

# UWANADA★

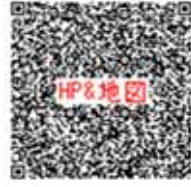
## 倉吉市上灘公民館

〒682-0811 倉吉市上灘町9番地1

【TEL】22-0640 【FAX】23-6012

【メールアドレス】[kouwana@ncn-k.net](mailto:kouwana@ncn-k.net)

【ホームページ】<http://www.ncn-k.net/kouwana/>



### 健康講座

## ～あなたの健康寿命を延ばすには?～

介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送るためには何が必要なのか。ヒントになるお話しをしていただきます。

あなたの参加を待ってま～す!!

◆日時…2月7日(木) 13:30～

◆場所…上灘公民館・大会議室

◆テーマ…「健康寿命を延ばすために」

◆講師…湯川医院

医院長 湯川 喜美 先生

主催 上灘公民館

### 酒の肴

## 男の料理教室

酒の肴にうってつけの料理教室を開催します。あなたの参加を待ってます!!

◆日時…2月17日(日) 9:30～

◆場所…上灘公民館・調理実習室

◆講師…杉本美智子さん

- ◆メニュー…▶カキフライ▶豚肉のしょうが焼き
- ▶鮭ときのこの塩こうじ和え
- ▶お楽しみ寿司▶キャベツのこぶ茶和え
- ▶ブロッコリーのナムル
- ▶リンゴと大根のサラダ

◆参加費…1,000円(※飲み物込)

◆申込み…2月13日(水)までに上灘公民館へ

◆持ってくる物…米0.5合、エプロン、三角巾、タオル

主催 上灘公民館

### 学校開放事業

## 学校開放で体育館を使っています!!



学校体育施設を有効に利用するため、小・中学校の体育施設を地域住民に開放し、地域のスポーツ振興を図っています。現在の体育館使用団体状況です。

- ・上灘ソフトバレー同好会・・・毎週月・金曜日
- ・米田町S.V.B.C・・・毎週月曜日
- ・昭和町体育部・・・毎週火曜日
- ・チビG.A.N.G・・・毎週水曜日
- ・上灘分団・・・毎週水曜日
- ・ひがしクラブ・・・毎週木曜日
- ・東蔵町ソフトバレー同好会・・・毎週金曜日
- ・上灘バドミントンクラブ・・・毎週土曜日
- ・住民スポーツの日(ファミリーバドミントン&ふらばーるバレー)・・・毎週土曜日



※体育館の利用希望される団体は、上灘公民館まで。  
～上灘小学校学校体育施設開放企画運営委員会より～

### ≪ 団体活動日 ≫

- ▶ ボディリセット…2月4・11・18・25日
- ▶ エアロビ教室…2月4・18・25日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…2月1・6・8・13・15・20・22・27日
- ▶ のびのびクラブ…2月5・12・19・26日
- ▶ 朗読はなみずき…2月2・4・7・14・18・25・28日
- ▶ 上灘めだか会…2月5・19日

### 上灘地区人口集計

	【11月末】	【12月末】
世帯数	2,506 世帯	2,516 世帯
人口	5,512 人	5,530 人
男性	2,561 人	2,567 人
女性	2,951 人	2,963 人

年齢別人口	人数
0～14歳	788 人
15～64歳	3,151 人
65歳以上	1,591 人

### 上灘小学校より

## ぺったん!ぺったん!! 第22回もちつき交流会

1月19日の土曜授業の日に、3・4年生の子どもたちは、地域の方々との交流を深めるもちつき交流会を実施しました。上灘地区の社会福祉協議会、教育振興会、老人クラブ、上灘小学校の共催行事で、今年で22回目となります。当日は児童と地域の方々等を合わせて約200人の楽しい会になりました。3・4年生の各学級に一つずつ、合わせて4つの臼でついていきました。「よいしょー!よいしょー!」の元気な掛け声とともに、「ぺったん!ぺったん!」と気持ちのよい音が響きわたり、おもちがつきあがっていきました。つきあがったおもちを、きな粉にまぶして、豚汁と一緒にいただきました。自分たちの手で臼ときねでついたおちは、とてもおいしかったです。会食後の出し物のコーナーの最後には、来ていただいた方と一緒に校歌を歌いました。「校歌を一緒に歌えてとても懐かしかった。」「手紙をくれた子と直接会って話ができてよかった」「昨年一緒におもちを食べた子が、来た時にすぐに声をかけてくれてうれしかった」など来ていただいた方もとても喜んでくださいました。こうやって、子どもたちの「ナナメの関係」がつくっていきけるのだと思いました。2回の打ち合わせ会、前日準備、そして当日も朝から臼を出したり、もち米を蒸したり、豚汁を作ったり、……。本当にお世話になりました。関わっていただいた皆さま、当日おいでいただいた皆さま、ありがとうございました。今後とも地域で声をかけていただきますようよろしくお願いいたします。



### ～ちょっと思う事～

上灘公民館 徳井 幸弘



今、タイトル名に惹かれて、「長生きしたけりやパンは食べるな」という新書を読んでいるところです。衝撃的なタイトルですが、小麦に含まれるタンパク質の「グルテン」が日常的に感じる肩こりやイライラ、不眠、頭痛、下痢便秘などの体調不良や、さらには糖尿病や脳疾患などの生活習慣病や、肥満。うつなどの心の病気を引き起こしている大きな要因との趣旨。以前はダイエットといえば美容のためのカロリー制限でしたが、昨今は健康のためのダイエットに移行しているようで、そのための食事法として、以前、糖質制限が一大ブームとなりましたが、今はグルテンフリーが大きな話題を集めているようです。さて、人生100年時代の到来といわれ、80代90代が、当たり前のような時代に、近年、健康寿命について言及されることが多くなりましたが、寝たきりや認知症になることなく、いわゆるピンピンコロリで人生を終わるためには、適度な運動と健全な食生活が大切。特に、肥満は諸悪の根源のようで、少し減量するだけで血液検査上の数値が改善されます。わかってはいるのですが、なかなか実行継続することが難しく、今だにメタボのままの私ですが、今年こそは!と今年も思うわたくしです。

2月イベント

ご来館プレゼント 3冊

2019 Spring 婦人服展示 即売会 7・8・9日

3F BYE-BYE に2

BY 新書 文庫プレゼント

春 紳士服展示会 221・22・25

昭和町 1-107 ☎ 23-1611





平成31年度 上灘地区自治公民館役員表

※(敬称略)

	円谷町	米田町	駄経寺町	下田中町	上灘町	田内	見日町	東巖城町	三明寺東	三明寺西	昭和町	幸町	協議会役員	
館長	山浦 昌美	藤井 眞	杉本 博美	米原 功	米原 顕	山口喜代美	福田 博	黒川 泰	高田 政年	吉村 年明	根鈴 輝雄	中村 清	会長 米原 功 副会長 山口 喜代美 " 福田 博 会 計 中村 清 担当館長	
副館長	中井 文章	谷口 義親	桑原 清	前田 六仁	徳安 隆志	山口 大助 細川 信之	山田勝太郎 鳥羽 昌明	大津 昌克	山田 晃	駒井 正	太田 秀幸 蓑原ひろ子 山根 勝彦	辻本 昌利		
総務部長	小野 進	豊岡 克芳	牧田 英治	志真 歩	駒井 晃	山口 大助	山田勝太郎	野崎 晋二	平野 俊一	藤原 孝治	北村 誉	辻本 昌利		福田 博
人権福祉部長	末廣 暁	伊藤 和寛	八田 直美	小藺 泰雄	西村 愛	水谷 繁之	絹川 一夫	河本 真哉	高田あつ子	駒井富士子	山根 勝彦	吉田 弘二	米原 顕	
教養文化部長	石川奈美恵	上原 勲	牧田 健一	山本 英和	徳本 和訓	種部 和彦	石湯 久志	上田 圭史	蓑原 裕二	吉村 誠	石賀 浩司	福田 美巳	山浦 昌美 根鈴 輝雄	
体育部長	椎名 和男	小林 保仁	伊藤 正三	山柗 正樹	田村 直輝	金本 昌宏	角田 良己	山柗 教真	山田 和弘	足立 昭範	山名 正道	熊谷 圭介	藤井 眞	
環境衛生部長	山根 香	谷口 博教	倉繁 操	米原 紀子	佐渡 進	大前真由美	吉田 憲之	西川 洋一	高田 篤志	西垣 薫	野口 浩史	足立 香	杉本 博美	
女性部長	神村 和美	大嶋 明美	長田 千鶴	山柗美矢子	杉本 洋子	森 真澄	福田 良子	金藤ひとみ	高田久仁恵	柗田 信子	竹森 君枝	梅林 聡子	中村 清	
生活安全部長	定常 範章	平野 宏幸	渡邊 徳和	伊達 雅英	鎌田 三郎	柴田 彰夫	長澤 正幸	波田野健吾	山田 敏雄	佐藤 公明	西口 博	小山 正人	高田 政年 吉村 年明	
会 計	福井 和治	西尾 浩之	牧野 隆一	谷口 信幸	宍戸 聡史	細川 信之	鳥羽 昌明	石田 昭博	河本司真子	駒井 悟	高原 政彦	熊谷留理子	事務所 倉吉市上灘公民館 住 所 倉吉市上灘町9番地1 電 話 22-0640 FAX 23-6012 上灘公民館 館長 徳井 幸弘 主事 船越 芳昭 主事 山本美保子	
世帯数	132	425	314	219	232	153	88	217	51	32	493	101		
人 口	281	923	741	562	581	343	155	480	131	93	1,047	192		
班及び回覧部数	4・10	17・25	8・22	5・21	10・18	3・14	3・5	5・17	5・6	5・5	16・30	8・10		
民生児童委員	井上 靖	前田 啓子 宮本 淑子	森本 則夫	松尾 和世	森本 寛子	高嶋 京美	谷口 豊加	椿 知江	山田 優	藤原 孝治	山本 和司 山下 陽子 河本 睦美	向井 純悟		
同和教育推進員	松本 良子 末廣 暁	伊藤 和寛 山下 和彦	東田 敏夫 中尾 晃一	森本 裕正 小藺 泰雄	徳安 隆志 米原 顕	山口喜代美	安田 秀昭	河本 真哉 大津 昌克	高田 政年	藤原 孝治	河本 篤史 根鈴 輝雄	中村 清		

**子育て総合支援センターだより**  
2月のご案内 \*上灘町9-1 \*TEL 22-3914

☆ 6日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話会があります。  
☆ 12日(火) 『身体測定』が 10:00~11:00、15:00~15:30 にあります。  
☆ 13日(水) 『身体測定』が 15:00~15:30 にあります。  
(身体測定の日に“おひるねアート”もしています)  
☆ 21日(木) おひさまキッチンスタジオ『旬の食材 de 簡単ごはん』  
時間: 10:00~12:00 予約が必要です。  
※対象: 離乳食完了期以降の子どもと保護者  
※託児が必要な方はお申込みください。※ただし人数に制限があります。  
※エプロン、三角巾、お茶、子ども用のスプーンとフォークをご持参下さい。  
☆ 『おひさまベビー』を週2回しています。頭の下に敷くタオルをご持参ください。  
(木曜日午前11時過ぎからと、金曜日午後3時過ぎからです。)  
○ 12月25日(水) に「おはなしたんぼぼ」さんにおいでいただき、お話会を開催しました。エプロンシアターやパネルシアターなど、歌を交えてのお話を親子で笑顔いっぱい楽しんでおられました。  
※毎月子育てをお手伝いできるような講習会やイベント等を企画しています。  
**皆さんの参加をお待ちしています。**

**明るい選挙推進にご理解とご協力を!!**  
倉吉市明るい選挙推進協議会

みんなで徹底しよう  
「三ない運動」

政治家は有権者に寄付を **贈らない!**  
有権者は政治家に寄付を **求めない!**  
政治家から有権者への寄付は **受け取らない!**

**政治家の寄付は禁止。  
有権者が求めることも禁止。**

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。違反すると、処罰されます。また、有権者が寄付を求めることも禁止されています。  
寄付禁止のルールを守って、  
明るい選挙を実現しましょう。

**みなさん、よろしくお願ひします!!**  
上灘地区自治公民館協議会会長 米原 功

平成31年の幕が開きました。4か月足らずしかない平成ですね。年号がどうなるかは分かりませんが、いろんな意味で変革の年になるかもしれませんね。  
さて、当上灘地区も、桜まつりを始めとして各種の行事等がスタートいたします。今まで通りが楽でいいんですが、これからは、やりやすいように変えていくことも必要かなって思います。やりやすく変革することで、その伝統的な行事など継続していくことが出来るんじゃないかなって思います。  
話は変わりますが、災害対策について、近年の気象事象は異常と言われる状況が続いていますね。もうこうなると異常が異常でなくて、これが普通と思わざるを得ませんね。地震の予兆はなかなか分かりませんが風水害は情報が豊富です。自己判断ではなく公の情報をもとに迅速に行動しましょう。自分のためですから。次に福祉について、現在福祉と言えば高齢者福祉となりますが、これにも限度があると思いますね。また、地域で見守りとよく言われますが、何処まで出来るかが難しいところだと思います。押しつけ福祉にならないようにしなくてははいけませんね。次に見守ると言えば、子供たちも一緒です。最近不審者情報なるものが頻繁に発生しています。これも捨て置くわけにはならない問題です。次代を担う子供たちの安心安全を確保することも大切です。いろんな意味で、地域福祉も幅広い、全てのことが住民福祉に繋がるわけですからね。あれやこれや、地域の皆さんと協議をしながら前を向いて地域の振興を図りたいと考えています。皆さんのご協力をお願いします。  
先に申しましたが、「今まで通り」を変えようとするのが疲れますが、より良い方向を見出して楽しい地域づくりをしましょう。 よろしくお願ひします!