



うばどう

地区公民館だより

令和8年8月1日
第205号
発行 姥堂地区公民館
TEL/FAX 27-4106
mail:k.uba@city.kitakata.fukushima.jp



マイ避難講座



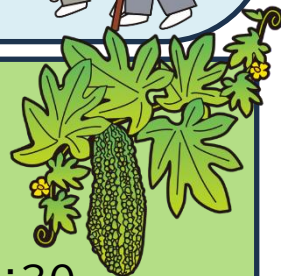
マイ避難とは「日頃からひとひとりが自分に合った適切な避難行動について考え備えること」です

台風の接近や大雨による災害の発生にそなえ、いざというときに慌てずに避難行動をとることができる「マイ避難シート」の作成について一緒に考えてみませんか？

- 【日時】 9月7日(月) 10:00～11:30
- 【場所】 姥堂地区公民館 多目的ホール
- 【講師】 福島県地域防災サポーター
- 【対象】 どなたでも
- 【参加費】 無料
- 【申込先】 姥堂地区公民館 27-4106



第30回 グラウンドゴルフ大会



- 【日時】 9月12日(土) 9:00～11:30
- 【場所】 姥堂小学校グラウンド
- 【対象】 地域、老若男女、経験問わずどなたでも！
用具は公民館のものをお使いいただけます
- 【参加費】 300円
- 【締切り】 8月31日(月)
- 【申込先】 姥堂地区公民館 27-4106

清々しい青空の元、グラウンドゴルフを楽しみませんか？「大会」と銘打っていますが、経験問わずどなたでも参加いただけます。グラウンドゴルフで汗を流せば、参加の皆さんと会話も弾む！心も体もリフレッシュ!!



～お知らせ～

8月13・14日(木・金)は
姥堂地区公民館
窓口休止となりますので
ご了承ください

↓読み取ってご覧ください↓

生涯学習ガイド



各館公民館だより

ご家庭に届く頃には白黒モノクロになっていますので(えっ変色?!)カラーでも見てみてくださいね！



しっかり食べて
夏に負けない体を
つくりましょう！



今月の標語「暑い日は水分補給こまめにね!」リナリナ
「暑い時ムリをしないで家にいて!」カンカン
「気温見て!暑く感じる前に対策を!」ユノユノ

毎週月曜日の9:00～は
姥公でラジオ体操
やってるよ～!!
来たれ!夏休み中の小中学生!!

ファミリースポーツタイム

～塩川体育館無料開放 DAY!～

日 時: 9月12日(土) 午後6時30分～8時
場 所: 塩川体育館 ※8月はお休みです。
持ち物: 室内履きシューズ(足裏白地のもの)
内 容: 卓球、バドミントン、バレーボール、
バスケットボール、ニュースポーツなど
対 象: ファミリー優先(小さいお子様連れ歓迎)

予告「みんな集まれ!出張!! めごぶらざ」

ファミリースポーツタイムにめごぶらざがく～る～♪
詳細は9月号の塩川公民館だよりを要チェック!!!



塩川公民館コミュニティホール展示のお知らせ

日本将棋連盟

会津王将會支部

会津王将會の歩み

8月2日(日)～30日(日)

会津王将會支部の歴史や地域の子ども達への将棋の普及活動などを展示しています。是非ご覧ください!



8月&9月上旬の姥公予定

8月	1日(土)	書道教室	9:30～	小中学生
	3日(月)	ようさいくらぶ(自主サークル)	10:00～	
	5日(水)	太極拳ゆったり体操	13:30～	
	7日(金)	21世紀シアター「人形劇団 京芸」	10:00～	当日券有り
	8日(土)	グラウンドゴルフ教室	9:00～	
	13日(木)	～窓口休止～		
	14日(金)	～窓口休止～		
	18日(火)	いい感じの漢字講座	9:30～	刻字制作
	19日(水)	俳句教室	9:30～	
	"	太極拳ゆったり体操	13:30～	
	20日(木)	イケおじ塾	10:00～	美容
	21日(金)	ようさいくらぶ(自主サークル)	10:00～	
	"	姿勢美 ing ピラティス	15:15～	
	22日(土)	グラウンドゴルフ教室(自主練習)	9:00～	
	"	書道教室	9:30～	小中学生
	24日(月)	クラフトバンド教室	9:30～	
	25日(火)	俳句教室・合同吟行	8:30～	伊達方面
	27日(木)	パッチワーク(自主サークル)	10:00～	
9月	1日(火)	3地区むつみ学級合同研修会	9:30～	姥公にて
	2日(水)	太極拳ゆったり体操	13:30～	
	4日(金)	脳トレ講座	10:00～	

堂島地区公民館事業

★どうじまニュースポーツ交流★

参加自由
無料

よるスポ!

堂島小学校体育館で、誰でもできる
ニュースポーツを体験しませんか?

家族(お父さん、お母さん、おじいちゃんおばあちゃん)やお友達と一緒に参加ください!! ルールは喜多方市スポーツ推進委員が優しく教えます。

※お子様だけの参加は、保護者の送迎が必要です。
※飲み物・室内シューズ、タオルをお持ちください。

FUKIYA



日時: 9月5日(土)

18:30～20:00

内容: 吹き矢ほか

詳しくは堂島地区公民館へ (Tel.27-2362)

姥堂俳句教室

蓮始華

七月例会より

☆日の丸も世にはばたくや雲の峰
☆大小の水着干し竿吾子四人
☆帰省の子去りたる後の座敷かな
☆夏すだれ吹く風静か花匂う
☆夏野菜とったらちゃんと休んでね

★笹飾り軒端にゆれて星ひとつ

夏休みに入り、公民館に遊びに来てくれた小学生が思いやりに満ちた優しい俳句を寄せてくれました!
さあ、あなたも一緒にツクールメイト!
詠み人絶賛募集中!!

武藤 夫美子
吉田 陽子
一国 静子
東條 孝雄
山口 璃人
姥堂 うば子

●編集後記●

「いやいやまいぬづあづいな～」が挨拶言葉になっていますが、皆さま溶けてはいませんか??ここ数年のカンショな暑さ、標準語でいうところの猛暑は人災らしいですね。もしかして、人間が自然に優しくないから熊が逆襲にきた?!それはさておき。自然にも優しく、体にも優しく、人にも優しく、自分にも優しくこの夏を乗り切りましょう!涼やかな風鈴の音もこの暑さにかかっては「チリン」と1つでは効き目ないので10個20個30個やげましょう!ああ、それでは財布に優しくないなあ。兎にも角にも上の標語にもある通り、熱中症対策はおこたりなく!以上、スズキでした!