

館報 **かみおがも**

9月号

発行 上小鴨公民館

TEL 28-0953

FAX 28-6035

開館：月～金 9：00～17：00（祝祭日を除く）
 公民館の利用 9：00～22：00
 メールアドレス kokamio@ncn-k.net
 ホームページ 「上小鴨公民館」で検索！
 発行日 令和2年9月1日

9月 行事予定

1日(火)	9:00～	上公	ふれあい給食サービス
	19:30～	上公	自治公館長会
3日(木)	13:30～	上公	天神野土地改良区理事会
6日(日)	16:00～	上公	共助交通についての勉強会
8日(火)	19:30～	上公	学校体育施設開放運営委員会
	19:30～	上公	民児協定例会
9日(水)	10:00～	市役所	倉吉市長会
10日(木)	11:00～	上公	まちの保健室
11日(金)	10:00～	上公	なごもう会
	11:00～	上公	西中鴨中学校区主事会
	19:30～	上公	西中校区青少年女のつどい企画委員会
17日(木)	9:30～	上灘公	主事研修会
20日(日)	9:00～	上公	ふれあい給食サービス
	19:30～	上公	社会部長会
25日(金)	9:30～	上公	館報編集専門委員会
	10:00～	上公	なごもう会
	15:00～	上公	福祉懇談会

保健だより

《9月10日～26日は自殺予防週間です》

身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自死予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、心のサインに気づくことが、いのちを守ることににつながります。

また、こころの不調を感じている人の多くが不眠を認めていることから、「睡眠」を見直し、早期に気づくことが自死予防には大切になってきます。「なかなか、寝付けない」「途中で何度も目がさめてしまう」「ぐっすり眠った気がしない」「日中眠気が強くて、我慢ができない」といった状況が続いているようでしたら、下記の【よく眠るための4つのヒント】を参考にしてみてください。

- 【よく眠るための4つのヒント】
- ①太陽の光が脳の目覚ましスイッチに
 - ②適度な運動と規則正しい食生活を
 - ③悩みをひとりで抱え込まずに相談
 - ④寝る前のTVやゲーム、やめてリラックス

こころの不調は、本人も周囲も病気であることに気づかないことが多いのです。ひとりで悩まず、かかりつけ医や専門の医療機関・こころの相談窓口早めに相談しましょう。

【相談窓口一覧】



【QRコード】鳥取県HPの相談窓口一覧が見られます 倉吉市 健康推進課

上小鴨小学校 9月行事予定

- 2日(水) 船上山自然学習(5年生)
- 18日(金) 参観日(人権学習)
- 19日(土) 交通パレード
(上小鴨小・小鴨小金管バンド)
- 29日(火) PTA役員会

上小鴨保育園 9月のオープンデー

※当面の間、中止します※

気軽にぶらっとピンポンを楽しもう♪

毎週 火曜日と水曜日 9:30～11:30
 ※9/16(水)は3B体操教室のためお休みです

認知症予防教室「みんなが元気でおら～会」

3日、17日(木) 10:00～11:30
 ※10日(木)のみ 9:30～

公民館教室

3B体操教室	16日(水) 10:00～
ヨガ教室	17日(木) 13:30～
子ども工作教室	19日(土) 10:00～
健康づくり講座	24日(木) 10:00～
生け花講座	24日(木) 13:30～

同好会

切り絵	5日(土) 13:30～
筆もじ	8日(火) 10:00～
絵手紙	28日(月) 13:30～
カラオケ	9日、16日、23日(水) 19:45～
グラウンドゴルフ	
上小鴨公民館芝広場	毎週月曜日 9:00～
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金曜日 9:00～
うごいてみよう会	※当面お休み※

【健康づくり講座 認知症予防の食事～バランス食について～】

認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持することです。栄養バランスの良い食事をすることは認知症の予防につながります。お話を聞いて食事の再確認をしてみましょう！

日時 **9月24日(木) 10:00～11:00**
 場所 上小鴨公民館
 講師 倉吉市 谷口管理栄養士
 問い合わせ 上小鴨公民館 Tel.28-0953

当日は看護大学生も参加されます。



主催 上小鴨公民館

【まちの保健室 in かみおがも】

鳥取看護大学『まちの保健室』を上小鴨公民館にて開催します。

日時 **9月10日(木) 11:00～12:00**

場所 上小鴨公民館
 内容

※コロナ対策による人数確認のため、必ず申し込みをお願いします(9/7×切) 申し込みをされた方は11:00までにお越しください。

- 11:05～ ミニ講話『熱中症について』
- 11:25～ 身長、体重、血圧、骨密度の計測健康相談

「まめんなかえ手帳」をお持ちの方はご持参ください。



申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953
 主催 鳥取看護大学

【3B体操教室】

日時 **9月16日(水) 10:00～11:00**
 場所 上小鴨公民館
 講師 池尾久美子さん(日本3B体操協会指導者)
 参加費 200円

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動シューズ、ヨガマット又はバスタオル(お家にあれば)
 募集人数 10人程度
 問合せ・申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (×切 9/9(水))

主催 上小鴨公民館

【ゆったりリフレッシュ ヨガ教室】

月に一回、運動不足解消にヨガでしっかり体を伸ばしてみたいはかがですか？

日時 **9月17日(木) 13:30～14:30**

場所 上小鴨公民館
 講師 山崎 あいさん
 (国際ナショナルクロスフィット協会ヨガインストラクター)

参加費 200円
 持ち物 ヨガマット、飲み物(常温)
 申込み 上小鴨公民館

Tel.28-0953 (×切 9/16(水))
 主催 上小鴨公民館

〔上小鴨地区同和教育研究会からお知らせ〕

現地視察研修会 中止のお知らせ

平素より上小鴨地区同和教育研究会の活動に御協力いただき誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症が鳥取県内でも少しずつ増加しております。10月、11月に予定しておりました、あたごふれあい人権文化センターとの共同事業であります「現地視察研修会」は、参加者の安全を考慮し、中止する事といたしました。来年度は必ず実施できると信じております。引き続き御理解、御協力を賜りますよう宜しくお願いします。

上小鴨地区同和教育研究会 会長 多賀長顕

〔上小鴨地区スポーツ推進委員からお知らせ〕

例年9月に行っていましたスポーツ教室につきまして、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため今年度は中止と決定いたしました。

〔第28回あたご文化祭2020〕 テーマ 「 We Love かみおがも 」

期 日 10月31日(土)、11月1日(日) 両日作品展示

※密を避けるため、時間の変更、会場への入場制限を行う場合がございます
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止する場合がございます

作品出展の準備をよろしくお祈りします！



〔生竹橋 車両通行止めのお知らせ〕

橋梁点検に伴う道路交通規制が行われます。

期間中は車両通行止めとなりますので、ご注意ください。(歩行者・自転車は随時通行可能です)

点検期間 令和2年9月29日(火)～10月2日(金) 8:30～17:00 生竹自治公民館長

ちょっとご紹介

〔新型コロナウイルス感染症対策のための家庭ごみの出し方〕

ごみ収集作業中にプレスしたごみ袋が破裂し、新型コロナウイルスが空気中に飛散すると、ごみ収集作業員が感染する可能性があります。そして、ごみ収集作業員が感染してしまうと、現在のごみ収集体制を維持することができなくなります。ごみ収集と資源の回収は、現在の生活を維持するために必要不可欠なものです。市民の皆様のご協力をお願いします。

＜マスクやティッシュ等の捨て方について＞

新型コロナウイルス感染症対策として、ご家庭で使用されたマスクやティッシュ等を捨てる際は、次のことを心がけましょう。

- ・使用済みマスクやティッシュ等は、直接触れないようにビニール袋等に入れ、密閉した上で市指定の可燃ごみ袋に入れる。
- ・ごみ袋の口を、しっかりしばってからごみ置き場に出す。
- ・ごみ置き場に出されたごみ袋が、カラス等の動物に荒らされないようにする。
- ・ごみを捨てたあとは、石けんを使って、流水で手をよく洗う。
- ・道路沿い、民有地へのポイ捨てをしない。

倉吉市ホームページより

秋の全国交通安全運動

9月21日(月)～9月30日(水)
「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

《主な事業報告》

【3B体操教室】(7/29、8/19)

講師の池尾さんの指導の下、7月から始まった新しい講座です。3B体操は3つの用具を中心に、音楽に合わせて行う健康体操です。

参加者は心地よい汗をかきながら無理のない程度に体を動かし、スッキリとした様子でした。

(参加者5人)



ベルを使った体操



【青少協 カヌー教室】(8/16)

晴天の中、大山池にてカヌー教室を行いました。気温が高く、熱中症の心配がありましたが、水筒の持ち込みや体をしっかり冷やすなど対策を行い、時間いっぱい子どもたちは楽しそうにカヌーを漕いでいました。

(カヌー体験 小学生13人、大人3人)

【子ども工作教室

～パステルアートに挑戦～(8/3)

夏休みの機会に子ども工作教室を開催しました。信方恭子さんを講師に、子どもたちはお手本のスイカ、ふうりん、ひまわり、ヨーヨーなど夏らしいデザインから好きなものを選び指で色を塗っていきましました。色も自分で選び同じデザインでもそれぞれの作品ができました。(小学生 11人)



お母さんと一緒に挑戦！



つめたーい！

パステルアートとは？

パステルというカラフルな画材を削り、指で塗っていくアートです

【夏休みものづくり教室 藍染め体験】(8/19)

ものづくり教室に上小鴨地区から5人の小学生が参加し、関金地区の小学生と一緒に藍染めを体験しました。

中部ものづくり道場の方にサポートいただきながら、子ども達は綿の布にビー玉や割りばしを使い、模様作りを行いそれぞれ素敵な作品が出来上がりました。



世界に一つだけのハンカチです♪

【LEDキャンドル作り】(8/25)

関金の谷裕美子さんを講師にLEDキャンドル作りを行いました。谷さんが作られた押し花を使い、アドバイスを受けながら参加者は熱心に自分の作品を作っていました。

色とりどりの材料があり、どれを使おうか悩みながらも、楽しんで作業をし、個性豊かで素敵な作品が出来上がりました。

最後に灯りを点けて撮影♪ (参加者10人)



ありがとうございました

香典返しのご寄付をいただきましたので、ご報告いたします。謹んでお悔やみ申し上げます。

石賀 和美 様(石塚) 金一封(故 絹恵 様)

上小鴨地区社会福祉協議会