



# 渡公民館便り



Happy Mother's Day

## 【フレイルチェックをしてみませんか？】

『フレイル（加齢とともに心身の活動が低下した状態）』にならないためには、まず自分のフレイルの危険度を知ることが大切です。フレイルチェックは栄養・運動・社会参加についてアンケートや測定を行い、その兆候を知ることが出来ます。

今年は初めての方を対象に開催します。

ぜひ、この機会にご自分のフレイルの兆候を知り、フレイル予防に取り組みましょう。

- 日にち 6月4日(金)
- 時間 13:30~15:30 (受付 13:15~)
- 場所 渡公民館 集会室
- 対象者 概ね65歳以上  
(今までにフレイルチェックを受けたことのない方)
- 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・水分持参
- 定員 8名(先着)今年度は2回実施。  
(次回11~2月頃予定)
- 申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター 47-1131  
※マスク着用、換気、手指消毒等、  
感染対策を講じながら実施します。



## 令和3年度 渡公民館運営審議会委員

- 伊佐 俊宏 さん (50音順)
- 植田 伸一 さん
- 門脇 登 さん
- 品川 晴美 さん
- 角 純也 さん
- 十河 淳 さん (委員長)
- 福間 美樹也さん
- 増岡 茂 さん (副委員長)
- 松田 真二 さん (再任)
- 松本 範彰 さん (副委員長)
- 松本 美紀枝さん
- 渡辺 明彦 さん
- 渡辺 寿春 さん
- 渡辺 三矢 さん
- 渡辺 好美 さん

お世話になります。  
よろしくお願ひします



丸西 孝さんは退任されました。  
大変お世話になりました。

## 「境港市民図書館 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。



【渡公民館からのお願いです】

ご家庭に眠ったままになっている「こいのぼり」があれば、渡公民館まで寄付していただませんか？

こいのぼりを公民館に飾ろうと考えています。  
ご協力をお願いします。



※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。

## 花の寄せ植え講座

### ～秋まで花を咲かせよう～

初夏から秋まで咲く花の寄せ植えをしませんか？  
材料は鉢から土・苗まで準備しておきます。

日時:令和3年6月3日(木) 午前10時~11時30分  
場所:渡公民館 集会室  
募集人数:10名〔締め切り 5月26日(水)〕  
※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

費用:2000円(鉢・土・苗 4~5ポット)  
持ってくるもの:マスク・手袋・エプロン  
フェイスシールド(持っている方)  
講師:園芸センターえど(江戸 賢司氏)  
申し込み:渡公民館  
(TEL 45-0903)



公民館講座や行事などで撮影した写真を、公民館便り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。

### ～5月の防犯パトロール予定～ 11・18・25日(火曜日) 午後6時半～



自転車で渡公民館集合です！  
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

★裏面もあります

# 渡小コミュニティ・スクールだより

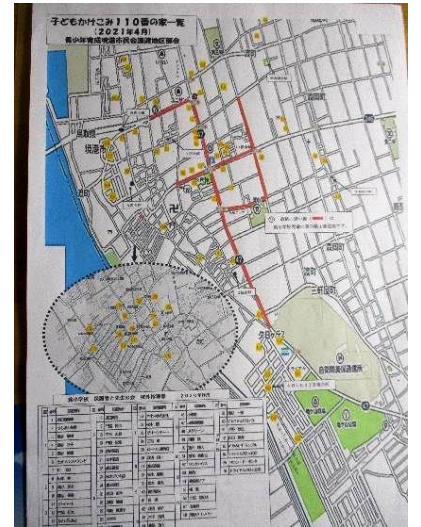
4月8日、51名の新1年生を迎え、全校児童313名の渡小学校となりました。  
学校の中では、6年生が新1年生を教室まで案内してくれるなどお世話をしてくれますが、新1年生にとって1人で歩く登下校はまだまだ不安でいっぱいです。

そのため「渡小保護者と先生の会の校外指導部」と「青少年育成境港市民会議渡地区部会」とが一緒になって、『子どもかけこみ110番の家一覧』を作成し、子どもたちの各家庭に配布しています。

地域の方も、渡小児童の通学路を確認していただき、安全の見守りと挨拶の声かけをお願いできればと思います。

ピカピカの1年生、とてもかわいいですよ。

地域学校コーディネーター 高梨 典子



## 渡地区社会福祉協議会だより

### 食事サービス

4月16日に予定していましたが、9日米子市に鳥取県版新型コロナ警報(境港市は注意報のまま)が発令されたので、急ですが中止させていただきました。

5月は21日の予定で、献立は4月と同じにいたします。

### 敬老会の記念品

令和3年度は不織布マスクを1箱お贈りすることになりました。「マスクケースにマスクを付けて」や、「令和2年度のガーゼタオル」とかご意見を頂き、市社協で探していただきましたが、「マスクケースにマスクを付けて」は複数の業者が関わることになり納品が出来ません。

そこで、「マスクケース」、「マスク1箱」、「ガーゼタオル」を三役会で協議した結果、「マスク1箱」に決定しました。

併せて、記念品や祝金の配付方法は、次の様にしました。

5月29日(土)13時~17時の間に公民館に受け取りに来てください。

対象者の多い区は自動車で来てください。

各区の担当の方々には大変お世話になりますが、配布のご協力を宜しくお願い致します。



### 【境港警察署からのお知らせ】

## その契約大丈夫？ 悪質商法にご用心！

## ～なくそう！ 高齢者の消費者被害～

悪質商法は、人の幸福願望につけ込んで、言葉巧みに高額な商品やサービス、権利などを売りつける商法です。勧誘方法も様々でダイレクトメールやカタログ、チラシ広告のほか、路上でのキャッチセールス、電話でのアポイントセールス、家庭や職場への訪問販売などがあります。

悪徳業者は手を変え品を変え迫ってきます。あいまいな態度をとったり、しつこさに根負けして弱気になれば相手の思うつぼです。大切な自分の身や財産を悪質商法から守るために次のポイントを覚えてください。

### <被害にあわないためのポイント>

#### 「悪質業者は、う・そ・つ・き」

- う ~うまい話を信用しない！
- そ ~相談する！
- つ ~つられて返事をしない！すぐに契約しない！
- き ~きっぱり、はっきり、断る！

困ったときは、警察総合相談電話(TEL #9110)

境港警察署(44-0110)

または最寄りの交番、駐在所へ

