

第126号

2026年(令和8年)5月1日

発行:福山市道上交流館

神辺町道上994-5

☎963-2391

みちのうなだより

✉ michinoue-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



ホームページ♡Instagram
こちら是非ご覧ください!



スマホ写真基本テクニック ～バラをきれいに撮ろう～

バラがいちばん美しく咲く季節にスマホで“プロっぽく”写真を撮ってみませんか?その場で実際にバラを撮りながら学べるので、すぐに上達できますよ!

- ♡とき **5月21日(木)**
10:00~11:30頃
- ♡ところ 道上交流館
- ♡講師 福田 美緒さん【写真家】
(株式会社 カフ.ウェブ.システム)
- ♡対象者 どなたでも
- ♡持参物 スマートフォン・筆記用具
- ♡定員 15人(定員になり次第締切)
- ♡申込 道上交流館(☎963-2391)
二次元コードからの申込も可◎



【社会教育活動事業】

要介護0週間 ～快眠と不眠予防運動～

「なかなか寝れない」「朝すっきり起きられない」そんな方に向けて、無理なくできる運動とぐっすり眠るためのポイントをお伝えします♪

一緒に、元気な毎日を目指しましょう!

- ♡とき **6月16日(火)**
10:00~11:30頃
- ♡ところ 道上交流館
- ♡対象者 どなたでも
- ♡持参物 筆記用具、飲み物
- ♡定員 20人(定員になり次第締切)
- ♡申込 道上交流館(☎963-2391)
二次元コードからの申込も可◎



【社会教育活動事業】

男性の料理教室

「料理なんて今までやったことがない!」そんな方も大歓迎★仲間づくり・健康づくりのために、料理の基本から学んでみませんか?

締切は、
5/21です。

- ♡とき **5月28日(木)**
9:30~13:00頃
- ♡ところ 道上交流館 調理室
- ♡参加費 500円
- ♡持参物 エプロン・三角巾・マスク
- ♡申込 道上交流館(☎963-2391)
二次元コードからの申込も可◎



【道上学区の福祉を高める会】

学区民栄養教室

みんなで楽しく料理をしながら、食について学べる教室です!毎日の食生活に役立つ知識がいっぱい♡初めての方も、おひとり参加の方も大歓迎です。

- ♡とき **6月4日(木)**
9:30~13:00頃
- ♡ところ 道上交流館 調理室
- ♡参加費 400円
- ♡持参物 エプロン・三角巾・マスク
- ♡申込 道上交流館(☎963-2391)
二次元コードからの申込も可◎



【道上学区まちづくり推進委員会】

※各講座へのお申込みは、二次元コードを読み取っていただくか、道上交流館(☎963-2391)までご連絡ください。

※メールでのお申込みは、返信が届いた時点で受付完了となります。

4日以内に返信が届かない場合は、メールが正しく届いていない可能性があります。恐れ入りますが、再度メールをご送信いただくか、道上交流館までご連絡ください。



フレイル予防の料理教室

健康でいきいき過ごすために、
楽しく食事のポイントについて
学んでみませんか？



※締め切り
一週間前まで

「知りたい！」 シニア世代の食育」

シニア食生活改善教室

- 【日 時】 6月25日(木)
9:30~13:00頃
- 【対象者】 おおむね65歳以上の方及び
そのご家族
(ご家族の年齢は問いません)
- 【場 所】 道上交流館
- 【持参物】 エプロン、三角巾
ふきん、筆記用具、マスク
- 【申込み先】 道上交流館
(☎963-2391)

参加費

無料

【食生活改善推進員協議会】

道上学区民小学校体育大会

と き： 5月10日(日)
8:30~12:30(予定)

と ころ： 道上小学校グラウンド

雨天の場合：中止

※体育大会プログラムに詳しく記載されています。



道上学区まちづくり推進委員会

自転車交通安全講座

2026年(令和8年)4月1日より
改正された道路交通法施行を受け、
子どもや保護者、地域住民の交通安全意
識をより一層たかめる事が必要であると
考え開催します。

こどもも大人もたっしい知識と技能を
身に付けるために是非ご参加ください

【日 時】 6月6日(土)

10:00~11:00

【場 所】 道上小学校(体育館)

【講 師】 福山北交通安全協会

支所長 池岡 靖志 先生

【申 込】 道上交流館(☎963-2391)



主催：道上小学校

交流館清掃活動へのお礼

交流館の清掃活動にたくさんの方々にご参加・
ご協力いただき、誠にありがとうございました。
みなさまのおかげで、館内外ともに大変きれいにな
り、利用される方々にもより快適にお過ごしい
ただける環境が整いました。
今後とも、交流館活動のご支援とご協力を賜りま
すようお願い申し上げます。

福山市ため池遠隔監視システム

大雨による水害から身を守るため、
十念池の水位をスマートフォン・パソコンから
確認できる防災カメラが設置されました。



アクセス方法 ホームページ

「福山市 ため池遠隔監視システム」で検索

お問い合わせ先：福山市 農林整備課

TEL：084-928-1036