

【日本料理教室】～春の香りを楽しもう 調理実習と食事会～

日本料理飛鳥の料理長をしておられる山下二郎さんに奥深い日本料理を教えてください。家庭でも作れる様に材料は全てスーパーで買える食材で教えてください。ぜひ、ご参加ください。

◇お品書き◇

- ・酢の物
- ・煮物 【旬魚薯蕷蒸し】
- ・焼き魚【白身魚菜種焼き】
- ・揚げ物 【桜海老かき揚げ】
- ・寿司 【春の博多寿司】
- ・汁 【潮汁】



日時 **2月18日(月) 9:30~13:30**

場所 上小鴨公民館

講師 山下二郎さん(日本料理飛鳥 料理長)

募集人数 15人程度

参加費 1500円

持ち物 エプロン、三角巾

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 ※(×切 2/13)

主催 上小鴨公民館

研究指定事業「防災」

【住宅の耐震についての講演会】

住宅の安全性を考えることは重要です。日本は地震が多い国だからこそ、耐震性能の優れた家に住みたいと考える方も多いのではないのでしょうか。耐震方式とそれにかかる費用等々、分かり易く説明してもらいます。

日時 **2月27日(水) 14:00~15:30**

場所 上小鴨公民館

講師 倉吉市建設部 建築住宅課

参加者 どなたでも



※たくさんのおみなさんのご参加お待ちしております!!

主催 上小鴨公民館

身体も心もリフレッシュ♪ 【足もみ講座】



足をもんで刺激することで、血行が促進され身体も心も軽くなりリフレッシュすることができます。足もみは靴下をはいたまま行います♪日頃の疲れをリセットしませんか？

日時 **3月7日(木) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 小林和子さん(足つぼ・パピ-マッサージセラピスト)

持ち物 健康棒、タオル

募集人数 15人程度

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 ※(×切 2/28)

主催 上小鴨公民館

上小鴨公民館管理委員会よりお知らせ

【上小鴨公民館主事1名 募集中】

公民館事業(講座や教室等)の企画運営に興味のある方、パソコン(ワード、エクセル)経験のある方、夜間・休日に勤務可能な方。(平成31年4月1日より採用)

◇募集期限 2月21日(木) 17:00 必着

詳しくは、ハローワーク倉吉または上小鴨公民館(Tel28-0953)までお問合せください。

「助け合い支え合って、安全安心に、明るく豊かに暮らせるまち 上小鴨」 を目指して

上小鴨地区自治公民館協議会 会長 米田清隆

平成31年(2019年)上小鴨地区自治公民館協議会会長を務めることとなりました若土自治公民館館長の米田清隆でございます。新役員を代表してご挨拶申し上げます。

上小鴨地区自治公民館協議会は、上小鴨地区内11の自治公民館が集まって協議会を形成し、自治公民館活動を通して、「助け合い支え合って、安全安心に、明るく豊かに暮らせるまち 上小鴨」をテーマとして地域づくり、自治公民館活動の活動が継続されてきました。引き続き自治公民館活動のテーマとして取り組んでまいります。地域住民の皆様をはじめ、これまでの役員の皆様の不断のご努力によって、他地区に誇れる上小鴨が形成されていることに敬意を表したいと思います。

現下、上小鴨地区においても、少子高齢化・人口減少化に伴い、助け合い支え合うことの重要性、必要性はますます高まっています。今年、鳥取県中部地震から3年、大水害であった昭和34年の伊勢湾台風から60年を迎えます。各地で頻発する地震災害や水害、土砂災害等による自然災害は、私達の暮らす上小鴨地区でも起こりうるものです。安全安心に暮らすためには、災害に対する備え、取り組みが喫緊の課題となっています。また、昔と違い人と人の繋がりや世代間の交流が希薄化してきているという現状は、明るく豊かに暮らせる地域づくりをするうえで大きな課題となっていると思います。その他、農地の荒廃化や有害鳥獣被害対策等地域を維持していくための地域力の低下や小学校再編問題等々協議会としても取り組む課題はたくさんあると認識しております。

今年予定している諸行事の円滑な執行とともに、こうした課題に対しても、平成31年新役員の方々とともに一歩でも課題を解決し前進するよう地区公民館、地域づくり協議会、地区社会福祉協議会、地区民生児童委員協議会、地区青少年育成協議会、地区同和教育研究会等諸団体と連携・協調しながら自治公民館活動を行ってまいります。皆様のご理解、ご協力をいただきますとともに、多くの住民の皆様の自治公民館活動へのご参加よろしくお願いたします。

【平成31年新役員紹介】

協議会長 米田清隆 副会長 山本公人・小谷義則 ◎部長会長 ○副部長会長 ◇幹事 (敬称略)

	館長	総務部長	社会部長	土木交通部長	厚生福祉部長	体育部長	消防部長	会計部長
蔵内	藤井大輔	○生田幹仁	○河本保樹	藤井大輔	三谷明史	津村智望	太田哲也	牧田元一
上古川	小谷義則	◎幸本久	米原千鶴	○大谷英明	○菅原靖司	穴戸正郎	竹中誠	海地謙一
住吉	前田治良	坂出伸一	花田悠	穴戸隆	桑垣通子	田中秀人	穴戸光広	谷本昭憲
石塚	谷口雅和	石賀和美	太田照久	佐治和子	山根光重	垣内昭	◇谷本久哉	中野清一
福山	白水芳夫	山内剛志	藤原裕幸	安梅正則	米原秀光	◎川崎英二	◎石田博行	◎亀井辰美
中田	森孝二	荒金美斗	籠原浩幸	渋谷智明	◇濱下紀子	小椋美津恵	小原崇	米本泰子
生竹	若林克行	宮本和寛	◇竹田航志	◎森本紀紘	◎衣笠義人	山本幸人	衣笠健一郎	○大前長年
仙隠	杵島和正	佐伯大輔	佐治利美	森下賢治	森下賢治			佐伯大輔
耳	山本公人	◇竺原友之	入澤須賀雄	大地木修一	入澤博昭	○竺原強	○竺原貴紀	◇河田強
若土	米田清隆	米田丈士	◎米田芳孝	岡本浩誠	山田悦子	◇椿原和久	馬西治久	大森智司
広瀬	中野久美	高本玲生	福永孝行	◇前田稔	福井和憲	山根信二	立光睦彦	永田将樹

自治公 主な行事予定

*自治公 館長会	毎週第1火曜日	*敬老会	4月21日(日)
*ソフトバレーボール大会	3月 3日(日)	*消防夏期訓練	8月24日(土)
*ファミリーバドミントン大会	6月 2日(日)	*あたご文化祭	未定
*ソフトボール大会	7月 7日(日)	*天神川流域一斉清掃	4月21日(日)
*ふれあい運動会	9月22日(日)	*ごみゼロ全市一斉清掃	10月20日(日)

《主な事業報告》

【趣味の講座 フラワーアレンジメント】(12/29)

花こまちの藤田昭子さんを講師に迎え、お正月用のフラワーアレンジメント作りを開催。

3段のお重におせち料理の様に、自分で選んだ花をオアシスに挿していきました。お重に詰めるには花を本当に短く切らなければならず、「もったいない気がする」と言いながら、参加者はそれぞれにセンスの光る作品を完成させていました。今年はひと味違ったお正月を迎えることができたのではないのでしょうか♪(参加者9人)



【新春あたご山登り】(1/1)

毎年恒例の新春あたご山登りを今年も開催することができました。参加者全員で井上宮司から今年の無病息災を願ってお祓いを受け、その後、山頂を目指しました。年の瀬も押し迫った頃に雪が降り、雪が残っている状態でのあたご山登りでしたが、たくさんの参加者があり、皆さん元気に登ることができました。山頂では若土の馬西秀徳さんに祝詞をあげてもらい、みんなで若宮権現にお参りました。

初日の出は雲がかかり拝めませんでしたが、とても賑やかな年明けになりました。

(参加者65人)



倉吉市より【広瀬分校廃校についての住民説明会】のお知らせ

期 日 **2月10日(日) 15:00~16:00**

場 所 上小鴨公民館

主 催 倉吉市 教育総務課

どなたでもご参加いただけます。



2月 行事予定

3日(日)	10:00	上公	上古川いきいきサロン
5日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
	19:30	上公	自治公 館長会
8日(金)	10:00	上公	なごもう会
	19:30	上公	親子スキー教室説明会
9日(土)	13:30	上公	福祉協力員・民生児童委員会合同研修会
10日(日)	15:00	上公	広瀬分校廃校住民説明会
12日(火)	19:00	上公	民児協定例会
13日(水)	9:30	上公	食生活改善推進員研修会
	13:30	米子市	鳥取県公民館研究集会
14日(木)	13:30	小学校	5機関連絡会
16日(土)~17日(日)			親子スキー教室
17日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
	15:00	小公	自治公役員研修会
19日(火)	13:00	上公	大鴨土地改良区理事会
21日(木)	9:30	上灘公	主事研修会
22日(金)	10:00	上公	なごもう会
24日(日)	13:30	上公	給食ボランティア懇談会
25日(月)	9:30	上公	館報編集専門委員会

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

7日、14日、21日、28日(木)
10:00~11:30

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

公民館教室

筆文字講座	12日(火)	10:00~
日本料理教室	18日(月)	9:30~
研究指定事業「防災」講演会 ~住宅の耐震について~	27日(水)	14:00~
生け花講座	28日(木)	13:30~

同好会

アベック	14日、28日(木)	20:00~
切り絵	13日(水)	19:30~
カラオケ	13日、20日、27日(水)	19:45~
絵手紙	25日(月)	13:30~
囲碁	毎週金曜日	13:30~
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~

保健だより

~ ヒートショックを防ぎましょう ~

ヒートショックとは

急激な温度変化による血圧の急変をきっかけに起こる健康被害を言います。脳卒中や心筋梗塞、失神などを起こしたり、入浴中の溺死や急死につながることもあります。

とくに冬場の入浴では、暖かい居間から寒い脱衣室や浴室へ移動するため、寒冷刺激で血圧が急激に上がり、浴槽の温かい湯につかることで血管が拡張して血圧が急激に低下するなど、血圧が大きく変動することになりますので、注意が必要です。

ヒートショックの危険性が高い人

- ・高齢者や、高血圧、糖尿病、脂質異常症がある方は血圧の変化が起きやすいので注意が必要です。

入浴時のヒートショックを防ぐ6箇条

- ・急激な温度変化による影響を防ぐために、住宅内の温度差を小さくすることが大切です。

(1)入浴前に脱衣所や浴室を暖める。

(2)湯温はぬるめにする。

(3)かけ湯で体をお湯に慣らす。

(4)浴槽から急に立ち上がらない。

(5)食事直後・飲酒時の入浴は控える。

(6)同居する家族がいる場合は一声かけてから入浴する。



倉吉市保健センター TEL26-5670

上小鴨小学校 2月行事予定

1日(金)	関金小との交流学習(6年人権学習)
4日(月)	中学校入学説明会(6年生)
8日(金)	地域学校委員会
18日(月)	キッズフラワー体験(5・6年生)
19日(火)	なわとび大会
21日(木)~22日(金)	個人懇談

上小鴨保育園 2月のオープンデー

4日(月)、7日(木)、14日(木)、18日(月)
21日(木)、25日(月)です。

※寒くなってきましたね!体調に気をつけて遊びに来て下さい。お待ちしております。