

# あがりみち



\* 令和4年1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.sakaiminato-shi-kouminkan.net/agarimichi>



☆公民館講座 音読教室  
12日(水) 26日(水) 9:30~

☆公民館講座 ベトナム料理教室  
19日(水) 10:00~

## 生涯骨太クッキングのご案内 ~メタボ予防とフレイル予防~

上道地区食生活改善推進員会

メタボリックシンドロームやフレイルにならないように、日頃から、食事にも気をつけましょう。今回は、予防のための料理を教えてください。

日時：令和4年1月27日(木)  
11:00~11:30

場所：上道町会館

費用：無料

定員：15名

料理：高野豆腐のグラタン 干し椎茸のほっこりスープ

※今回は、渡辺管理栄養士さんのデモンストレーションのみなので、試食はありません。食材の一部と小冊子をいただいて帰ります。

※エプロンは不要です。マスクは必ず着用してください。

申込みは上道公民館(44-2183)まで。

1月21日(金)申し込み締め切りです。



謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中は当館諸活動にご助力を賜りまして誠にありがとうございました

依然として新型コロナウイルス感染症拡大が懸念される所ですが、出来る事を出来るやり方で楽しく活動できる場となるよう職員一丸となって工夫、努力してまいります

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

令和四年 元旦  
上道公民館 職員一同



## ★みんなでのしくあそぼう★

日時：1月16日(日)  
10:00~13:00

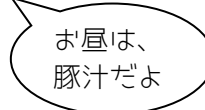
場所：上道公民館 紙ヒコーキを作って飛ばそう!

参加費：100円

申込み：学校でもらったチラシをよく読んで、公民館に申し込んでください。

主催：あがりみちこ食堂 境港市健康推進課

共催：まつぼっくり事業所



お昼は、豚汁だよ

あがりみちこ<sup>カフェ</sup>食堂 1/20(木) 9:30~12:00  
上道公民館ロビーにて開店 どなたでも利用できます。  
お茶とお菓子でゆったりと過ごしませんか?  
運営協力金 100円をお願いします。 みんな来てね~

## 公民館講座 ベトナム料理教室



令和3年10月、境港市ではじめてのベトナムからの国際交流員 ダム・ゴック・クアンさんが着任しました。クアンさんは、市内に暮らすベトナム人(境港市に住む外国人住民の約半数がベトナム人だそうです。)や市民と交流を深め、いろいろな機会、ベトナムの文化や魅力を紹介し、みんなが共に安心して生活できるように支援したいと頑張っています。そこで、今回ベトナムの料理を教えてくださいと教室を企画しました。

一緒に、ベトナム料理を作って食べてみませんか?

日時：令和4年 1月19日(水) 10:00~

場所：上道公民館 調理室

材料費：500円

講師：ダム・ゴッタ・クアンさん

定員：8名

献立：茹で鶏肉・緑豆のおこわ・鶏肉の春雨スープ

持ち物：三角巾 エプロンは公民館で用意します。

申込み：上道公民館



## 続けています 百歳体操

2017年12月から自主講座になった「いきいき百歳体操」が、昨年11月30日には、900回を達成し、今年5月には1000回になります。

日々の体操は、月曜日から金曜日の9時から始まり、9時半には終わります。

現在は、34名のメンバーがいて、毎日20名前後の方が参加しています。みなさん1000回に向けて張り切っています。ファイト!!



## 上道神社境内清掃のお知らせ

1月・2月の上道神社境内清掃は中止です。地域のみなさま3月から、またよろしくご協力をお願いします。



# 上道校区対抗ポッチャ大会

久しぶりの  
体育行事

11月28日に上道小学校の体育館で、上道校区体育会主催の「ポッチャ大会」が開催されました。大人も子どもも、一緒に楽しみました。久しぶりに、笑顔があるれる体育館でした。優勝は5区、準優勝は6区、3位は2区でした。



作戦を練って慎重に。スーパーショットに歓声があがりました。

# きれいになって新しい年を迎えました。

12月7日に、各自治会長・ことぶきクラブ・野菊の会・一般利用者みなさんが、上道町会館の清掃をしてくださいました。会館の中も外もピカピカで、新年を迎える事が出来ました。寒い中ありがとうございました。



# 公民館講座 樹脂粘土でトラを作ろう

12月8日に、「樹脂粘土でトラを作ろう」を開催しました。講師の矢倉梨花先生の指導のもと、干支のトラを作りました。胴体や頭は、先生が作ってきてくださり、受講者は、胴体に、目とヒゲをつけた頭をくっつけて、しっぽと胸の毛を作ってつけて、トラの模様をペイントして出来上がり。頭の向きやしっぽの形、模様つけ方などで、それぞれに個性豊かな可愛いトラができました。



配られたパーリ

楽しかった！来年はウサギを作りたいね。

# 公民館講座 パルーンアート

12月12日（日）に、山岡睦美さんを講師にお迎えして、「クリスマスパルーン」を作成しました。



あちらこちらから呼ばれて大忙しの山岡さん。受講生の一人一人に丁寧に指導してくださいました。



初心者が多かったので、まずは風船を膨らませて、口を縛るところから教えていただきました。風船が途中で割れてしまったり、うまくくっつけられなかりましたが、先生に助けをもらいながら、出来上がった作品に笑みがこぼれました。「また、作りたい！」という声にお応えして3月に、また講座を計画しています。詳しくは、公民館だより等でお知らせします。お楽しみに！

# \* 境港警察署からのお知らせ \*

ご家族の行方が分らなくなったときには、  
すぐに届け出を!!



認知症のある高齢者の姿が見えなくなったり、子供が家に帰ってこないなど、ご家族の行方が分からなくなることがあります。

そのようなとき、ご家族で心当たりを探すことも大切ですが、行方不明になっていると気付いたら、すぐに最寄りの警察署へ届け出てください。

届出が遅れると、行方不明者が遠くまで移動したり、捜索が夜間に及ぶなど発見が難しくなります。

早期に届出をすることにより、関係機関に迅速な手配ができて、行方不明者の早期発見につながります。

また、すでに行方不明者を警察で保護している場合もありますので、ためらわず届出をお願いします。

# ～新春～ 健康まつり

日時：1月16日（日）～1月28日（金）  
9：00～16：30（土日は、9：00～12：00）  
場所：保健相談センター  
内容：展示・健康チャレンジ・講座

## 展示

- ・応募作品の展示  
（健康目標・健康食レシピ）
- ・子どもたち作る巨大壁画
- ・健康づくり、精神保健関係団体等の情報  
（運動・栄養・心・福祉など）
- ・健康づくりのための本の紹介  
（貸し出しもできます。）

## 健康チャレンジ

- ・クイズに挑戦
- ・1日8000歩に挑戦
- ・禁煙に挑戦（喫煙者）
- ・普段飲んでいる汁物の塩分測定
- ・各種健康診査・がん検診を1つでも受けたか、予約
- ・健康づくり動画の視聴

## 講座 (要予約) 予約締切：1月13日（木）

日時：1月16日（日） 10：00～11：30

講師：元町病院 整形外科 藤瀬一臣医師  
医学療法士 田村淳氏

定員：30名程度

場所：保健相談センター

内容：小中高生におけるスポーツ障害の予防とケア  
～成長期の身体の特徴を知って

負担のかからない動きを身につけましょう～  
終了後、希望者（保護者）を対象に肺年齢チェックも行います。肺年齢チェックのみの参加も可能ですが、参加条件があります。下記まで問い合わせてください。

※バザーや食べ物の販売、展示もあります。

ご予約・問い合わせ先

境港市健康推進課 TEL：0859-47-1041・1043

スポーツ障害を引き起こさないために。