

公民館だより あがりみち

裏面もご覧ください



*令和5年11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.sakaiminatoshi-kouminkan.net/agarimichi>

11月の講座

- ☆公民館講座「音読教室」
8日(水) 9:30~
- ☆公民館講座「ポッチャしよいや」
13日(月)・27日(月) 13:30~
- ☆公民館講座「寄せ植え教室」
29日(水) 13:30~
材料費3000円が必要です。
- ☆社会教育講座「人権学習地区巡回講座」
30日(木) 20:00~



第46回境港市公民館活動研究集会 「異文化を取り込み、公民館事業の活性化を図る！」

境港市には多くの外国人が居住し、また多くの方が産業の担い手として働いています。異文化交流を実践し、公民館事業に新しい発想を取り入れる。

開催日時：令和5年11月19日(日) 9:50~
場所：みなとテラス 大会議室
主催：境港市公民館連絡協議会
後援：境港市教育委員会
内容：講演会 10:05~11:05

お誘いあわせて、おでかけください。



「多文化共生社会の実現に向けて
~地域における異文化交流~」
講師 遠藤 緑さん
(鳥取短期大学国際文化交流学科 助教)
実践発表 11:20~11:40
「ベトナムと上道の架け橋に
~クアンさんと出会って~」
上道公民館自主サークル あだちぐみ

社会教育講座 人権学習地区巡回講座 境港 ふれあい・ほっと ミーティング in 上道

「ケアラー(ヤングケアラー)と人権」
~子どもが子どもでいられるまちをめざして~

1人1人を大切にする人権尊重の視点から「ケアラー(ヤングケアラー)と人権~子どもが子どもでいられるまちをめざして~」について、DVD作品の視聴を通して正しい理解と直面する問題について考えてみましょう。すべての人が幸せに暮らせる社会の実現に向けて、日々の生活の中で何ができるかを考えたいと思います。気軽にご参加ください。

日時：11月30日(木) 20:00 ~21:10
場所：上道公民館 集会室
申込み：上道公民館 (Tel44-2183)
問い合わせ：地域振興課人権政策室 (Tel47-1102)

公民館講座 寄せ植え教室

みなさんお待ちかねの寄せ植え教室を、開催します。今回は、「クリスマスから年末年始にかけて、春まで育てられる寄せ植え」を作りましょう。

日時：11月29日(水) 13:30~
場所：上道公民館 集会室
講師：江戸 賢司さん(園芸センターエド)
材料費：3,000円(花代・鉢代・土代)
持ち物：ゴム手袋(軍手) 水分補給用飲み物
定員：20名
申込み：上道公民館 (Tel44-2183)

シニアカフェ 料理教室のご案内

日時：11月16日(木) 10時~12時
場所：上道町会館 定員：15名
持ち物：エプロン・三角巾・手拭き ※無料
主催：上道地区食生活改善推進委員会



みんなでのしくあそぼう

日時：11月12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。



上道校区対抗ポッチャ大会開催のお知らせ

第3回上道校区体育会の行事「区対抗ポッチャ大会」を開催します。前回の区対抗グランドゴルフ大会は、悪天候の為に中止になってしまいました。今回は、今年度はじめてのポッチャです。楽しい親睦の場にしましょう!

日時：11月26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。

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事をいいます。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事が大切です。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。

日時：12月4日(月) 13:30~15:30
(事前に書いていただく物がありますので
13:15までにお越しください。)

場所：上道公民館 集会室
内容：①ミニ講和 ②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
定員：8名程度
申込み・問い合わせ：地域包括センター (Tel44-1131)



あがりみち^{カフェ}こ食堂 9:30~12:00
10日(金) 20日(月) 30日(木)

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。



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

※ねえ聞いて、今日は出来たよ 片足立ち※

いつまでも元気でいるために、今からフレイル予防!

上道公民館まつりの様子

10月21日(土) 掲示・演芸
22日(日) 掲示・バザー
ご来場ありがとうございました。



今年も境高生がゲームでもりあげてくれました。

- 上道公民館まつり 演芸発表会
- 1 大正琴
 - 2 歌・踊り・寸劇
ふれあいの家(町会館 8区)
 - 3 銭太鼓
 - 4 レクダンス
 - 5 歌 幸せミュージック
 - 6 傘踊り
 - 7 ベトナム民族舞踊

悪天候で、午前開催予定の演芸発表会は、急きよ午後の開催になりました。



準備の時に雨が降って来て大変でした



ベトナム民族舞踊



練習の成果が出たかな



バザーは今年もあっという間に完売!

境港市健康まつり ~みんなでニコニコ健康づくり! さっと気軽にメディカルチェック~

【と き:11月26日(日) 9時~12時30分 ところ:境港市保健相談センター】

☆講演会 9時~10時30分
内容:骨粗しょう症の予防について
定員:定員50名(要予約)

☆親子運動遊び教室 11時~11時45分
内容:こどもと一緒にできる、身体を使った遊びの教室
定員:10組(要予約)
対象:年長~小学校3年生まで

☆測定会 9時30分~12時20分
保健相談センター
・血管年齢&脳年齢測定 定員35名(要予約)
・フレイルチェック
みなとテラス境港図書館前
・骨密度測定

☆体験・相談会 9時30分~12時20分
・塩分チェック・食事チェックと栄養相談

☆展示
パネル展示
作品展示
健康クイズラリー
関連図書展示
(市民図書館内)

☆おたのしみ
食品販売

申込み・問い合わせ先:健康づくり推進課(Tel47-1041) 申込みは、11月20日までに!! プレゼントや記念品がありますよ!

ありがとうございました。

10月7日に、ことぶきクラブのみなさんが塚の山の草取りをしてくださいました。

10月15日に、松波会のみなさんが、上道町会館の障子の貼り替えをしてくださいました。とても綺麗になりました。ありがとうございました。

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 11月28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※ 子どもの性被害防止のために

近年、オンラインゲームやSNSなどで知り合った人から、児童ポルノや児童買春などの性被害に遭う子どもが急増しています。

なかでも、相手に脅されたり、騙されたりして、自分の裸体や下着姿の写真を撮影し、その画像を相手に送ってしまう「自撮り」の被害が多く深刻な状況です。これらの性被害からお子さんを守るために、保護者の皆様は以下のような「ペアレンタルコントロール」の実践をお願いします。

- 子どもが利用する機器には必ず「フィルタリング」を設定し、有害情報の閲覧や視聴を防止しましょう。
- 子どもの利用状況を把握し、保護者が同意したアプリやソフトに限り利用できるよう機能制限を行いましょ。
- 利用時間や場所など、子どもとよく話し合って決めましょう。