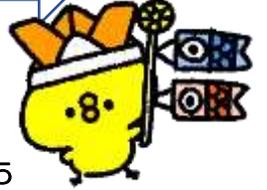




公民館だより あがりみち

裏面もご覧ください



581号 *令和7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>

ご参加ください

「社会教育講座」

境港ここから！ニコニコ健康くらぶ

～ あなたの血管年齢は何歳？ ～

当日センサーに指先をたった20秒かぎすだけで血管年齢が分かります。

日頃の生活習慣を見直すきっかけにしませんか？管理栄養士、保健師と一緒に結果をもとに健康相談ができます。気軽にお立ち寄りください。

日時：令和7年5月26日(月) 10時～12時
(※申し込み不要、受付は11時30分まで)

場所：上道公民館

内容：血管年齢測定・健康相談

料金：無料

用意するもの：健康手帳(持っている方)

主催：境港市健康づくり推進課

2回目は「食べ物編」

3回目は「身体編」と続きます。

「社会教育講座」

小泉セツさんを知る(松江研修)

NHK 朝ドラ「ばけぱけ」のヒロインの生涯。

文豪ラフカディオハーン(小泉八雲)は日本の素晴らしさを紀行文や怪談などで世界に発信しました。

その功績を陰で大いに支えたセツさんの生涯を神魂神社などゆかりの地を巡りつつ、小泉八雲記念館(初の小泉セツ企画展)を訪問し、田根学芸員さんの熱のこもった解説を聞きましょう。

期日 令和7年5月24日(土)

集合 午前9時 上道公民館
(午後4時解散予定)

進行役 川端 豊(上道公民館長)

費用 1000円(入館料と資料代)
昼食代は各自負担(そば処「玄」)

定員 20名

申込み 上道公民館(44-2183)

※平日 8:30～17:00 の間にお電話ください

締切日は5月16日(金)までです。※

「公民館講座」 寄せ植え教室

好きな花を選んで初夏から秋まで楽しめる寄せ植えを作りましょう！土の作り方から植えた後のお手入れ方法などを先生に詳しく教えてもらえば、園芸ライフを楽しめますよ。

☆日時 5月30日(金)13:30～

☆講師 江戸 賢司さん(園芸センターえど)

☆材料費 2500円 ☆定員 20名

(申込は5/23までに上道公民館まで)



「公民館講座」★☆☆いきいき百歳体操おさらい教室☆☆★

市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(火)・21日(水) 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

誰でも参加OK！申し込みは不要です。

5月の講座

☆公民館講座「ポッチャしょいや」

12日(月)・26日(月) 13:30～

☆公民館講座「百歳体操おさらい教室」

20日(火)・21日(水) 9:00～

☆社会教育講座「小泉セツさんを知る(松江研修)」

24日(土) 9:00～

☆社会教育講座「ニコニコ健康くらぶ」

26日(月) 10:00～

☆公民館講座「寄せ植え」

30日(金) 13:30～

みんなでたのしくあそぼう！

日時 5月18日(日) 10:00～13:30

場所 上道公民館 会費 100円

申込み 学校からチラシを貰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・境港市健康づくり推進課

共催 まつぼっくり事業所

※段ボール工作で遊んでから

お昼ごはんは「そばろ丼」です。



令和7年度

上道地区市民大運動会

令和7年5月11日(日) 雨天中止

詳しくは「運動会プログラム」をご覧ください。



あがりみちこ食堂

カフェ

上道公民館内で開店

20日(火)・30日(金) 9:30～12:00

お茶とお菓子、楽しいおしゃべり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。



栄養・運動・社会参加は フレイル対策の合言葉



いつまでも元気でいるために、
今からフレイル予防！

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

塚の山 桜まつり(バザー・演芸の様子)

3月30日に塚の山桜まつりで演芸・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。
ご来場ありがとうございました。



特別参加中学生バンド
「トラブルメーカー」

特別参加はソプラノ歌手足立彩紀子さん・
伴奏遠藤桃子さん

演芸のトリは、公運審&職員が
「こげなとこだよ上道」を披露

一中生徒が運営する
「一中夢中カフェ」

どちらも、あっという間に売り切れ！

演芸やバザーで参加して下さった方々にも本当にお世話になりました。ありがとうございました。

境港警察署からのお知らせ

～5月は「自転車月間」です～



令和6年中、県内では自転車の関係する交通事故が105件（うち死亡事故2件）発生しています。

自転車を安全に利用するため「自転車安全利用五則」をはじめとした交通ルールの遵守と交通マナーの向上を目指しましょう。



自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



令和7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)	☆山浦 昌子 (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30日(金) 午前8時～
地域の皆さまのご協力をお願いします。

- ・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。



次回公民館だより(582)号は6月1日発行予定です。