



渡公民館便り



【公民館講座】

基本のベーグル講座

ご家庭でも作れる「基本のベーグル」を講師の先生に教えてもらいながら一緒に作ってみませんか。もちもち食感で香ばしくて美味しいですよ。

日 時：8月29日(金) 13:30~2時間程度

場 所：渡公民館 調理室

講 師：中佐 浩子さん

定 員：6名

参加費：1,000円

(ひとり6個作る予定です)

持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ)

マスク、手拭きタオル

申込締切：8月22日(金)

申込先：渡公民館 Tel45-0903



【社会教育講座】

相 続 講 座

～家族に不安を残さないために～

2回開催

「相続」「遺言」について理解を深めることは大切な人を思いやる第一歩です。家族のために今、学びましょう

① 明日をよりよく生きるためのMYライフプラン
&エンディングセミナー

9月4日(木) 13:30~ 集会室

② 一生に一度の相続で困らない・ご家族を困らせないための
「笑顔を運ぶ「遺言」のお話」

11月6日(木) 13:30~ 集会室

講 師：明治安田生命保険相互会社

参加費：無料

定 員：各回15名程度

(どちらか片方だけ参加もできます)

申込締切：8月29日(金)

申込先：渡公民館 Tel45-0903



【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。

講師は渡辺寿春さん、高津芳治さん、松本孝さんです。

日 時 9月6日(土) 10:00~ (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

申込締切 8月29日(金)



豆カフェ情報

8月の豆カフェはお休みします。

次回は9月20日(土)に開店します。



8月の移動図書館



8月29日(金)10時50分~11時20分

公民館玄関前駐車場

たくさんの本を乗せてやって来ます。

図書館カードがなくても大丈夫!

市民図書館で借りた本を返す事も出来ます。

今月の公民館講座

★「裂織り講座」 8月 5日(火)13:30~

★ " 8月26日(火)13:30~

★「基本のベーグル講座」 8月29日(金)13:30~

★夏休み子ども講座 お知らせをご覧ください。

—「渡小学校同窓会」からのお知らせ—

○渡小学校同窓会物故者慰霊祭

日 時：8月16日(土) 午後4時~

場 所：大祥寺本堂



○渡小学校玄関前周辺の除草作業参加のお願い

日 時：9月21日(日) 午前7時~ (雨天中止)

場 所：渡小学校百年の森

(剪定及び除草作業)

当日小学校玄関前集合



～8月の防犯パトロール予定～

5日・26日(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



8月の「あいさつ運動の日」

◎渡 小 学 校：

◎第三中学校：

夏休みの為ありません

第三中学校区コミュニティ・スクール テーマ

「いきいきと みんながつながる 三中校区」

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。

【裏面もあります】

夏休み子ども防災合宿

7月26日(土)～27日(日)に「夏休み子ども防災合宿」を開催しました。猛暑の中、消防団による土嚢づくりや消火訓練を体験した後、防災授業と防災ゲーム「風水害24」をしました。風水害の直撃・通過までの24時間をリアルに体験することで備えや避難判断の大切さを学びました。夜はアルファ化米のごはんでカレーを作って食べ、かき氷、花火に盛りだくさんの防災合宿でした。

参加していただいたボランティアの皆様、ありがとうございました。



防災ゲーム（講師：美保テクノス(株) 洋谷氏）



カレー作り



段ボールベッド作り



麴を使った料理教室

7月4日(金) 10:00～

前回、好評だった発酵食の第2弾を開催しました。先生特製の色々な麴を使い、中華おこわ、甘酒入り卵焼き、にんじンドレッシングのサラダ、玉ねぎの塩麴スープの4品を作りました。出来上がった料理を堪能しながら先生の質問タイムで話は尽きず、健康づくりに対しての皆さんの関心の強さを感じました。



宮崎裕美先生



渡地区社会福祉協議会だより

食事サービス

8月は無し、9月は19日（第3金曜日）です。

ほのぼのマーケット(移動販売)

8月はお休止です。9月3日より再開します。

※休止期間中の魚の販売は予約のみとなります。詳しくは、店主（080-3873-6933）にご相談ください。境港市内への配達は3千円以上購入の場合無料です。

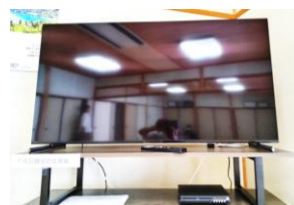


いきいき百歳体操

公民館で行っています（9:00～9:30）体操が、今月8日に始めてから1,500回目になります。記念写真を撮って日本海新聞の「みんなの仲間」に載せてもらおうと考えています。この機会に是非一緒に体操をして虚弱の状態（フレイル）を抜け出しましょう。

渡西会館に大型テレビ入る

これは、境港市共同募金会より『渡西会館地域健康増進拡充事業』として10万円の助成をいただき購入されました。会館のふすまを開けた隣の部屋の端からでも『いきいき百歳体操』などの画面が見られるようになり、健康増進に大いに役立っています。



敬老会の全員に配付していた名簿について

いろいろな名簿が悪用される時代で、是非名簿が欲しいという方が居られ誠に残念ですが、渡地区でも本年度より対象者全員への名簿配付は取りやめます。ただ、自治会長・民生委員・福祉協力員代表の方には担当区だけの名簿をお渡しし、記念品の配付に使って頂きます。

ふれあいグラウンドゴルフ大会

今年は第16回目になります。渡小6年生とのふれあい事業で、10月10日（金）の13時過ぎより渡小校庭で行います。地域の方や特に6年生の保護者の方のご参加をお願いいたします。

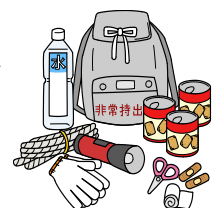


（文責：松本幸永）

【境港警察署からのお知らせ】

9月1日は「防災の日」

9月1日を含む一週間（8月30日から9月5日まで）は「防災週間」とされています。「防災の日」は、1923年9月1日、10万人以上の死者・行方不明者を出した「関東大震災」に由来しておりまたこの時期に台風シーズンを迎えることから、この期間は防災について考える良い機会です。自治体で作成するハザードマップを参考にするなどして、



- 身の回りの災害危険箇所の把握
 - 避難場所や避難経路等の確認
 - 非常持出袋（現金、水、非常食、ラジオ、懐中電灯、ライター、電池、軍手、救急用品、防寒具、雨衣等）の点検
 - 家具類の転倒、落下、移動防止措置
- など、災害に備えた準備をしておきましょう。