

【健康づくり講座 今後気をつけていくべき心臓・血管病について 】

心臓は血液を全身に送り出すポンプの働き、血管は血液を身体の各所に送るための通路となる管です。これらは私たちの健康にとって非常に大きな役割を担っています。

今回、三朝温泉病院 竹田晴彦先生を講師に迎え『心臓・血管病』についてお話していただきます。

日時 **9月27日(木) 14:00~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 三朝温泉病院 第二内科診療部長
医師 竹田晴彦さん

どなたでもご参加いただけます。

※資料配布数把握の為、参加申込みを公民館までお願いします。上小鴨公民館 TEL28-0953 (9/25×切)

主催：上小鴨公民館

【歴史講座 金毘羅灯籠巡り】

上小鴨地区に残る金毘羅灯籠をバスに乗ってめぐりませんか？地区内には11箇所に金毘羅灯籠があります。今回は、広瀬・耳・若土等の金毘羅灯籠とその周辺についてお話していただきます。
※明倫・小鴨・関金・上小鴨の合同開催です。

日時 **10月10日(水) 10:00~11:30**

場所 上小鴨公民館

講師 倉吉博物館 主任学芸員 関本明子さん

募集人数 5人程度 (マイクロバスで移動します)

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953 (9/28×切)

主催：上小鴨公民館

【生活習慣病予防のための調理実習】

～バランスよく食べよう～

中高年になると食べ過ぎ飲み過ぎが原因で内臓脂肪が蓄積し、肥満やメタボリックシンドロームになります。毎日の食習慣を改善し、運動を取り入れることで生活習慣病から身を守りましょう。

《メニュー》

ヒレカツ、小松菜ののりマスタード和え

ごぼうと豆腐のかみなり汁、グレープフルーツかん

日時 **9月21日(金) 10:00~**

場所 上小鴨公民館

講師 上小鴨食生活改善推進委員

内容 講話、調理実習

参加費 無料 *エプロン、三角巾をご持参ください

募集人数 10人程度

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953 (9/10×切)



主催：上小鴨食生活改善推進委員会

【まちの保健室 in 上小鴨】

鳥取看護大学『まちの保健室』

を上小鴨公民館で開催します。

日時 **9月21日(金) 13:30~15:30**

場所 上小鴨公民館

内容 ◎健康ミニ講話

『からだを動かして健康寿命を延ばそう!』

◎健康相談、血圧、身長、体重、

体脂肪測定、骨密度測定

※当日は看護学生も来ています。

参加費及び申込みは不要です。



健康について聞いてみたいことなど気軽に相談してください♪

主催：鳥取看護大学



〔上小鴨地区 ふれあい運動会〕 ※雨天順延はありません



期 日 **9月16日(日)**

時 間 開会式 9:00 閉会式 12:30 予定

場 所 上小鴨小学校グラウンド

駐車場 安泰ソーイングおよび

小学校グラウンドの一部の2カ所です。

***プログラムは全戸配布します。**

*小学校の敷地内は禁煙です。

喫煙所を設けますので、ご協力をお願いします。



《中学生も地区運動会で係員としてがんばります！》

上小鴨地区の中学生が「自分たちも地区の一員として自覚し出番を作る！」ことを目的に、平成19年度から運動会では係員として、あたご文化祭では「中学生コーナー」として活動に取り組んでいます。

今年も8月20日に集まり、役割を決めました。頼もしく成長した中学生の活躍にご期待ください！

共 催：上小鴨自治公民館協議会・上小鴨地域づくり協議会
上小鴨地区青少年育成協議会・上小鴨公民館

〔第26回あたご文化祭 2018〕 テーマ 「ささえ愛 ころろひとつの上小鴨」

期 日 **11月10日(土)** 13:00~16:00 作品展示

11月11日(日) 10:00~15:00 作品展示・ステージ発表・イベント・屋台

★あたご文化祭実行委員会では、次の募集をいたします。
屋台の出店、ステージ発表出演、イベントの催し など
申込・お問合せは 上小鴨公民館 TEL28-0953

作品の出品の準備も
よろしくをお願いします。



〔上小鴨地区 教育を考える会〕

今年も講師を招いて、教育に関する講演会を開催します。たくさんのご参加お待ちしております！

日 時 **10月5日(金) 19:30~21:00**

※どなたでもご参加いただけます。

場 所 上小鴨公民館

※講演のテーマ・詳細は、8月31日(金)の教育を考える会実行委員会で決定します。

主催 教育を考える会実行委員会

〔スポーツ教室 「ファミリーバドミントン」〕

仲間との交流、家族とのふれあい、健康・体力づくりなど一緒に楽しみましょう！

日 時 **9月5日、12日、19日、26日(水) 19:30~20:30**

*場 所 上小鴨小学校体育館

*指導者 スポーツ推進委員

*持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル

*対象者 どなたでも

申込みは不要です！
どなたでも気軽に
ご参加ください♪

主催 上小鴨スポーツ推進委員

〔上小鴨更生保護女性会よりお礼〕

館報7月号で「社会を明るくする運動」月間に「愛の灯・観察協会費」募金のお願いをしましたところ、たくさんの方にご協力いただき、114,814円の募金が集まりました。

この度は誠にありがとうございました。

支部長 森本 志津江

秋の全国交通安全運動

9月21日(金)~9月30日(日)

スローガン 「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

《主な事業報告》

【健康づくり講座 足腰の老化予防について】(8/23)

講師に理学療法士の山本真紀さんをお招きして、足腰の老化予防についてお話をいただきました。老化は足から始まると話され、足腰周りの筋肉の役割や、それに合わせたストレッチを参加者全員で、実際に体を動かしながら教えていただきました。丈夫な足腰で、これからも元気に過ごしていきましょう！

(参加者23人)



【水辺の楽校が きれいになりました】(8/5)

早朝6時より、老人クラブ・自治公のみなさん45人のご協力により草刈り作業を行いました。ありがとうございました。きれいになった水辺の楽校をこれからもどんどん利用してください。



【消防夏期訓練】(8/25)

今年も、消防夏期訓練を中田堤にて行いました。各地区ポンプ等日頃からしっかりと点検および整備されており、大きな掛け声の下、一斉に放水することができました。



特別展 第10回 前田寛治大賞展《写実表現の現在》^{いま}

大正時代末から昭和初頭にかけて活躍した倉吉市ゆかりの洋画家前田寛治。彼の名を冠した「前田寛治大賞」は、現代における写実表現の新たな展開や可能性を探ることを目的としています。昨年、推薦委員により選抜された作家28名による40点の作品を通し、写実表現の現在(いま)をご覧ください。

会 期 9月8日(土)～10月8日(月・祝)
9:00～17:00(入館は16:30まで)

会 場 倉吉博物館

入場料 一般600円(前売り400円)
大学・高校生300円(前売り200円)

※一般の前売り券は公民館にもあります。



森吉健「David」162.0×130.0cm

9月 行事予定

3日(月)	19:30	上公	ふれあい運動会第2回実行委員会
4日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
	19:30	上公	自治公 館長会
5日(水)	6:00	小学校校庭	忠魂碑清掃(老人クラブ)
7日(金)	19:30	上公	あたご文化祭第2回企画委員会
11日(火)	19:30	上公	民児協定例会
14日(金)	10:00	上公	なごもう会
	15:00	市役所	倉吉市 館長会
	19:30	上公	交通安全協会講習会
16日(日)	9:00	小学校校庭	ふれあい運動会
17日(月)	9:00	上公	給食サービス事業
20日(木)	9:30	館情報	主事研修会
	19:30	上公	土木交通部長会
21日(金)	10:00	上公	生活習慣病予防教室
	13:30	上公	鳥取看護大学 まちの保健室
26日(水)	9:30	上公	館報編集専門委員会
28日(金)	10:00	上公	なごもう会

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

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

6日、13日、20日(木) 10:00~11:30
※27日は14:00~15:30の開催です。

公民館教室

筆文字講座(日にち変更)	18日(火) 10:00~
生け花教室(日にち変更)	18日(火) 13:30~
健康づくり講座	27日(木) 14:00~
ヨガ教室(日にち変更)	28日(金) 13:30~

同好会

アビッ	13日、27日(木) 20:00~
切り絵	12日(水) 19:30~
カラオケ	12日、19日、26日(水) 19:45~
絵手紙	25日(火) 9:30~
囲碁	毎週金曜日 19:30~
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

9月は、がん制圧月間です。
がん征圧のために日常生活でできることが、「がんを防ぐための新12か条」(がん研究振興財団)に公開されています。

- 第1条. たばこは吸わない
- 第2条. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 第3条. お酒はほどほどに
- 第4条. バランスのとれた食生活を
- 第5条. 塩辛い食品は控えめに
- 第6条. 野菜や果物は不足にならないように
- 第7条. 適度に運動
- 第8条. 適切な体重維持
- 第9条. ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 第10条. 定期的ながん検診を
- 第11条. 身体の異常に気がいたらすぐに受診を
- 第12条. 正しいがん情報でがんを知ることから

がん征圧月間に、上記12か条に合わせて、
ライフスタイルを見直していきましょう。

倉吉市保健センター TEL26-5670

上小鴨小学校 9月行事予定

- 2日(日) PTA 作業
- 5日(木) 短歌教室(6年生)
- 5日(木)~7日(金) 船上山宿泊学習(5年生)
- 12日(水) 赤ちゃんふれあい会(6年生)
- 14日(金) 参観日(人権教育)
- 18日(火)、19日(水) 食に関する指導
- 27日(木) 中部小学校陸上大会
- 29日(土) 土曜授業

上小鴨保育園 9月のオープンデー

3日(月)、6日(木)、10日(月)、13日(木)、
27日(木)です。

★30日(日)は、保育園の運動会です。未就園児の競技もありますので来てみて下さい。
天気のいい日は外に出て遊びますので帽子、お茶を持って来て下さい。