



丁左と西華がみなと祭に参加します。応援をお願いします！

2018. 7.15~16 ぎおんまつり

公民館だより
とのえ

TEL 42-3204

《夜まつり》

7月14日(土)午後7時開演
西灘神社境内特設ステージ(雨天中止)

- ◆アイドルユニット「ミライノート・ポムリップ」
- ◆ちびっ子オンステージ
- ◆ビンゴゲーム大会
- ◆音楽スクール・チーム「Soundream」

《丁左・西華(女みこし)巡行》

7月15日(日)

- ◆8:30~ 開会式
- ◆9:00~ 西灘神社出発

『丁左』『女みこし』
担ぎ手大募集！
詳細は公民館へ

夏の社会教育講座にご参加ください！

【健康づくり ミニ講演会 & 情報交換会】

毎日元気で楽しく過ごせるように、お医者さんによるミニ講演と外江の健康状況について考える情報交換会です。身近な方を声をかけあい、ぜひご参加ください。

- 日時：8月2日(木) 13時30分~15時
- 場所：外江公民館
- 講演：「肺がんについて」
- 講師：服岡泰司先生(荒木医院)
- 情報交換会



「私たちが住んでいるまちの健康状況について考えよう」
~生活習慣に関するアンケート結果から~

※問い合わせ 外江公民館42-3204、健康推進課47-1041

【救急救命講習会】

- 日時：7月10日(火)19時00分~
- 場所：外江公民館 集会室
- 内容：熱中症等の応急手当、AEDの使用方法
- 講師：境港消防署
- 共催：外江小学校PTA



青少年育成境港市民会議外江地区部会

【防犯パトロール講習会】

- 日時：7月19日(木)19時30分~
- 場所：外江公民館
- 内容：子どもたちを見守り、犯罪を抑制するには
- 講師：境港警察署生活安全刑事課
- 共催：外江小学校PTA

どんどん参加しよう 外江っ子におすすめ！夏の行事目白押し

【子どもクッキング教室】

かんたんポリぶくろクッキング♪

- 日時：8月1日(金)10:00~13:00
- 場所：外江公民館
- 定員：15人(1~6年生)
※今年は保護者同伴必要ありません
- 参加費：200円
- 持ち物：エプロン・三角巾・手ふきタオル
- 献立：おにぎらず・コンソメスープ・スペシャルパフェ
- 申込：7月24日(火)までに外江公民館へ
- 主催：境港市健康推進課・
外江地区食生活改善推進委員会



【みんな集まれ！おはなし玉手箱】

- 日時：8月3日(金)・7日(火)13時30分~
- 場所：外江公民館
- 内容：読み聞かせ
- 講師：松本里江さん、ほか



【夏休み！座禅体験】

- 日時：7月28日(土)午前8時~
- 場所：補岩寺(6区)
- 対象：小学4年生~大人
(3年生以下は保護者同伴)
- 主催：青少年育成境港市民会議 外江地区部会

※問い合わせは、外江公民館まで



座禅のあと、
スイカ割りや
かき氷があるよ

まだまだあります！夏の社会教育講座

米子高専
出前講座

【足裏健康講座】

あなたの足とバランスは大丈夫？



足の指に体重がかかっていない場合やバランスが乱れる場合は、体のゆがみや運動能力に悪い影響が出ることがあります。青少年期の女性なら、将来外反母趾になる可能性もあります。そこで自分の足裏の荷重状態を調べてみませんか？

- 日時：8月4日(土) 10時～12時
- 場所：外江公民館
- 対象：小学生～高齢者
- 内容：講義と足裏荷重測定
(測定結果はその場でお渡します)
- 料金：無料
- 講師：南雅樹博士(学術)、大野正人博士(医学)

親子参加
歓迎！

社会教育講座 『いきいき百歳体操体験講習会』報告

盛り上がり
ました

五月二十八日から六月十九日の間、週一回のペースで「いきいき百歳体操」講習会を開催しました。元気高齢者を増やすためのプロジェクトとして市内全域で取り組んでいる体操に、外江地区でも多数の参加者がありました。外江公民館では、引き続き地域のみなさんが「百歳体操」に取り組めるよう、毎週火曜日と木曜日の朝九時から、談話室にて「百歳体操」を実施することになりました。お誘い合わせて、お気軽に参加してください。

いきいき百歳体操
毎週火曜日・木曜日
朝9時～9時半
外江公民館談話室



使用済小型電子機器を回収しています

携帯やゲーム機が東京五輪のメダルに！

現在各公民館に「使用済小型電子機器回収ボックス」が設置されています。これは使用済小型家電からリサイクル金属を抽出し、東京2020オリンピック・パラリンピックのメダルを作ろうというプロジェクトです。ご協力をお願いします。



主な使用済小型電子機器(参考例)

携帯電話・ラジオ・電子時計・ビデオカメラ・懐中電灯・電卓・カーナビ・ゲーム機・ドライヤー・電気カミソリ、など

好評につき、月1回講座になりました

7月のアロマクラフト教室

植物の精油を使って暮らしのグッズを作るアロマクラフト体験。7月は「オイル」を作ります。手作りオイルでハンドトリートメントしてみませんか？

- 日時：7月11日(水) 13時30分～
- 講師：近藤麻美さん
- 費用：500円(材料費)
- 問い合わせ：外江公民館まで 42-3204

《境港警察署からのお知らせ》

平成30年夏の交通安全県民運動

7月11日(水)～20日(金)

- ① 高齢者と子どもの交通事故防止
- ② 座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③ 自転車の安全利用の推進
- ④ 飲酒運転の根絶

夏期は交通事故が多発する傾向にあります、交通ルールを順守し、模範的な交通マナーの実践と夜間通勤時等の反射材使用を心がけましょう。

8区の竹内さんから文庫本70冊、3区の金坂さんから書籍6冊を寄贈いただきました。ありがとうございました。



雲の峰帰らぬ翼幾千機	花冷えやフラダンスみなにじむ汗	山ひとつ越えたる先も麦の秋	梅雨に入り障子俄かに重くなり	遠足児リュックに手足はずみおり	トレッキング響く声の輪花筵	軒に吊る薬草匂ふ香に薄暑	思い出は帯より長し更衣
------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------	---------------	--------------	-------------

海峡句会

原素水	浜田早智子	榎野喜代	渡部瑞子	足立春美	里見信夫	遠藤量	板倉弘明
-----	-------	------	------	------	------	-----	------