



# 渡公民館便り



## 【社会教育講座】

### 【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ります。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。お問い合わせでご参加ください。

- 日時 9月28日(木) 13:30~15:30  
受付時間 13:15~  
注) 事前に記入して頂く用紙がありますので13:15に来て頂けると助かります。
- 場所 渡公民館 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 8名(先着)
- 申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター (TEL47-1131)



## いかいや！いかいや！

### 渡公民館まつり！！

コロナ過で永らく縮小しておりました、公民館まつりですが、今年は派手にやりますよ！！

開催日は10月21日(土)

22日(日)



展示作品や出店、演奏、演舞の情報は10月の「公民館便り」と一緒に号外にてお知らせします。お楽しみに～！

## 今月の講座予定

- ★「エクセルを勉強しよう」9月4日・11日 午前10時～
- ★「音読教室」 9月15日(金) 午前10時～
- ★「フレイルチェック」 9月28日(木) 午後1時半～

## 無料の「肺がん検診車」が渡地区に来ます！

「結核」・「肺がん」の両方を調べられる、大変お得な検診です。

あなたとあなたの大切な人のため、みんなで声をかけあい受診してください。

日時：10月10日(火) 13:30~14:20  
場所：渡公民館 別館前駐車場

※完全予約制のため、Webか電話でのご予約をお願いします。

○Web 予約はこちら



○電話予約はこちら

市役所健康づくり推進課  
47-1021 または  
47-1041 まで

- 対象者：40歳以上の市民
- 持ち物：がん検診受診券
- ご予約・問合せ先：市役所健康づくり推進課  
47-1021・1041



8月の様子

## 9月豆カフェ情報



9月16日(土)  
10:00~11:30

安原さんのファゴット・長田さんのオカリナ演奏会を予定しています！！素敵な音楽で癒されましょう。

## 「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。

8月末に本の入れ替えがありました。公民館にご来館下さい。

## 9月の「あいさつ運動の日」

- ◎渡小学校：9月4日(月)
- ◎第三中学校：9月11日(月)



第三中学校区コミュニティ・スクール スローガン

「あいさつの響き合う地域・学校・家庭づくり」

## ～9月の防犯パトロール予定～

5・12・19・26(火曜日)

午後6時15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事があります。あらかじめご了承ください。

裏面もあります。↓

# 「夏休み子ども講座」を行いました

## ☆「防災合宿」☆

7月29日(土)30日(日)の両日渡小学校児童5・6年生10名三中ボランティア6名が参加して防災合宿を行いました。29日は第4消防団さんから防火についての知識や水消火器による消火訓練・団員さん達による放水訓練を見学し、市役所防災危機管理課からは、災害の恐ろしさや準備の大切さを学びました。その後各自の夕食を食生活推進員さん達と作ったり、地域のボランティアの方が作った、暗闇歩行の訓練の迷路で暗闇の怖さを実感したり、地域の方と花火をしたり、段ボールベッドで就寝したりと普段とは違う日常ながらも実りのある時間を過ごしました。30日は朝、皆と共にラジオ体操を行い朝食後、終了となりました。子ども達には多くの学びがあったようです。

## ☆「アイスクリーム作り講座」☆

8月9日(水)午前10時~コロナ過で中止しておりました「アイスクリーム作り」を4年ぶりに再開しました。氷を入れてコロコロ転がして出来るアイスは美味しかったかな?7名の小学生児童が楽しく作りました。

## ☆「子ども寄せ植え講座」☆

この夏4回目となる『緑の募金事業』の協力による寄せ植え講座を、8月24日(木)に小学生9名の参加で行いました。市役所農政課職員から緑の募金についての勉強を行った後、講師の方の説明を聞きながら上手に植え込んで素敵な作品に仕上げていました。

今年も「夏休みの工作」として提出することになっています。

「夏休み子ども講座」の様子を「公民館まつり」にて展示します。皆さん見に来てくださいね。

## 渡地区社会福祉協議会だより

### 食事サービス

9月は15日です。

### ほのぼのマーケット(移動販売)

9月は6日、13日、20日、23日、27日です。

※ いけばんさんは注文制です。 ☎44-0896

注文されますと次の水曜日の15時50分頃に来られます。

### 敬老会

9月18日(月祝)10時~11時30分、会場:みなとテラスホール

【お詫び】敬老会対象者名簿をお配りいたしましたが、区所属の間違いが多数有りました。該当されました方には大変不愉快な思いをされたことと思います。来年度は三重四重の点検をします。今回におきましては、右の訂正表でご容赦いただきたいと思ひます。

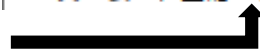
### 【送迎マイクロバスについて】

利用希望者が添乗員2名を含め23名でしたので、1台で3箇所を廻ります。

バスの発車時刻	9:05	夕日ヶ丘集会所裏(松本幸永添乗)	11:55
	↓	3名+1名乗車	↑
定刻になりますと発車します。	9:15	渡公民館	11:45
	↓	15名乗車	↑
	9:20	森岡中央口(渡邊明美さん添乗)	11:40
		3名+1名乗車	

頁	区	列	よからの行	ご芳名	正しい区	正しいご芳名
1	1	左	21	地頭 ふみ	8	
2	2	右	7	渡部 水派子		渡部 水派子
5	6	中	7	渡邊 はつ子	3	
6	9	中	18	木下 治雄	10	
6	9	右	18	木下 美知子	10	
7	10	右	1	門脇 愛子	11	
7	11	中	13	門脇 晃	1	
9	18	中	8	森脇 優	1	
9	19	左	15	小谷 小夜子	16	
9	19	中	15	荒木 康治	16	
9	19	右	15	荒木 敬子	16	
9	19	左	16	鶴田 昌克	16	

11頁の表は、上記を参照願います。



### 第15回ふれあいグラウンドゴルフ大会

日時:10月13日(金)午後 会場:渡小学校 校庭 ※保護者の方の参加が有ると、大変意義ある大会になります。

参加申込:氏名、生年月日、住所、連絡先 申込先:渡公民館 申込締切:9月29日(金)道具はお貸しできます。

(文責 松本幸永)

### 【境港警察署からのお知らせ】



ちょっと待って!  
介護保険料の払い戻しがあるという電話は詐欺です!

市役所や役場の職員を名乗り、「介護保険料の払い戻しがあります」などと言ってATMに誘い出す電話が多発しています。犯人に言われるままATMを操作すると、気付かないうちに預貯金を犯人に送金してしまいます。



払い戻しを  
します



電話でのご相談は、鳥取県警察本  
#9110へ