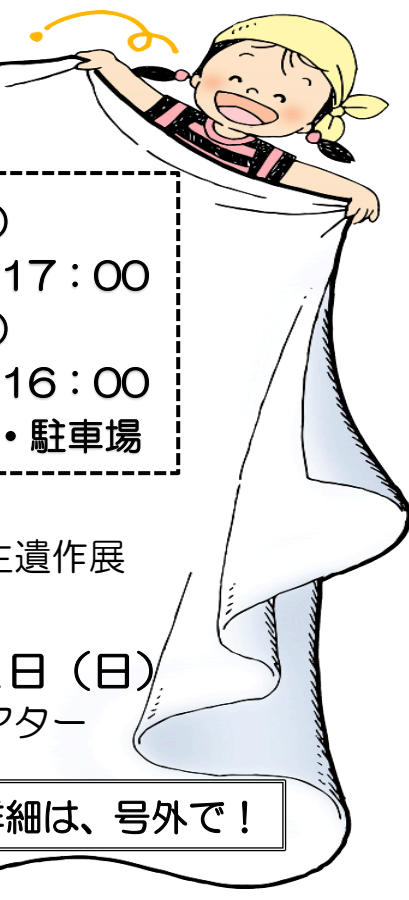


公民館まつり 2023



☆演芸・・・21日(土) 10:00～
駐車場特設ステージ(雨天中止)

☆バザー・・・22日(日) 10:00～
玄関前テント(雨天も開催)
食事席を設けます。※食べ歩きは禁止

☆展示・・・21日(土)・22日(日)
1階：公民館サークルや各種講座の作品
2階：上道保育園・上道小学校の作品

☆こどもプレイランド(2階) 21日(土)・22日(日)
境高生によるゲーム・カセットつり・パペットシアター

☆アトラクション(玄関前) 22日(日)
育成協によるけん玉検定

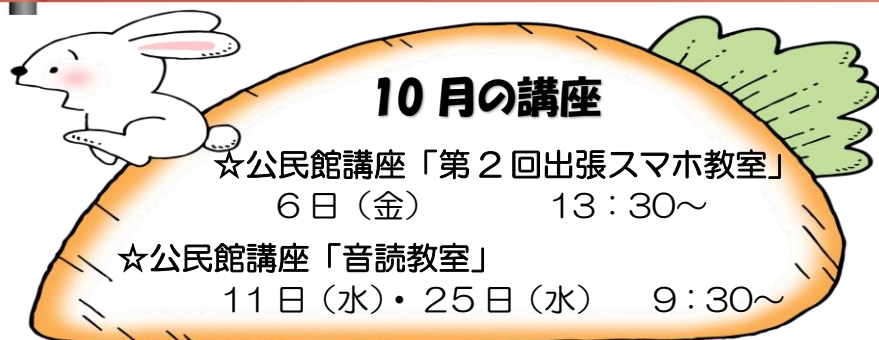
10月21日(土)
9:30～17:00
22日(日)
9:30～16:00
場所：上道公民館・駐車場

☆特別展示☆
本池孟先生遺作展

詳細は、号外で!

お知らせとお願い

公民館まつりの準備・片付けのため、10月16日(月)～23日(月)の間、公民館は、利用停止になります。すみませんが、ご協力よろしくお願いします。



10月の講座

☆公民館講座「第2回出張スマホ教室」
6日(金) 13:30～

☆公民館講座「音読教室」
11日(水)・25日(水) 9:30～

みんなでたのしくあそぼう

日時：10月8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
配られたチラシをよく読んで申し込んでください。

上道校区対抗 グランドゴルフ大会のお知らせ

上道校区体育会の行事「グランドゴルフ大会」を開催します。区対抗としては初めての開催です。グランドゴルフは、ゴルフのようにボールをクラブでうち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。ルールも簡単で誰でも手軽に楽しめる競技です。

日時：10月15日(日)
8:30～ 雨天中止

場所：上道小学校 校庭
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。



用具はすべて用意します。

あがりみち^{カフェ}こ食堂 上道公民館内で開店
10日(火)・30日(月) 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。



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

※貯筋でいき活きフレイル予防

いつまでも元気であるために、今からフレイル予防!

社会教育講座 男の料理教室

災害時に役立つポリ袋クッキング

9月12日(火) 10時から「男の料理教室～災害時に役立つポリ袋クッキング」を開催しました。上道食生活改善推進委員会のみなさんに、災害時に貴重な水や燃料を節約出来る料理法を教えてくださいました。



後片付けまでしっかりと！

「ポリ袋クッキング」とは、耐熱性のポリ袋に、材料を入れてよく混ぜ、袋のまま鍋で湯せんする料理方法です。今回は、この方法で「やさいオムレツ」を作りました。
ふわふわのオムレツが美味しく出来ました。

みんなであらいや地域の先生

境港市中学校職場体験学習

ワクワク境港

2023

9月12日(火)～9月15日(金)
中学生の職場体験学習が行われました。
上道公民館では、境港第一中学校2年

の、坂本修さんと、西村吏功さんの2人が体験学習しました。講座や、サークル活動に参加したり、環境整備の作業をしたり、地域の方と交流したり、これからの公民館について考えたり、盛りだくさんの4日間でした。



音読教室参加



作業 倉庫の片付け



公民館の仕事をして四日間体験して、今までの印象が変わりました。人が全然来ないと思っていましたが、実際は人が結構来るし、サークルなどのコミュニティがあつて驚きました。また、地域のみなさんとも関わられて、四日間楽しかったです。ありがとうございました。西村吏功

四日間体験してみて公民館(上道)ではいろいろなサークルや講座があり、いろいろな体験できたし、公民館ではいろいろな事、イベントなどをやっていることもわかって、印象がかわりました。四日間ありがとうございました。坂本修

社会教育講座 フレイルチェックをしてみませんか？

9月19日(火) 9時45分から、「フレイルチェックをしてみませんか？」を実施しました。フレイルサポーターのみなさんに教えていただきながら、運動や口腔機能・栄養状態や社会参加などを、アンケートや測定をして、自分の体と心の状態を知りました。



イスから片足で立ち上がるかな



上道神社秋の例大祭があります

28日(土) 18:00～ 前夜祭

子どもみこし・境港大漁太鼓・バザー出店
神事終了後、みかんと餅の振舞いがあります

29日(日) 9:00～ 例大祭

今年は4年ぶりに賑やかに開催します。
みなさんお誘いあわせてご参拝ください。



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 10月27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※

前照灯の早期点灯と歩行者の安全確保

夕暮れ時から夜間にかけては、視認性が低下することから、昼間以上に周囲の安全確認が必要になります。

年末に向けて日没が早くなるこの時期は、早めに前照灯を点灯させて歩行者の安全確保を図るとともに、次の事に注意しましょう。

【車を運転される皆様へ】

車の前照灯は日没の30分前を目安に点灯しましょう。また、夜間走行時は、ハイビームを適切に使用し、歩行者や自転車等の早期発見による交通事故防止を図りましょう。

ロービームは約40m先を照らすことができますが、ハイビームは約100m先まで照らすことができます。

【歩行者の皆様へ】

道路を横断するときは、横断歩道を利用するとともに、車の運転者に対して「手を上げる」、「顔を向ける」などして、横断する意思を伝えましょう。

外出するときは、明るい色の服装を心掛け、反射材用品を着用しましょう。



次回公民館だより(563)号は11月1日発行予定です。

