

公民館だより あがいみち



裏面もご覧ください



令和5年9月1日発行 上道公民館(TEL 44-2183)

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>

9月の講座

- ☆公民館講座「第2回出張スマホ教室」
1日(金)・8日(金)・15日(金)
22日(金)・29日(金) 13:00~
- ☆公民館講座「ポッチャしょいや」
11日(月)・25日(月) 13:30~
- ☆公民館講座「男の料理教室」
~災害時に役立つポリ袋クッキング~
12日(火) 10:00~
- ☆公民館講座「音読教室」
13日(水)・27日(水) 9:30~
- ☆社会教育講座「フレイルチェック」
19日(火) 9:45~
- ☆社会教育講座「島根原子力発電所見学会」
25日(月) 8:30~14:00

みんなであらう地域の先生 境港市中学校職場体験学習 ワクワク境港 2023

今年も、中学生の職場体験学習が9月12日(火)~15日(金)の4日間実施されます。境港第一中学校の2年生が公民館の仕事を体験します。講座への参加や、地域の方との交流などを体験してほしいと思っています。地域の皆さまも、声をかけていただくなど、温かく見守っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

公民館講座 男の料理教室 災害時に役立つポリ袋クッキング

ポリ袋クッキングとは、耐熱性のポリ袋に、カットした材料、調味料、水を入れて袋ごとボイルする調理方法です。素材の風味やうまみを逃がさない。短時間で調理が出来る。ポリ袋のまま食器によそえば食器が汚れない。というような利点があります。災害時では、貴重な水を節約出来る調理方法です。いざという時のために、ポリ袋クッキングをマスターしましょう!

日時: 9月12日(火) 10:00~
場所: 上道公民館 定員: 5名
講師: 上道食生活改善推進員会のみなさん
申込み: 上道公民館 Tel.0859-44-2183
持ち物: 上履き・タオル・水分補給用の飲み物



社会教育講座 島根原子力発電所見学会

「知識がないから勉強したい!」の声に答えて見学会を計画しました。

原子力エネルギーの必要性や、再稼働に向けて安全対策工事完了時期の延期が発表された2号機についてなど、現場の安全対策を自分の目で確認することで、原発に対する理解を深めましょう。

日時: 9月25日(月) 8:30~14:30

※中国電力のバス送迎 9時に出発します。

定員: 20名 昼食付です。

申込み: 上道公民館 ☎44-2183

※参加を希望される方は、9月15日(金)までに申し込んでください。



巡回子育てプレイランド・巡回型子ども服リユース事業

令和5年9月15日(金) 10:00~11:30、上道公民館集會室で、「巡回子育てプレイランド」があります。あわせて、「巡回型子ども服リユース事業」(10:30~)を開催します。主催: 社会福祉法人境港市社会福祉協議会 (45-6116)

上道小学校創立150周年 ~ご寄付のお願い~

大きな節目を迎えるにあたり、先輩方の偉業や努力に感謝するとともに、上道小学校の益々の発展を祈念して、イベント・式典開催・記念品作成・記念誌発行を考えています。

つきましては、本趣旨にご理解とご賛同をいただきまして皆さまのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

種別: 個人一口1千円 法人 一口5千円

寄付受付窓: 上道小学校・上道公民館

問い合わせ: 上道小学校 Tel.42-2574

上道小学校 創立150周年実行委員会



社会教育講座 フレイルチェックをしてみませんか?

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ます。お誘いあわせてご参加ください。(9時30分までにおいでください。)

日時: 9月19日(火) 9:45~11:45 (受付9:30~)

場所: 上道公民館 集會室

内容: ①ミニ講和 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

申込み・問い合わせ: 地域包括支援センター (47-1131)



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。



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。



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

※さあ始めようフレイル予防! まずは片足立ちに挑戦してみよう! ※

いつまでも元気でいるために、今からフレイル予防!

みんなでたのしくあそぼう

日時：9月10日（日）10:00～13:00
 場所：上道公民館 会費：100円
 申込み：上道公民館（☎44-2183）
 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・上道公民館
 配られたチラシをよく読んで申し込んでください。

あがりみちこ食堂 カフェ 上道公民館内で開店
 20日（水）9:30～12:00
 お茶とお菓子でゆったりと過ごしませんか？
 協力金100円をお願いします。

上道地区米寿を祝う会

9月28日（木）10時から上道公民館 集会室
 で、上道地区社協主催の「上道地区米寿を祝う会」
 を開催します。対象の方には別途ご案内があります。

上道町会館の清掃作業が行われました。
 8月6日（日）8時～
 会館の中も外もさっぱりと、
 綺麗になりました。
 各自治会長・ことぶきクラ
 ブ・ふれあいの家・一般利用
 者のみなさん、暑い中ありが
 とうございました。



夏休み子ども教室 2023 が開催されました。



ベトナムからの国際交流員
 ダム・ゴック・クアンさんに、ベ
 トナムのお話をしていただ
 いてから、バイフミーと、バイフ
 チョイを作って食べました。



食生活改善推進員会のみなさんに、サラダち
 らし寿司・やさいオムレツ・とろけるパンナコッ
 タを教えてくださいました。おいしかった!!



ペットボトルを使って空気
 砲を作りました。
 ビニールテープやシール
 を貼ってデコレーション!

バルーンアート かawaiiピカチュウと
 リラックマが出来ました。



モルツクをしまし
 た。なかなか思う所
 になげられない!



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 9月22日（金）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。

※境港警察署からのお知らせ※
介護保険料の払い戻しがあるという電話は詐欺です!!
 市役所や役場の職員を名乗り、「介護保険料の払い戻しがあります」
 などと言ってATMに誘い出す電話が多発しています。犯人に言われ
 るままATMを操作すると、気づかぬうちに預貯金を犯人に送金し
 てしまいます。電話でのご相談は、鳥取県警本部 #9110へ