

# 公民館だより とのえ

TEL 42-3204



## 年頭のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

旧年中は公民館の各種行事、講座の運営に多大なるご支援、ご協力を賜り、おかげをもちまして滞りなく終えることができました。皆様、誠にありがとうございました。

本年も昨年と同様、地域の発展のために、職員一同頑張っていく所存でございます。

皆様のご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆様のご健勝、ご多幸を祈念しまして、挨拶と致します。



外江公民館職員一同

## 笑って 笑って 90分

外江公民館社会教育講座  
認知症予防講座

笑いで脳を活性化しましょう！

- 日 時 : 1月16日(木)10時~11時30分
- 場 所 : 外江公民館 集会室
- 主 催 : 外江公民館
- 協 力 : 笑待夢



## 出張！県立境港ハローワーク in 外江公民館

転職希望の方、定年した方、子育て中の方、お仕事のことなら何でもご相談下さい。

- 日 時 : 1月20日(月)10:00~16:00
- 場 所 : 外江公民館 学習室3

お気軽に  
お越し  
ください

## フレイルチェックをしてみませんか？

フレイル(加齢とともに心身の活動が低下した状態)にならないために、まず自分の身体の状態を知りましょう。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。ぜひ、この機会にご参加ください。

- 日 ち : 2月21日(金)
- 時 間 : 9時30分~11時30分 (受付9時15分~)
- 場 所 : ふれあい会館
- 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 : 15名(先着)
- 申 込 : 外江公民館 42-3204
- 問 合 せ : 地域包括支援センター 47-1131

## 第42回境港市公民館活動研究集会

### スポーツで 生涯元気！ 地域も元気！



特別講演 大部由美さん  
サッカー女子日本代表コーチ

毎年恒例となっています境港市公民館連絡協議会主催の活動研究集会を、下記のとおり開催いたします。講演あり、発表あり、展示ありの会ですので、みなさんお誘い合わせしてお越しください。

- 日 時 : 2月11日(火・祝)13:00~(開場12:30)
- 場 所 : 境港市文化ホール(シンフォニーガーデン)

講 演 会 「アスリートから見る生涯スポーツの魅力」  
講師:サッカー女子日本代表コーチ  
大部由美さん

実践活動発表 渡公民館「百歳体操の効果」  
舞 台 発 表 誠道公民館「フラ・アマリリス」

- 入場無料 ●※満席時、入場をお断りする場合があります。

### 【外江公民館からのお願い】



寒さが厳しくなってきました。  
夜間や土日祝など、職員不在の時間帯は、全館暖房はつきません。各室ファンヒーターで対応していただいておりますので、火の取り扱いに十分注意してご利用ください。

### イルミネーションの 設置作業を行いました

12月1日(日)、ふれあい広場運営委員会の会員さんや地域ボランティアさんらが集まり、恒例のイルミネーション飾り付け作業が行われました。無事に設置が完了し、さっそくこの日のから1月5日(日)まで点灯しました。



高いところの作業や細かい配線を、みなさんと協力してやっていただきました

### ありがとうございました

### 公民館の一斉清掃を行いました



12月16日(月)、公民館サークルや各団体の方々30名余りに集まっていただき、館内一斉清掃を実施しました。

普段使っている部屋の窓や床のほか、廊下や玄関、水回り、外回りなど、館内をくまなくきれいにしていただきました。すっきりピカピカになり、気持ちよく新年を迎えることができました。

寒い中、ご協力いただき、本当にありがとうございました。

### 外江地区民生児童委員令和元年12月新体制

お世話になります。

敬称略

1区(芝町)	欠員
2区西(清水町)	柏木 由美
2区東(清水町)	鶴見 緑(新任)
3区	早川 明美(副会長)
4・7・8区	浜田 美穂子
5区	遠藤 茂樹
6区	高梨 美須枝
9区北	長尾 明美
9区南	山口 晴彦(副会長)
10区	足立 由美子(会長)
11区	拝藤 稔(新任)
12区	杉山 豊彦
主任児童委員	植田 篤文 足立 かおる

南田仁枝さん(1区)、柏木咲子さん(2区東)、近廻武司さん(11区)が退任されました。  
お疲れさまでした。

### とんどさんのお知らせ

- 芝町・清水町：1月12日(日)
- 外江町(西)(中・東)：1月13日(月・祝)の成人の日  
※例年とは日にちが違うのでご注意ください

12区の備 敏紘さんから書籍を寄贈していただきました。  
ありがとうございました。  
文庫本が増えましたのでお楽しみください。



### わらべうたベビーマッサージ教室

- 日時：1月17日(金)10時~11時
- 場所：ふれあい会館
- 対象：生後2か月~1歳の赤ちゃんと保護者
- 講師：築谷美智子さん
- 持ち物：バスタオル
- 参加費：500円

### 3B体操教室

運動が苦手な方でも大丈夫です。ぜひ、お越しください。

- 日時：1月11日(土)、1月25日(土)10時~11時
- 場所：ふれあい会館 集会室
- 講師：日本3B体操協会公認指導者 森川泰子さん
- 参加費：500円
- 問合先：外江公民館 42-3204

### 海峡句会

靡くもの映して水の澄みにけり  
 下じもの仰ぐ皇帝ダリヤさま  
 華やいで冷気の中の冬紅葉  
 吹く風も師走の色となりけり  
 嵐去り微かに匂ふ金木犀  
 真ん中に松葉蟹あり誕生日  
 民謡を背中で聞きつ注連作り

原 素水  
 榎野喜代  
 渡部瑞子  
 足立春美  
 里見信夫  
 遠藤 量  
 板倉弘明

