



# 渡公民館便り



【公民館講座】

## おうかくまく 「横隔膜ほぐし」講座

コロナ禍、マスク、運動不足、ストレスなどにより、隠れ酸欠状態の人が増えています。

このような状況の中でも、日々「横隔膜ほぐし」を行うことで、免疫力がアップし、快適な日々を送ることができます。

実演練習では椅子に座って、「横隔膜ほぐし」の仕方を実演します。是非覚えて免疫力アップをしましょう!!

日時：7月12日(月) 午後1時30分～  
 場所：渡公民館 集会室  
 定員：20名 (定員になり次第締め切ります)  
 講師：ヘルスハウス優良(ゆら) 武良 優 先生  
 内容：講演「免疫力を上げるためには」  
 講演後、実演練習

申し込み：渡公民館 (TEL45-0903)



## 「市民と議会の懇談会」

日時：8月4日(水) 開会 午後7時30分  
 閉会 午後9時(予定)

場所：渡公民館 集会室

私たち境港市議会は、市民の皆さんにもっと身近で役立つ議会取り組みの一環として、「市民と議会の懇談会」を開催します。

今年度は新たな試みとして、あらかじめ設定した2つのテーマ「新型コロナウイルス感染症の影響とワクチン接種」についてと「市民の政治参加・議会参加」について、皆さんと意見交換会を行いたいと思います。

お住まいの地区に関わらず、どの会場でもご参加いただけます。途中の入退場は可能です。

皆さんのご参加をお待ちしています。



お願い

- ・当日、発熱がある方、体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- ・参加にあたっては、マスクの着用、検温・手指消毒など感染防止対策にご協力ください。

【公民館講座】

## 「花の寄せ植え講座」 ～涼しそうなお観葉植物～

暑い夏室内に飾って楽しむ寄せ植えをしてみませんか？  
 毎回大好評の寄せ植え…観葉植物で植えてみましょう。

日時：7月29日(木) 午前10時～11時30分  
 場所：渡公民館 集会室  
 募集人数：10名程度

〔締め切り7月21日(木)〕

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

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  
 講師：「園芸センターえと」

江戸 賢司さん

申し込み：渡公民館  
 (TEL 45-0903)



【公民館講座】

## 「いきいき音読教室」

コロナ禍になり、人と会う機会や、声を出して話すことが少なくなってきていると思います。

昔話や詩などを、みんなで声に出して読んでみませんか？

声に出して読むことで、脳の活性化にも期待できると言われています。特別な技術は必要なく、みんなで一緒に楽しみながら、懐かしい物語などを音読しましょう。

日時：8月6日(金) 午前10時～

場所：渡公民館 別館

定員：10名程度

講師：嘉賀 收司さん(境港市民図書館長)

申し込み：渡公民館 (TEL45-0903)

※水分補給用の飲み物を各自ご持参ください。



## 「境港市民図書館 渡分館」を 渡公民館内に開設中です!!



★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。
- ◇貸し出しについては公民館職員にお尋ねください。

## ～7月の防犯パトロール予定～

6・13・20・27(火曜日)

午後6時30分～

自転車で渡公民館集合です!

◎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



公民館講座やイベント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ことがあります。あらかじめご了承ください。

※毎月第一月曜日は、渡小学校の「あいさつの日」です。(7月は5日(月)に行います)

※毎月10日は、第三中学校の「あいさつ運動の日(防犯の日)」です。(7月は12日(月)に行います)

## 「あいさつの響き合う 地域・学校・家庭づくり」



## 「人権学習講座」がありました

5月27日(木) 渡地区自治連合会、渡公民館共催による渡地区人権学習講座を開催しました。

講師として市人権教育推進課、市民課から2名来ていただき「個人情報、誰が守るのか」をテーマに、特定の資格を持つ人により戸籍等が知らぬ間に発行され悪用された大きな事件となった事案をもとに自分の大切な「個人情報」を守るために、不正取得の抑止力となる「本人通知制度」に登録し不正取得の早期発見と人権を守るために個人情報の不正利用防止や事実関係の早期究明ができることを学びました。今後とも、いろいろなテーマをとり上げ人権学習講座を続けていきたいと思えます。

平日の午前中にもかかわらずご参加くださいました皆様、ありがとうございました。

渡地区自治連合会 会長 畑野 成至

## 「花の寄せ植え講座～秋まで花を咲かせよう～」を行いました

6月3日(木)に「園芸センター えど」の江戸 賢司さんを講師にお招きして、公民館講座「花の寄せ植え講座～秋まで花を咲かせよう～」を行い、15名の参加者と一緒に寄せ植え鉢を作りました。

皆さんが5種類の色とりどりの花を選んだ後、鉢植え用の土づくりを学び、花をそれぞれの鉢の中に植えていき、一つ一つ異なる花の素敵な寄せ植え鉢が出来上がりました。

7月29日(木)の「観葉植物の寄せ植え講座」のご参加をお待ちしています。



## 渡小コミュニティ・スクールだより

昔の小学校ではよく見られていた二宮金次郎像(別名「二宮尊徳」)は、今は市内では、渡小の正面玄関前にある1体のみとなりました。生活が苦しく満足に学校に通えない毎日の中、薪を集めながら、自分で本を読んで勉強に励んだ二宮金次郎。昔の子どもたちにとって、勉強できる環境があることは、本当に幸せなことだったのではないのでしょうか。

6月初め、渡小学校の除草作業にはたくさんの方々にご協力いただきました。自分たちが使うグラウンド、学校をきれいにしようと子どもたちも頑張っていました。日ごろから作業してくださっている地域の方もありがとうございます。きれいになった学校にカルガモ親子も遊びにきたそうですよ。



高梨 典子(地域学校コーディネーター)



渡小百年の森



グラウンドもスッキリしました

## 渡地区社会福祉協議会だより

### 敬老会

白寿を迎えられた濱田眞三様には渡地区社会福祉協議会長よりお祝いを届けました。(写真)

今回の対象者は4月30日現在で641名、白寿6名、卒寿25名、米寿23名、新入会45名でした。記念品の配布につきましては、各区の福祉関係者役員や自治会役員の方々に大変お世話になりました。有難うございました。



### 食事サービス

6月も中止になりましたが、6月21日時点で実施可能な地区は7月より始めてよいことになりました。これを受けて渡地区の協力員が協議した結果、7月に始めても8月はサービスが無い月なので、9月から実施することになりました。

### 高齢者ふれあいの家

食事サービスに合わせて、7月より食事をしてもよいことになりました。しかし新型コロナウイルス感染防止対策をきちんと守ることが必要で、会場の広さや参加人数によって、実施が無理な会場は、弁当・茶菓の持ち帰りになります。

【境港警察署からのお知らせ】

### 夏休みの少年非行・

### 犯罪被害防止のために

夏休みは子どもたちがたくましく成長する反面、開放感や気のゆるみから生活が乱れて、万引きなどの非行、家出やSNSの利用で犯罪被害に遭う可能性が高い時期です。

子どもたちを健全に育成するためにも保護者、地域の皆さんに次のことについて、ご協力をお願いします。

《保護者の皆様へ》

- ・学校のきまりを守り、規則正しい生活をさせてください。
- ・子どもと話すことで、気持ちを理解し、SOSのサインを見逃さないでください。
- ・飲酒、喫煙や夜間の不要な外出をさせないでください。
- ・子どもが使用するスマートフォンなどは、家庭でルールを決めて使用させ、フィルタリングの利用を含むペアレンタルコントロールを行うなど保護者が管理してください。

《地域の皆様へ》

- ・少年に対する挨拶など「声かけ」を行い、地域全体で子どもたちを育みましょう。
- ・深夜はいかい、暴走行為などを行っている少年を見かけたら、最寄りの警察署などに連絡してください。

