

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>

公民館講座

秋の「寄せ植え講座」

気温も少しづつ下がってきて、寄せ植えを楽しめる季節がやってきました。初めての方も講師の方が分かり易く教えてくれます。日頃の園芸に関する悩み事も聞いてみても良いですね。一緒に園芸を楽しみましょう！

日 時 10月10日(金)13:30～
場 所 上道公民館 集会室
材料費 2500円
講 師 江戸 賢司さん(園芸センターえど)
定 員 20名



イメージイラスト

10月の講座

☆公民館講座「おりがみ」を
折って作品を作ってみよう！
2日(木)・30日(木) 9:30～

☆公民館講座「寄せ植え講座」
10日(金) 13:30～

☆公民館講座「ボッチャしよいや!!」
27日(月) 13:30～



注目!!

健康講座第2弾 「新しい気付きで毎日が ちょっと楽しくなるがん予防塾」

☆日時 11月7日(金) 13:30～
☆場所 上道公民館 集会室
☆定員 30名
☆申込先 上道公民館(44-2183)

東京がん検査・治療ラボラトリー院長：田本直弘先生をお迎えして、癌の基礎知識やがんの予防5つの習慣等々色々お話をして頂きます。

境港 ふれあい・ほっと

ミーティング in 上道

【人権学習地区巡回講座】

一人一人を大切にする人権尊重の視点から、「ネット社会における人権」について、DVD作品「大切な人」(34分)の視聴を通して考えてみましょう。

どうぞ気軽にご参加ください。

▼日時 11月4日(火)

20時00分～21時10分

▼会場 上道公民館集会室

※上道公民館(☎44-2183)

事前申し込みが必要です。

▼定員 30名

▼参加料 無料

▼問い合わせ先

総合政策課人権政策室(☎47-1102)

みんなでたのしくあそぼう

日 時：10月12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・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。
今回はパーティーごはんです。

カフェ
あがりみちこ食堂 上道公民館内で開店
10日(金)・30日(木) 9:30～12:00
美味しいお茶とお菓子を用意しています。
協力金100円をお願いします。

公民館まつり 2025

10月18日(土) 9:30～17:00

19日(日) 9:30～15:00

場所：上道公民館・駐車場

☆ 詳細は、号外にてご確認ください。☆

「公民館まつり」の次の日10月20日(月)公民館を休館とさせていただきます。月曜日に公民館をご利用の場合は、10月17日(金)午後5時までに公民館に鍵を取りに来てください。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

※もう一年がたったの？ フレイルチェック※



監修：飯島啓夫 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

いつまでも元気であるために、
今からフレイル予防！



1年に1回以上はフレイルチェックで
自分の体の確認を！

無料の「肺がん検診車」が、上道地区に来ます！

結核・肺がんの両方を調べられる、大変**お得**な検診です。
あなたとあなたの大切な人のため、みんなで声をかけあい受診してください。

10月21日(火) 9:00 ~ 9:50 保健相談センター
14:50 ~ 15:30 上道公民館

完全予約制の為、**Web か電話でのご予約**をお願いします。

○Web 予約はこちら



○電話予約はこちら

市役所健康づくり推進課
47-1021 または
47-1041 まで

- 対象者：40歳以上の市民 ■ 持ち物：がん検診受診券
- 大腸がん検診の提出も可能です。
- ご予約・問合せ先：市役所健康づくり推進課
47-1021・1041

9月6日(土)午後4時から上道公民館西側駐車場にて、「育成協上道納涼祭」が行われました。

沢山の地域子どもたちが集まり大盛況!!ゲームや食べ物も人だかりができていました。



子どもたちの夏の思い出になったと思います。
上道育成協の皆様ありがとうございました。

9月22日(月)10時~瀬尾久美子先生をお迎えし、「健康講座第1弾・骨盤底筋トレーニング」を行いました。楽しいお話と為になる講話・簡単に出来る運動と充実した時間を過ごしました。参加者の皆様も「すごく良かった」「もっといろいろな事を教えて欲しい」などと大変好評でした。これからも、皆様が興味のある健康に関する講座を行いたいと思います。



ベンガラ染め講座

9月16日(火)10時~手織工房 藍慈彩さんの指導のもとベンガラ染めを楽しみました。



~上道校区体育会行事~

「上道校区対抗グラウンドゴルフ大会」

10月5日(日)8時30分から境港市立上道小学校グラウンドにて「上道校区対抗グラウンドゴルフ大会」を開催いたします。
グラウンドゴルフは老若男女出来るスポーツです。各区からのご参加をお待ちしております。

次回の体育会行事は2月15日(日)の「ボッチャ大会」です。

境港市立上道小学校体育館で行われますので、地域の皆様のご参加と応援をよろしくお願いいたします。



上道神社秋の例大祭があります

○25日(土)16:00~ 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。

○26日(日) 9:00~ 例大祭

詳しい時間等は「回覧」にてご確認ください。
みなさんお誘いあわせてお参りください。



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24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

薄暮時から夜間にかけては、視認性が悪くなり、昼間以上に周囲の安全確認が必要になります。

秋口から年末にかけては、日没が早くなることから次のことに注意して交通事故防止に努めましょう。

【車を運転される皆様へ】

前照灯は、日没時刻の30分前には点灯し、ハイビームを適切に活用して歩行者や自転車等を早期に発見できるようにしましょう。ハイビームは約100m 先まで、ロービームは約40m先までを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、横断歩道を利用しましょう。また、横断する前には、車の運転者に対して「手を上げる」「顔を向ける」など「横断する意思」をしっかりと伝え、安全を確かめてから横断しましょう。

外出するときは、明るい色の服装を心掛け、反射材用品の着用やライトを携行しましょう。