



渡公民館便り



境港ここから！ニコニコ健康くらぶ

～血管年齢測定 実施します～

自分の血管年齢を知って、良いところ見直すところを見つけてみませんか？
管理栄養士、保健師と一緒に健康寿命を延ばす取り組みを続けていきましょう。気軽にお立ち寄りください。

日時：令和6年5月23日(木)
午後1時30分～3時30分

(※申し込み不要、受付は午後3時まで)

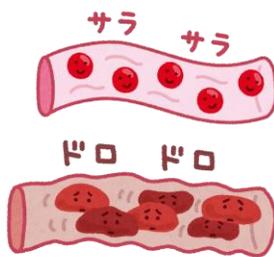
場所：渡公民館

内容：血管年齢測定
健康相談

料金：無料

用意するもの：健康手帳(持っている方)

主催：境港市健康づくり推進課 47-1021



令和6年度 渡公民館運営審議会委員

(50音順)

- 伊佐 俊宏 さん
- 門脇 登 さん (副委員長)
- 菊地 英夫 さん (新任)
- 品川 晴美 さん
- 清水 大介 さん (新任)
- 十河 淳 さん (委員長)
- 拝藤 愛 さん (新任)
- 増岡 茂 さん (副委員長)
- 松田 真二 さん
- 松本 孝 さん
- 山根 伸彦 さん
- 渡辺 寿春 さん
- 渡辺 洋輔 さん
- 渡辺 好美 さん

よろしく願います



木下真司さん、松本美紀枝さん、渡辺三矢さん、
渡邊冬樹さん は退任されました。
大変お世話になりました。

「原子力防災広域住民避難計画等説明会の開催」

原子力災害発生時の屋内退避等の避難行動やどこを通過してどこへ避難をするのか、行動をタイムラインに沿って、お住いの地域ごとに示したパンフレットの説明会を開催します。ぜひともご参加ください。

日時：5月13日(月) 19:00～21:00
場所：渡公民館 集会室

※当日は、中国電力(株)から「島根原子力発電所の概要」及び「能登半島地震による志賀原子力発電所への影響について」等、島根原子力発電所の安全対策についての説明もあります。

●原子力災害発生時の避難行動計画地区別パンフレットは、令和4年度に作成、市報に折り込み配布しています。

お持ちの方は、ご持参ください。

問い合わせ先：境港市役所 防災危機管理課
電話 0859-47-1070

「ゆるゆる筋膜はがし」体験会のご案内

第1・第3・第5木曜日10時から実施の「ゆるゆる筋膜はがし」ですが、好評のため今回初めての方向けに体験会を開催いたします。

筋肉は筋膜で包まれています。その膜をゆるめ(はがし)てあげると筋肉がよく動くようになって体が軽くなります。

激しい運動は・・・という方や、他の運動の効率を上げたいという方、始めてみませんか。

日時：5月13日(月)
13:30～14:30+ティータイム

場所：渡公民館 集会室

講師：森安 恵利子先生

定員：10名程度

参加費：無料

持ち物：・運動できる服装
・ヨガマット(お持ちの方)
(予備も準備しております)

申し込み：5月9日(木)までに
渡公民館まで 45-0903



「市長と語る会」が開催されます

日時：5月20日(月) 19:30～21:00
場所：渡公民館 集会室
主催：渡地区自治連合会

市政について市長から直接話を聞ける機会です。
ぜひご参加ください。

『音楽絵本コンサート』開催



保育士さんによる絵本読み聞かせや楽器演奏、子どもも大人も楽しめるプログラムです。お越しください。

日時：5月4日(土) 10:30～
場所：渡公民館 集会室



今月の公民館講座

- ★「百歳体操」 平日 午前9時～9時30分
- ★「音読教室」 5月17日(金) 午前10時～

5月の豆カフェ情報

5月18日(土) 10:00～11:30
渡公民館 集会室にて開店します
ゲストは地元グループ「ハナミズキ」さんによる演奏とコーラスです。



～5月の防犯パトロール予定～

7・14・21・28(火曜日) 午後6時15分～



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

着任のご挨拶

この度、誠道公民館より異動してまいりました佐々木智子です。明るく楽しくをモットーに渡公民館でもお役にたてるよう頑張りたいと思います。ご来館の際には気軽にお声掛けして頂けたら嬉しいです。よろしくお願いします。



今月の「あいさつ運動の日」



◎渡小学校：5月14日(火)

◎第三中学校：5月10日(金)



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」

「春休み子どもお菓子作り教室」が開催されました

3月27日(水) 10時から小学5、6年生を対象にお菓子作りが行われました。当日は講師の門脇登氏、たくさんの中学生ボランティアとともに“なめらか♡さつま芋ミルクようかん”を作りました。

ハプニングあり笑いありの2時間でしたが、美味しいミルクようかんが出来ました。

地区社会福祉協議会だより

食事サービス

5月は17日(第3金)です。

ほのぼのマーケット(移動販売)

5月は1日、8日、15日、22日、29日です。

かやの鮮魚店さんが鮮魚類、加工品などを販売されます。
どうぞご利用ください。

いきいき百歳体操

フレイル予防に是非お出かけください。公民館が開いている日は9時から30分間毎日行っています。

渡地区社協の動き

4月10日の評議員会(総会に替える)で可決された事については、別紙をご覧ください。

(文責：松本幸永)



【境港警察署からお知らせ】

登山をする際の注意点!!

登山は万全な準備を怠ると遭難の危険があります!!
登山の際は、次のことを心掛け、安全に楽しんでください。

【登山上の注意点】

- ★ 登山届を提出しましょう。
 - ・ 大山の登山届は、県警ホームページからも提出できます。(下記の二次元コードをご利用ください。)
 - ・ 登山アプリを使って登山計画を提出する方法もあります。
- ★ 時間、体力に余裕を持った登山計画を立てましょう。
- ★ 標高の高い山に出かける場合は、防寒着、ライト、食料、携帯電話と予備バッテリー等緊急時に備えた準備をしましょう。
- ★ 天気予報に注意を払い、天候悪化時や体調不良時は無理せず引き返しましょう。



～ 道に迷ったり、救助が必要になったら迷わず 110 番して下さい ～

