

# 公民館だより あがりみち

\*令和5年5月1日発行\* 上道公民館(TEL 44-2183)



裏面もご覧ください



ホームページでは、公民館だよりがカラーでお楽しみいただけます♪ <http://www.sakaminatoshi-kouminkan.net/agarimichi>

## 5月の講座

- ☆公民館講座「ポッチャしよいや」  
8日(月)・22日(月) 13:30~
- ☆公民館講座「音読教室」  
10日(水)・24日(水) 9:30~
- ☆公民館講座「出張スマホ教室」  
12日(金)・19日(金)・26日(金)  
13:30~
- ☆社会教育講座「フレイルチェック」  
17日(水) 13:30~
- ☆社会教育講座「詐欺被害にあわないために」  
29日(月) 13:30~
- ☆公民館講座「幸せミュージック」  
31日(水) 13:30~

## 令和5年度上道地区市民大運動会

令和5年5月14日(日) 予備日は21日(日)  
午前8時50分~ 上道小学校 グランド  
(開始時間が変更になりました。)

※お願い  
駐車場はありません。また、小学校周辺の道路は、  
駐車禁止です。徒歩・自転車でお越しください。  
※小学校の敷地内は禁煙です。ご協力をお願いします

## 市長と語る会

日時: 5月10日(水) 19:30~  
場所: 上道公民館 集会室

市政方針と各地からの要望についての回答、質問もお受けします。ご参加お願いいたします。

## フレイルチェックをしてみませんか?

社会教育講座「講座」

### <安全安心で心豊かな上道>

フレイルとは加齢とともに、心身の活動が低下した状態のことをいい、フレイルにならないためには、まず自分の体と心の状態を知ることが大切です。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、みていきます。お誘いあわせてご参加ください。

日時: 5月17日(水) 13:30~15:30 (受付 13:15~)  
場所: 上道公民館 集会室  
内容: ①フレイルについてのミニ講話  
②フレイルチェック  
③結果説明  
服装: 素足・ふくらはぎがしやすい服装  
定員: 8名程度(先着順)  
申込み・問合せ: 地域包括支援センター(44-1131)

## 社会教育講座 詐欺被害にあわないために

### <安全安心で心豊かな上道>

毎日のように、詐欺被害のニュースを耳にします。詐欺の種類も多様で、海外から電話やメール送信がされているものもあるようです。

自分は「絶対にだまされない!」と信じていても、巧妙な手口で誘導され、気づかぬうちに被害にあってしまう事もあります。どのようにしたら詐欺被害にあわないようにできるのか、みんなで学びましょう。

日時: 5月29日(月) 13:30~  
場所: 上道公民館 集会室  
講師: 田中 友一郎 氏  
(境港警察署 生活安全刑事課)  
共催: 上道地区社会福祉協議会  
申込み: 上道公民館 (Tel44-2183)

## 公民館講座 寄せ植え教室

### 初夏の花苗で寄せ植えを作ろう!

今年で5年目になる寄せ植え教室。利用者の方の声から、今年も企画する事になりました。今回は、今の季節に植え、夏に向かって育てていく花苗を材料として、講習していただきます。

日時: 6月5日(月) 13:30~  
場所: 上道公民館 集会室  
講師: 江戸 賢司 さん(園芸センターえど)  
材料費: 2,000円(花代・鉢代・土代)  
持ち物: 手袋(軍手など)・水分補給のための飲料  
定員: 20名  
申込み: 上道公民館 (Tel44-2183)

## みんなでのしくあそぼう

日時: 5月28日(日) 10:00~13:00  
場所: 上道公民館 会費: 100円  
申込み: 学校からチラシをもらったらよく読んで公民館に申し込んでください。  
主催: あがりみちこ食堂・境港市健康推進課  
共催: まつぼっくり事業所

## あがりみちこ食堂 カフェ 上道公民館内で開店

10日(水) 30日(火) 9:30~12:00

お茶とお菓子でゆったりと過ごしませんか?  
どなたでも利用できます。協力金100円をお願いします。

公民館だより4月号の「公民館サークルのご案内」に誤りがありました。お詫びして訂正します。すみませんでした。

着付け (誤) 第1・3木 ⇒ (正) 第2・4木  
ヨガ (誤) 第2・4月 ⇒ (正) 毎週月



# 塚の山 桜まつり バザー・演芸

4月2日に、4年ぶりに演芸・バザーを開催しました。天候にも恵まれ、で、大変賑わいました。ご来場いただいた皆さまありがとうございました。



バザー  
たくさんのお客さんに大忙し

今年の塚の山 桜まつりの演芸では、3組のゲストの方にご出演いただきました。それぞれに、素敵な演奏・踊りで、桜まつりを盛り上げていただきました。ありがとうございました。



ふれあいの家 「うさぎとかめ」



沖縄三線演奏 清水さん  
沖縄を感じました。



ブルーバードの  
みなさん  
ファゴットと  
フルートと歌で



ベトナムちゃん ベトナム民族舞踊  
民族衣装で勇ましい音楽にのせて踊ってくれました。

## 公民館講座「出張スマホ教室」

4月7日(金)に、公民館講座「出張スマホ教室」(全7回連続講座)の第1回がありました。今回は、タップやスライドという指の動かし方や、音声での検索の仕方を教えていただきました。スマホを触るのは初めてという方もおられましたが、みなさん楽しそうに操作されていました。



へえ～  
こんな事出  
来るんだ!

## 公民館講座「♪幸せミュージック」

音楽療法士の吉野智寿子さんの指導で、季節や昭和の歌を歌いながら体操や脳トレをしました。歌声と笑い声が響く楽しい講座でした。



♪は～るの うららの す～み～だ～があ～

歌いながら、  
身体を動かします。

## ※境港警察署からのお知らせ※

### 春の全国交通安全運動の実施

#### 【期間】

- 運動期間 令和5年5月11日(木)～20日(土)
- 交通事故死ゼロを目指す日 令和5年5月20日(土)

#### 【運動重点】

- こどもを始めとする歩行者の安全の確保
  - 横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上
  - 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- 交通ルールの遵守と交通マナーの実践を呼び掛け、交通事故防止の徹底を図りましょう。



## 上道神社境内清掃のお知らせ

清掃ボランティアの協力をお願いします。

◎日時 5月30日(火) 午前8時～

- ・軍手をご持参ください。(小雨決行)
  - ・所要時間は1時間弱です。
- 地域の皆さまのご協力をお願いします。

