい時を過ごしましょう!
皆様お誘い合わせの上、ぜひお出かけください。

◆コーヒー1杯 200円(ケーキ付き)

主催 : 渡地区社会福祉協議会

【公民館からのお願い】

◆未使用の使われないタオル(大・中・小どれでも)がありましたら、公民館に寄付をしていただけませんか? よろしくお願ひします。