



公民館だより あがりみち

令和7年8月1日発行 上道公民館 TEL 44-2183 (平日8:30~17:15)



裏面もご覧ください



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♪

公民館講座

「おりがみ」を折って作品を作ってみよう！

昔よく折って遊んだ「おりがみ」を思い出してもう一度折ってみませんか？最初は皆さんが知っている「折り鶴」や「奴さん」をつくりまします。脳活にもなりますよ。

日時 8月7日(木)・21日(木) 9:30~
※毎月第1・第3木曜日を予定しています※
場所 西和室 定員 10名程度
参加費 100円(材料費)
申し込みは上道公民館(44-2183)まで。



公民館講座+子ども教室 2025

「バルーン教室」

今回はピカチュウを作ります。
お子さまやお孫さんと一緒に作りませんか？
プレゼントでも喜ばれそうですよ。優しい先生
が分かり易く教えてくださいまします。

日時 8月19日(火) 10:00~
場所 集会室 定員 10名程度
参加費 大人140円 子ども100円
申し込みは上道公民館(44-2183)まで。

40 cm位の
大きさです。



八月の講座

- ☆社会教育講座「防災教室」
4日(月) 10:00~
- ☆公民館講座「おりがみ」を
折って作品を作ってみよう！
7日・21日(木) 9:30~
- ☆公民館講座「バルーン教室」
19日(火) 10:00~
- ☆公民館講座「ポッチャしおいや」
25日(月) 13:30~

子ども
参加OK

境港市農政課主催

上道公民館参加 社会教育講座

私たちの「境港市民の山」散策ツアー

日南町阿毘縁にある「境港市民の山」をご存じですか？
昭和56年、86ヘクタールの山林を購入し、杉や檜の植林
に取り組むなど水源かん養林の整備を行いました。
「市民の山」の自然を感じながら散策・伐採見学を行い、
焼き印体験・オリジナルしおい作りを行います。

日時：9月21日(日)
7時50分(保健相談センター前 集合・受付)
16時30分到着・解散予定
当日の昼食について事前に注文を受け付けまします
定員：10名※先着順
対象者：市内在住者
(中学生以下の参加者は保護者の同伴が必要です)
締め切り：8月25日(月) 上道公民館まで
注意事項：小雨決行、中止の場合は9月19日(金)
13時以降にご連絡しまします。

詳しい内容・持ち物のしおいは公民館にてお渡ししまします。

行ってみよう！

みんなでおいしくたべよう

日時：8月17日(日) 10:00~13:30
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・市健康づくり推進課
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。
♡今月は「おにぎり・からあげ・みそ汁」です！♡

みんなでたのしく
あそぼう番外編



公民館で涼もう！

危険な暑さが続く夏。熱中症の予防には、
涼しい場所で過ごすことが大切です。
気温が上がる前に、公民館へ移動。気温の高い日中は、冷
房の効いた公民館で暑さをしのぎ、夕方ちょっと涼しくなっ
たらお家へ帰る。暑さを感じたら、涼しいところで一休みな
ど、公民館を上手に活用しましよう！☆市健康づくり推進課



あがりみちこ食堂

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。

子どもは無料です。



「上道公民館まつり」について

令和7年度「上道公民館まつり」は10月18日(土)
19日(日)に開催いたします。
※詳しい内容は10月公民館だより号外にてお知らせい
たします今年のまつりもお楽しみに！！



お盆期間 公民館の休館日について

今年度、8月13日~15日まで、市内の全公民館を休館
日とさせて頂く事になりました。休館中公民館を使用される
サークルの方々は前もって鍵の引き取りをお願いします。
ご不便をお掛け致しますが、ご理解いただきますようお願い
いたします。

体幹は大丈夫ですか？ フレイル予防で若返りましょう！

いつまでも元気であるために、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

ひざのばし運動（左右ゆっくり10回）

椅子にしっかり座り、膝をのばしつつ、つま先を上に向け、太もも前面に力を入れる。



野菊の会から 一人暮らし高齢者への配食活動 についてのお知らせ

7月・8月はお知らせの通りお休みしますが、9月の配食活動も猛暑が予想されるため、お休みいたします。

短冊に願いを！！R7.7/4（金）
ふれあいの家の七夕会の様子です。

短冊に願いを書いて、笹につるし、
ビンゴゲーム、おいしい食事と、
童心にかえり、楽しい七夕会を過ごしました。



※境港市議会 主催※

市民と議会の懇談会

◎日程および会場

日 程： 令和7年(2025年)8月24日(日)
13:00～16:00

会 場： 境港市保険相談センター

内 容： 1. 議会報告
2. テーマ別意見交換(グループワーク)

テーマ①

「市長・議員選挙の
投票率向上に向けて」
議会解散で同日選挙は？

テーマ②

「みなとーるのより良
い利用について」

※当日参加可能。但し、事前申し込み多数の場合は、お断りする場合がございます。

【お問い合わせ】境港市議会事務局 (0859)47-1097

～皇の松清掃活動～

7月12日に「皇の松敷地内」の清掃活動が
午前8時から行われました。

☆暑い中の清掃活動お疲れ様でした

皇の松敷地内がとても綺麗になりました☆



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 8月29日(金) 午前7時30分～

・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。



育成協上道納涼祭 2025

日 時 9月6日(土)16時～19時
会 場 上道公民館西側駐車場

※子どもたちにはジュース・菓子無料※



食べ物 各100円

- ☆ かき氷
- ☆ フランクフルト
- ☆ 焼き鳥

ゲーム 1回50円

- ☆ スーパーボールすくい
- ☆ うきうき金魚すくい
- ☆ あてくじ ☆ 魚つり ☆ 千本引き

※境港警察署からのお知らせ※

～9月1日は「防災の日」～

9月1日は「防災の日」です。

また、9月1日を含む一週間（8月30日から9月5日まで）が「防災週間」とされています。

「防災の日」は、1923年9月1日、10万人以上の死者・行方不明者を出した「関東大震災」に由来しており、また、この時期に台風シーズンを迎えることから、この期間は防災について考える良い機会です。

自治体で作成するハザードマップを参考にするなどして、

- 身の回りの災害危険箇所の把握
- 避難場所や避難経路等の確認
- 非常持出袋（現金、水、非常食、ラジオ、懐中電灯、ライター、電池、軍手、救急用品、防寒具、雨衣等）の点検
- 家具類の転倒、落下、移動防止措置など、災害に備えた準備をしておきましょう。

この機会に様々な物の見直しを行いましょう



次回公民館だより585号は9月1日発行予定です。

