



# 公民館だより あがりみち

裏面もご覧ください



# 5月

\*令和6年5月1日発行\* 上道公民館 (TEL 44-2183) 8:30~17:15

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>



## 令和6年度 上道地区市民大運動会



令和6年5月12日(日) 雨天中止  
午前8時50分~  
上道小学校 グランド

詳しくは「運動会プログラム」をご覧ください。



### 「原子力防災広域住民避難計画等説明会の開催」

原子力災害発生時の屋内退避等の避難行動やどこを通過してどこへ避難をするのか、行動をタイムラインに沿って、お住いの地域ごとに示したパンフレットの説明会を開催します。ぜひともご参加ください。

日時 令和6年5月22日(水) 19時~21時 場所 上道公民館

「社会教育講座」

ご参加ください

### 郷土の歴史講座 開講します!!

☆ 境港市全域・周辺編と上道編の2系列で進みたいと考えています。

第1回

令和6年5月28日(火) 午前10時から

- ① 境港市や浜の目の歴史  
基本、市報「境港史話」を活用しながら進めていきます。
- ② 上道の歴史・偉大な先人たち、貴重な資料  
図書館・市史編さん室などの資料や地元方の提供資料を活用しながら、勉強して行きます。

☆定員 20名(申込先 上道公民館)

進行役 上道公民館長 川端 豊

### 「公民館講座」★☆いきいき百歳体操おさらい教室★☆

市役所から指導者を迎えて、より効果的な体の動きを習いましょう!!  
新たに百歳体操を試みたい方、大歓迎です。

日時 5月 20日、21日、30日 午前9時から約45分間

持ち物 運動ができる服装・運動靴・汗拭きタオル・飲み物(水分補給)

※申し込みは不要です。

皆で楽しく体操しましょう。



「社会教育講座」

### フレイルチェックをしてみませんか? ＜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フレイルサポーターと一緒に「運動、口腔機能や栄養、社会参加」等をアンケートや測定で見ていく楽しい教室です。お誘い合わせてご参加ください。



○日にち 5月23日(木)

○時間 13:30~15:30

(事前にご記入いただく用紙がありますので  
13:15頃にはお出かけください)

○場所 上道公民館 集会室

○内容 ①フレイルについてミニ講話  
②フレイルチェック  
③結果説明

○服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装

○定員 10名程度(先着)

※お茶など飲み物をご持参ください。

○申し込み・問合せ先 地域包括支援センター  
47-1131

### 市長と語る会

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。

日時: 5月8日(水) 19:30~

場所: 上道公民館 集会室

### 5月の講座

☆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「音読教室」  
8日(水)・22日(水) 9:30~

☆公民館講座「百歳体操」  
20日(月)・21日(火)・30日(木) 9:00~

社会教育講座「フレイルチェック」  
23日(木) 13:30~

☆社会教育講座「郷土の歴史講座」  
28日(火) 10:00~



あがりみち<sup>カフェ</sup>こ食堂 上道公民館内で開店

10日(金) 20日(月) 30日(木) 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。



### 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

※ 行ってみたら楽しかったフレイルチェック ※

いつまでも元気であるために、今からフレイル予防!

## 塚の山 桜まつり

### バザー・演芸

3月31日に、演芸・バザーを開催しました。たくさんの地域の皆様に来ていただき、大賑わいでした。ご来場いただきありがとうございました。

塚の山桜まつり 演芸発表会

- 1 大正琴
- 2 銭太鼓
- 3 箏演奏
- 4 カラオケ
- 5 歌・おどり
- 6 アンサンブル  
(チューバ・ユーフォニアム・トロンボーン・ファゴット・クラリネット)
- 7 詩吟
- 8 傘踊り



今年の塚の山 桜まつりの演芸では、8組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ありがとうございました。



清水前館長の、けん玉の腕前はどうか?

バザーも大賑わい!

### 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!! 登山の際は、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 ～



←インターネットの登山届が表示されます。

### 令和6年度公民館運営審議会委員の紹介

足立のりこ (6区)	田林真里子 (5区)
岩本 和貴 (7区)	中村 将人 (小学校)
遠藤 太一 (1区)	西原 実 (2区)
大西 保幸 (3区)	橋本ゆかり (2区)
榎野 豊 (中野)	平松 謙治 (8区)
駒井 朋子 (4区)	森田 泰弘 (中学校)
嶋川 咲子 (7区)	山田 幹夫 (5区)
☆清水 厚志 (6区)	

以上の15名の委員で公民館運営に携わって頂きます。よろしくお願いいたします。(☆印は新たに委員になられた方です。)

### 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31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。

