



赤碕地区公民館だより



発行：赤碕地区公民館（〒689-2501 鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 1547-5）
電話/FAX(0858)55-2149 EX-ル akakou01@town.kotoura.tottori.jp

わくわく元気スタジオ・まちの保健室



歯科衛生士さんから学ぶ 正しい口腔ケアとフレイル予防

令和7年10月20日(月)13:30~14:30 参加者 14名

共催：琴浦町役場すこやか健康課



三嶋いづみさん

歯科衛生士の三嶋いづみさんに口の中を清潔に保つために、歯磨きのタイミングや、歯ブラシの使い方などをスライドを見ながら教えていただきました。手作りの歯の模型や歯間ブラシの模型を使ってとてもわかりやすく説明していただきました。

また、口の周りも含め、健康を維持するために、唾液の分泌を促すマッサージの仕方や、嚥下障害を予防するための「パ・タ・カ・ラ」体操など、替え歌にして楽しみながら口のまわりの筋肉が鍛えられました。

「歯は万病の元」 清潔にして、健康を保ちましょう！！



くちぐせにしましょう！パ・タ・カ・ラ！

好評です！ 赤碕中学校区合同スマホ教室

分庁舎3階第3会議室



6月から始まった公民館主事によるスマホ教室も回を重ねるごとに参加者が増えてきました。スマホ初心者の方から、かなり使いこなしておられる方まで、スマホの困りごとを1対1で相談を受けています。悩み事が解決したときは一緒に喜びます。4地区の主事たちにとっても楽しく勉強になる時間です。お気軽にご相談ください。

ふるさと海岸一斉清掃

令和7年10月26日(日)8:30～ 参加者 303名

赤碕海岸一帯(鳴り石の浜～朝日町海岸)



前日からの雨模様に変な気をもみましたが、朝から晴れて、風もなく絶好の海岸清掃日和となりました。昨年を上回るたくさんの方に参加して頂き、ピッカピカの赤碕海岸になりました。運営にご協力頂いた区長さんをはじめ、参加頂いた部落のみなさん、企業の皆さん、赤碕中学校の生徒さん、介護施設や漁協、作業所の皆さん、サーファーさん、

ご協力ありがとうございました。



行事予定

- ★ 合同スマホ教室 11月14日(金)13:30～15:00 分庁舎3階第3会議室
- ★ お正月フラワーアレンジメント教室
12月28日(日)10:00～11:30 赤碕地区公民館

赤碕地区公民館

秋の寄せ植え教室

11月19日(水)

9:30～11:00

ところ 赤碕地区公民館玄関

講師 財賀 明子さん

参加費 1500円

定員 15名(定員になり次第、〆切ります)

持ち物 移植ごて・手袋



お問い合わせ・お申し込みは

赤碕地区公民館 55-2149まで

こども料理教室

「やさしいごはん」

12月6日(土)

9:30～12:00

場所 赤碕地区公民館

対象 琴浦町在住の小学生
(1. 2年生は保護者同伴)

参加費 1人 ¥300

定員 15人(11/25締切)

メニュー いろいろクレープ・白ネギスープ

持ち物 エプロン・三角巾・マスク
タオル・飲み物

協力 琴浦町食生活改善推進委員会

申し込み 赤碕地区公民館

55-2149