

公民館だより あがりみち

令和5年6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.sakainatoshi-kouminkan.net/agarimichi>

6月の講座

- ☆公民館講座「寄せ植え教室」
5日(月) 13:30~
- ☆公民館講座「幸せミュージック」
7日(水)・21日(水) 14:00~
- ☆公民館講座「ポッチャしよいや」
12日(月)・26日(月) 13:30~
- ☆公民館講座「音読教室」
14日(水)・28日(水) 9:30~

みんなでたのしくあそぼう

日時：6月18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

区対抗ソフトバレーボール大会開催のお知らせ

令和5年度第1回上道体育会の行事「区対抗ソフトバレーボール大会」を開催します。

4年ぶりの運動会も賑やかに開催する事ができました。今年度の体育会行事も、たくさんの方に参加いただき歓声に包まれた楽しい行事になるといいですね。

日時：7月2日(日) 8時30分~
場所：上道小学校体育館
参加希望の方は、各区体育理事さんまでお知らせください。

あがりみちこ食堂

上道公民館内で開店

30日(金) 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。

今年度の体育会行事予定

- 7/2(日) ソフトバレーボール大会
- 10/15(日) グランドゴルフ大会
- 12/26(日)・2/25(日) ポッチャ大会

第54回境港市美術展覧会 開催

《絵画・工芸・彫刻・書道・写真》

市民の皆さんの力作を会場でご鑑賞ください。

とき：7月1日(土)~5日(水)
午前10時~午後6時(5日は午後5時まで)

ところ：境港市民交流センター(みなとテラス)

※作品の出品をお待ちしております
作品搬入日：6月28日(水)
午前10時~午後6時(時間厳守)
搬入場所：境港市民交流センター(みなとテラス) 2階 大会議室

開催要項、出品申込票、釈文票(書道部門のみ)は、各地区公民館及び生涯学習課で配布しています。

【問合せ先】
境港市教育委員会事務局
生涯学習課文化体育係(電話47-1092)

令和5年度上道公民館 公民館まつりのご案内

10月21日(土)・22日(日)

| | |
|-----|----------------------|
| 展示 | 21日(土)・22日(日) 館内 |
| 演芸 | 21日(土) 公民館駐車場(雨天中止) |
| バザー | 22日(日) 公民館駐車場(雨天も開催) |

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 6月27日(火) 午前7時30分~

- ・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。

栄養
しっかり食べて
バランスのよい食事を友人や家族と楽しくとりましょう。

運動
しっかり動いて
今より10分多くからだを動かしましょう。

社会参加
みんなで楽しく
自分に合った活動を見つけましょう。

監修：飯島勝夫 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブックより

※ お洒落して ちょっとお出かけ フレイル予防 ※

いつまでも元気であるために、今からフレイル予防!!

第81回上道地区市民大運動会が開催されました。

令和5年5月14日(日) 8:50～
上道小学校 運動場

朝6時半から役員の方々が、グラウンド・芝の水をスポンジですい取り、2トントラック2台分の砂を入れて、グラウンドの整備をしてくださいました。



芝の水はなかなかとれません。



まるで田んぼ！



砂を入れてならします。

予定通り8時50分～開会式



元気に、「せんせ〜い!!」



金の玉は、どこの区も入りませんでした。残念。



カード取り競争
激しく動くカードがなかなか取れません。



宝の札探し



ガチンコ徒競走



区対抗 総合リレー



閉会式

今年は、午前中だけの開催でしたが、たいへん盛り上がり、応援の声・歓声・笑い声に包まれました。優勝は、同点で、3区・5区・6区の3つの区でした。おめでとうございます。

※境港警察署からのお知らせ※

登山をする際の注意点!!

登山は万全な準備を怠ると遭難の危険があります。登山をする際は、次のことを心掛け、安全に楽しんでください。

【登山上の注意点】

- ★登山届を提出しましょう。
 - ・大山の登山届は、県警ホームページからも提出できます。(下記の二次元コードをご利用ください。)
 - ・登山アプリを使って登山計画を提出する方法もあります。
- ★時間、体力に余裕を持った登山計画を立てましょう。
- ★標高の高い山に出かける場合は、防寒着、ライト、食料、携帯電話と予備バッテリー等緊急時に備えた準備をしましょう。
- ★天気予報に注意を払い、天候悪化時や体調不良時は無理せず引き返しましょう。



～道に迷ったり、救助が必要になったら迷わず110番して下さい～

次回公民館だより(559)号は7月1日発行予定です。