

UWANADA★



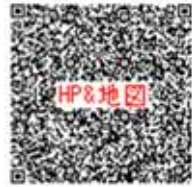
倉吉市上灘公民館

〒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

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



うわなだ未来塾! 倉吉の名所を探検しよう!

①【赤瓦〜フィギアミュージアムを探検しよう!】

◆日時…8月1日(水) 13:00~

※上灘公民館に集合

◆参加対象…小学5・6年生

◆持ってくる物…お茶等、筆記用具、帽子

◆申込先…7月20日までに上灘公民館へ



②【鳥取看護大学を探検しよう!】

◆日時…8月21日(火) ※時間未定

※詳細は、後日配布されるチラシをご覧ください。
上灘公民館までお問合せください。

主催 上灘公民館

みんな一緒に! 夏休みお助け隊参上!! 楽しく宿題すませちゃお~!

とっても楽しい夏休み♪…だけど…、宿題が一杯! 勉強も遊びも、一人じゃなかなかかたらない…。そこで、高校生のお兄さん・お姉さんと一緒に楽しく勉強してみませんか。

◆日時…8月7日(火)~10日(金) 13:30~15:30の間

◆場所…上灘公民館

◆ボランティア…倉吉東高の生徒の皆さん

◆参加費…無料

◆申込先…小・中の担任の先生か 教頭先生、又は、上灘公民館まで



主催 上灘公民館

自然を楽しもう われらわんぱく探検隊! アウトドアを楽しもう!

◆日程…8月19日(日)

9:10 出発(9:00集合)

16:30頃 上灘公民館帰着(予定)

◆場所…大山 赤池(※荒天時は大山青年の家)

◆内容…☆力又ーを楽しもう♪(初めてでもOK!)

※昼食は、美味しいカレー&デザート

◆対象…上灘地区の小・中学生(幼児可)

※小3以下は保護者同伴で

◆参加費…1人 300円

※詳しくは、上灘公民館までお問合せください。

主催 上灘公民館



ニュースポーツ パットゲームスター

グラウンドゴルフの室内版で、気軽に楽しいゲームです。用具は不要です。友人をお誘いの上是非お出かけください。

多くの方のお越しをお待ちしてま〜す!

◆日時…毎月第2・第4火曜日

13:30~15:00

◆場所…上灘公民館 会議室

※細部を知りたい方は上灘公民館まで連絡ください。

主催 上灘老人クラブ協議会



グラウンド・ゴルフ 体験練習!

グラウンド・ゴルフは『誰もが いつでも どこでも いつまでも』楽しむことができる健康維持に最適な生涯スポーツです。是非一度 お立ち寄りください。

日時 7月17日(火)
7月18日(水)
午前9時30分~11時

場所 大御堂廃寺歴史公園 (ラグビー場横)

※用具は準備しますが お持ちの方はご持参下さい。



~上灘グラウンド・ゴルフ同好会~

【上灘地区人口集計】

【4月末】

世帯数 2,500帯

人口 5,532人

男性 2,564人

女性 2,968人

【5月末】

世帯数 2,497世帯

人口 5,522人

男性 2,559人

女性 2,963人

【年齢別人口】

0~14歳 789人

15~64歳 3,161人

65歳以上 1,572人

≪ 団体活動日 ≫

▶ ボディリセット…7月2・9・23・30日

▶ エアロビ教室…7月2・9・23・30日

▶ のびのびクラブ…7月3・10・17・24・31日

▶ 倉吉ダンスクラブ…7月4・6・11・13・20・25・27日

▶ リラックスヨガ…7月2・4・5・8・9・11・12・15

18・19・22・23・25・26・29・30日

▶ 朗読花みずき…7月2・5・9・12・19・23・26・30日

▶ 上灘めだか会…7月3・17日



1日	日	バレーボール大会(市民大会・予選会)	9:00
		自治公協議会・役員研修会	13:00
2日	月	上灘皿まわし会	9:00
3日	火	折り紙倶楽部 四季折折	10:00
7日	土	ピラティス教室	10:00
		うわなだ未来塾『地域探検①』	8:45
9日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
10日	火	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
		定例館長会	19:30
11日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員(協)研修会	10:00
12日	木	なごもう会	13:30
13日	金	ガラスアート同好会	13:30
14日	土	ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
17日	火	高齢者交流運動会打ち合わせ会	13:30
19日	木	ピラティスで美ボディ	10:30
21日	土	ピラティス教室	10:00
23日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
		わんぱく探検隊・担当者会	19:30
24日	火	ちびっ子陶芸教室	10:00
		高齢者交流運動会・役員会	13:30
25日	水	給食サービス事業	9:00
		地区グラウンドゴルフ大会企画会	19:30
26日	木	なごもう会	13:30
28日	土	ピラティス教室	10:00
31日	火	アナログゲーム	10:00



~ちょっと 思う事~

上灘公民館長 徳井



先日、上灘小学校の学校一斉公開で、授業参観と給食の試食に参加させていただきました。学校給食を懐かしくおいしくいただき、また、児童の生き生きとした姿に触れることが出来て元気をもらいました。それにつけても児童への犯罪行為には目に余るものがありますが、学校支援ボランティアの一環で、あいさつ運動に取り組んできましたが、六月の自治公民館長会では、今年度は特に下校時の見守りに取り組んでいこうということになりました。未来を担う子ども達を地域で見守っていこうという気持ちでの取り組み、ちょっとした空き時間にお家の前で子ども達を見守っていただければと思っています。

～公民館はつらつ日記～

◎地域・公民館の出来事をお知らせします(^o^)/

5/26 第8回朗読ボランティア花みずきの発表会を花みずきカラフル大通りと題し開催いたしました。今回は、『天女クラリーナ』によるオカリナの演奏と4部構成による朗読会で、会場にあふれんばかりの入場者を得て、大いに盛り上がり、楽しいひと時を過ごしました♪



6/10 第23回地区ソフトバレーボール大会を開催しました。3面使い18チームが参加して熱戦を展開しました。優勝は昭和町Aチーム、準優勝は昭和町Bチーム、第3位は米田町Aチームが受賞しました。おめでとうございます。



6/18 第65回上灘地区敬老会を今年会場を変更し、「グリーンスコーレせきがね」で開催しました。長年地区公を会場として開催していましたが、机・椅子での会場希望が多くあり、変更したところ、快適な敬老会となり皆さん喜んでいただきました。



6/20 緑の募金事業による花の植栽作業を、上灘公民館の入り口にしていただき、赤や黄色の夏向きの華やかな花で彩られ、来館者をお迎えしております。ペチュニアで『ウワナダ』を表しました。どうぞご覧になってください。



6/25 例年の大掃除を各団体の方々、グループの方など日頃より公民館を利用いただいている方々に参加していただきました。本の整理やガラス拭きなど、隅から隅まで丁寧に掃除をしていただきました。爽やかに夏を迎えることができます。ありがとうございました。



6/25 大掃除の終了後に避難訓練と消火訓練を行いました。避難訓練は、火災発生の際の誘導をし、水消火器による消火訓練を行い、日頃からの訓練の大切さを再認識しました。



上灘小学校より

～避難訓練・引渡し訓練実施～

6月18日に発生した大阪北部地震により被災された皆様にお見舞い申し上げます。上灘小学校では、6月21日(木)に地震の避難訓練及び引き渡し訓練を実施しました。避難訓練では、「お・は・し・も・て」(押さない・走らない・しゃべらない・戻らない・低学年から)を守って速やかに避難していました。そして、地震による揺れを感じたら、まわりの様子を見て「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に身を寄せるなど自分自身の判断で身を守り避難することが大切であることを確認しました。引き渡し訓練は体育館で行いました。今回は、子供会・登校班ごとにお迎えを待つことにしました。保護者の皆さんに協力していただき、確実な引き渡しを行うことができました。民生児童委員の皆さんも学校支援ボランティアとして協力してください、各子供会での引き渡しに協力してくださいました。ありがとうございました。

地震はいつ起こるかわかりません。登下校中に起こることも想定されます。早急にブロック塀なども含めて通学路の点検の必要もあります。今後も「もしもの時」に備えていきたいと思っております。保護者の皆さん、地域の皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

倉吉市学校一斉公開

ご協力ありがとうございました

つつじ剪定(せんてい)

倉吉市全市一斉学校公開が6月13日(水)・14日(木)の2日間行われました。上灘小学校にも2日間で255名の方がお出でくださいました。受付を保護者・地域の方に学校支援ボランティアとしてご協力いただきました。ありがとうございました。

6月23日(土)の午後4時から上灘小学校でつつじ剪定を行いました。保護者の方、地域の方を合わせて十数人で、約1時間30分ほどかけて、すっきりときれいにすることができました。ご協力ありがとうございました。

子育て総合支援センターだより

上灘公民館横

(TEL 22-3914)



子育て支援センター”おひさま”に来て一緒に遊びましょう

7月のご案内

- ☆4日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話があります。
- ☆10日(火) 『身体測定』が10:00～11:00、15:00～15:30にあります。
- ☆11日(水) 『身体測定』が15:00～15:30にあります。
- ☆19日(木) ☆ピラティス de 美ボディ☆時間:10:30～11:30 ※対象:未就学の子どもと保護者

皆さんの参加をお待ちしています

※予約が必要です。託児が必要な方はお申込み下さい。 ※ただし人数に制限があります。 ※ストレッチマット(ヨガマット)(お持ちでない方はご相談ください)、お茶、タオル(汗拭き用)をご持参下さい。



○講師に山田紫穂さんをお招きして、5月24日(木)「ヨガでリラックス」を開催しました。ゆったりと自分の体と向き合いながら、心身共にリフレッシュされ、終わった後は皆さんが良い表情をされていました。 ☆「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) ☆「ファミリー・サポート・センター」も併設しています。お気軽にご相談ください。



熱中症の判断基準と応急処置

●熱中症には、次の段階があります。
軽症:めまい・立ちくらみ・筋肉痛、汗がとまらない 中等症:頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)・虚脱感
重症:意識がない・けいれん・高い体温である・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない、走れない

- 熱中症の応急処置
- 【意識がある、反応が正常な場合】
- ① 風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に移動
 - ② 露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰ぎ、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根などを冷却
 - ③ 冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料を摂取。
- ※ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しなさい

- 【意識がない、反応がおかしい場合】
- ① 救急隊の要請をする。
 - ② 風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に移動
 - ③ 露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで仰ぎ、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根などを冷却
 - ④ 医療機関に搬送する
- ※倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しなさい



～倉吉市 保健センターより～

プルトップ収集のお願い



プルトップは、ジュースやコーヒーの缶についている開け口の金具のことです。

99%以上アルミでできています。1つの重さは約0.6gです。収集されたプルトップは、リサイクル業者に回収されて、その収益金で歩行補助具、介助式車椅子、子供用車椅子、自走式車椅子などが購入できます。上灘公民館にも回収ボックスを置いておりますのでご協力をお願いします。

例)1台購入するために必要な数

介助式車椅子では (510～720kg÷0.6g) 約85～120万個



打吹川柳

「本気」
いたずらから本気が迷うピカソの絵
婚活で本気度示す勝負服
火傷するかも知れないが止まらない
「棘」
好きになり棘も抜かれて尻の下
棘のある言葉の陰に愛がある
他愛ない言葉にぐつと胸刺され
棘のない諫め言葉が身に染みる
「ドキドキ」
私をドキドキさせる本を読む
初月給ドキドキしたよ復興期
雲と遊ぶドキドキ一つ歳をとる

岡崎美知江 堂満 田中紀美恵 酒井美美子 石湯久芽代 湯本 貴恵 福井 清 青島 泰山 西田 滋 野口 節子

