



渡公民館便り



【渡公民館講座 AED 講習】

救急車が来る前にできる事 ～救急救命の仕方について～

もしもの時に慌てず行動できるように一緒に学びましょう。
講師は松本孝さん、高津芳治さん、渡辺寿春さんです。

- 日時 2月16日(金)午後7時30分～(約1時間半予定)
 - 場所 渡公民館 集会室
 - 定員 25名程度
 - 内容 1・講演
2・AED を使った心肺蘇生方法
- 申し込みは渡公民館(45-0903)まで



「いきいき音読教室」に参加してみませんか

渡公民館では月に一度、第3金曜日に音読教室を開いています。境港市図書館嘉賀館長にご指導頂き楽しく音読しています。声に出して本を読むのは楽しいですよ。

音読には脳の血流を良くして活性化する効果やストレス解消、のどや口の筋肉を維持するなど良いことたくさん！
新しく参加者募集中です。お気軽にご参加ください。

[次回開催]

- 日時：2月16日(金)午前10時～11時
- 場所：渡公民館 別館
- 参加料：無料
- 持ち物：水分補給用飲み物
- 申込み：渡公民館 45-0903



「乳がん検診」の検診車が 渡公民館に来ます！

今年度の検診はお済ですか？
元気だからこそ検診を受けましょう！
まだ受けておられない方、あなたと家族のため、検診を受けましょう。

- 日時:令和6年2月5日(月) 13:30～ 15:30
- 場所:渡公民館(別館)
- 対象者:40歳以上の市民(女性)
- 持ち物:がん検診受診券、受診券記載のお金
※当日、上記時間にお越しください
- 問い合わせ先:境港市役所健康づくり推進課(47-1021)



今月の公民館講座

- ★「百歳体操」 平日 午前9時～9時30分
- ★「ゆる・ゆる筋膜はがし」 午前10時～
2月1日(木)、15日(木)、29日(木)
- ★シゴナラズの会「そば打ち講座」
2月3日(土) 午後3時30分～
- ★アイシングクッキー作り(小学校3～6年生対象)
2月10日(土)午前10時～
- ★「音読教室」 2月16日(金)午前10時～

2月の「あいさつ運動の日」

- ◎渡小学校 : 2月5日(月)
- ◎第三中学校 : 2月13日(火)

『とのえ英語村』を開催します！

境港で留学体験！外国人の講師と一緒に昼ご飯を作ったり、音楽遊びをしたり・・・
1日英語で過ごしてみましよう！参加をご希望の方は、QRコードを読み込むか、外江公民館までお申し込みください。

- 開催日時:3月29日(金)11時～16時
 - 開催場所:外江公民館(TEL42-3204)
 - 参加費:500円(昼食あり)
- ※申し込み締め切りは、3月27日(水)17時です。



コーヒーショップ「豆カフェ」

今年最初の開催となり、寒い中たくさんの皆さまにお越し頂きありがとうございました。田口さんのギター演奏と、「みかんの花」の男性メンバー「おじさんず」3人の合唱などがあり、みなさん楽しく過ごしておられました。

次回は2月17日(土)10時から開催いたします。



～2月の防犯パトロール予定～



6・13・20・27(火曜日)
午後6時00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。

裏面もあります。↓

「ゆる・ゆる筋膜はがし」講座が始まりました

筋膜はがしとは？…と皆さん興味深々で参加されました。筋肉をリラックスさせながら、動きやすい筋肉にする動作を約1時間。その後先生が持ってこられたハーブティーをいただいて身体の事を色々話して身体と気持ちのリラックスも楽しんだ講座でした。



渡地区社会福祉協議会だより

食事サービス

2月は16日（金）です。

ほのぼのマーケット(移動販売)

2月は7日、14日、21日、28日です。

※ いけびんさんはやめられました。

買物でお困りの方は居られませんか？

2月15日の高齢者ふれあいの家担当者会で、ふれあいの家援助員や福祉協力員代表の方より報告してもらうようにします。各区の上記の役員にお伝えください。境港市社会福祉協議会では、8人程度希望者がまとまれば車を出して買物に出掛ける方法をお考え中です。

令和5年敬老会アンケートより

(1) 会場について 渡地区と市全体とも、「とても良い」「良い」で7～8割を占め、好評でした。

「悪い」の理由としては、交通手段がない、駐車場が不便、階段通路が狭い、がありました。

※渡地区ではマイクロバスを用意しました。

(2) 式典について 「とても良い」「良い」が7割を占め、「悪い」は無く、30分間は適当でした。

(3) 演芸（安来節保存会による民謡・踊りについて 「とても良い」「良い」で6～7割を占め、

「悪い」の理由は幼児や児童、地元サークルの出演があると良い、でした。

(4) 記念品（無漂白タオル）について 「とても良い」「良い」で9割でした。

「悪い」の理由は、タオルはもういらぬ、他の日用消耗品が良い、がありました。

(5) 次年度について ①市内1カ所が6～7割、②地区ごとが1～2割、③記念品のみが約1割、④その他は0、5割で

対象者年齢75歳は早い、午前の部の受付時間を遅くする、案内状にプログラムの記載を、がありました。

自治会や福祉関係団体の皆様には、意見聞き取りやアンケート提出にご協力いただき、大変お世話になり有難うございました。

(文責：松本幸永)



【境港警察署からのお知らせ】

冬季の交通事故防止

雪道や凍り付いた道は大変滑りやすく危険です。雪路用タイヤやタイヤチェーンなどを装着しましょう。

『出発前の準備』

- スコップやタイヤチェーン、雪下ろし器具などを準備しておきましょう。
- 車の屋根などに積もった雪を下ろしてから運転しましょう。
- 気象や道路の情報を確認しましょう。
- 積雪による予期せぬ車の渋滞や立ち往生に備え、早めの給油を心掛けましょう。



『運転時の注意事項』

- 速度を落とし、車間距離を十分に取って運転しましょう。
- 急発進・急ブレーキ・急ハンドルなど「急」の付く運転はやめましょう。
- 橋の上や山間部の日陰では、部分的に凍結しているところもあります。事前に速度を落とすなどして、慎重に運転しましょう。
- 積雪に伴い歩行者等が車道を通行する場合があります。周囲の状況をよく確認し、十分に注意を払いましょう。

