

# UWANADA★

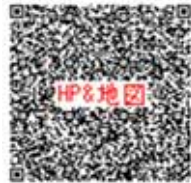
## 倉吉市上灘公民館

〒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/>



H29年『うわなだ桜まつり』より

### “新任ご挨拶”

新上灘公民館長 徳井 幸弘



4月より、安田秀昭前館長の後任として館長職をお引き受けすることとなりました。今更ながら地区公民館長としての責務の重大さをひしひしと感じておりますが、前館長の14年の長きに渡り築かれた業績を踏まえ、皆様方のお力添えをいただきながら、一生懸命務めていきたいと考えています。また、上灘地区の活性化のお役に立てるような、“明るく・楽しく・元気よく”の公民館にしていきたいと考えていますので、どうか皆様方のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます、着任のご挨拶とさせていただきます。

### “退任ご挨拶”

前上灘公民館長 安田 秀昭



地域のみなさま、この度上灘公民館館長を勇退することになりました。思い返せば、平成16年4月に就任して、14年が経過しました。長いようであつという間の14年間でした。

就任するに当たり、当時仕事のため上灘地区に全く貢献していなく少しでも地域の人役に立てばと受けた経緯であります。本当に地域のために役立ったかは分かりませんが、それなりに仕事をさせていただきました。就任早々に、まず手がけたのは「夏祭り」から「うわなだ桜まつり」に変更したことです。せっかく上灘地区には「会下谷川桜並木」と言う宝があるのにこれを活かさなければと思いつきました。これにはいろいろと障害もありました。鳥取県、警察等々との交渉に行き詰ることもありましたが、地域の皆様の協力と後押しで、現在に至っています。次は「公民館建設」です。難題に取り組んで懸案であった公民館が建設されたのは約5年間かかりましたが、本当に多くの関係者の協力により、現在は倉吉市はもちろん鳥取県にも誇れる公民館となり、今や多くの利用者が利便性をも考え、利用していただいております。多くの人に公民館を利用いただくことが私の一番の至福の一時だと考えています。その他、自治公民館協議会の組織改正、小学校との密接な連携、各団体との協力・連携等、数えきれないほど仕事をさせていただきましたが、全てにおいて地域の皆様の絶大なる協力により何とか大過なくやらせていただきました。本当にありがとうございました。

今後は、新しい公民館長を支えながら少しでも地域のために役立つことを約束し、上灘地区が益々の発展と繁栄していくことをお祈りしご挨拶いたします。地域の皆様に重ねて本当に感謝し皆様のご健勝をお祈りいたします。

## 母の日 心を込めて…花を贈ろう!

母の日をきっかけに…、母だけでなくお世話になっている方へ、感謝の気持ちを込めて愛情いっぱい「フラワーアレンジメント」を贈ってみませんか。簡単に出来るのに豪華に見える「手づくりメッセージカード」も作っちゃいます!

- ◆日時… 5月11日(金) 19:00~
  - ◆場所… 上灘公民館 会議室
  - ◆講師… 岸田泰孝さん(花キタ) 河本睦美さん
  - ◆定員… 15名
  - ◆参加費… 2,000円
  - ◆申込み… 4月27日(金)までに 上灘公民館へ
  - ◆持ってくる物… ハサミ
- 主催 上灘公民館

### ≪ 団体活動日 ≫

- ・のびのびクラブ… 4月3・10・17・25日
- ・上灘めだか会… 4月3・5・17日
- ・エアロビ教室… 4月2・9・16・23日
- ・倉吉ダンスクラブ… 4月4・11・13・18・20・25・27日
- ・リラックスヨガ… 4月1・2・4・5・9・11・12・15・16・18・19・22・23・25・26・29日
- ・つくし会… 4月10・24日
- ・朗読花みずき… 4月2・5・9・12・16・19・23・26日
- ・ボディリセット… 4月2・9・16・23日

### 【上灘地区人口集計】

	【1月末】	【2月末】
世帯数	2,489世帯	2,486世帯
人口	5,570人	5,557人
男性	2,591人	2,584人
女性	2,979人	2,973人
年齢別人口	0~14歳	781人
	15~64歳	3,193人
	65歳以上	1,583人

## 4月



### 4月のおもな行事予定・使用団体

日	月	団体名	時間
2日	月	上灘血まわし会	9:00
3日	火	折り紙倶楽部四季折折	10:00
		上灘老人クラブ	13:30
5日	木	桜まつり正副実行委員会	19:30
7日	土	うわなだ桜まつり(予備日…8日)	11:00
9日	月	スッキリ健康塾	13:30
10日	火	上灘老人クラブ	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
		総務部長会	19:30
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
15日	日	万燈撤去作業(会下谷川管理道)	8:30
17日	火	地区ソフボール・ソフパレー大会 企画会	19:30
19日	木	上灘老人クラブ・総会	10:30
21日	土	ピラティス教室	10:00
23日	月	スッキリ健康塾	13:30
24日	火	上灘小学校・PTA歓迎会	19:00
25日	水	給食サービス事業	9:00
26日	木	なごもう会	13:30
28日	土	ピラティス教室	10:00

※20日(金)午後は、倉吉市公民館職員研修会に出席のため、事務所を閉室致します。貸し館は通常通りです)

## 「第14回うわなだ桜まつり」に参加しよう!

- ◆日時… 4月7日(土) 11:00~15:00 (※荒天の場合、8日)
- ◆場所… 上灘公民館 及び 上灘中央公園
- ◆内容… 出店コーナー。企業協賛大売り出し。ふれあいコーナー。抽選会。あそびコーナー。じゃんけんスタンプラリー。ゆるキャラ集合。スカイマスターチャレンジコーナー。演芸大会。飲み物販売コーナー。会下谷川桜並木夜間点灯。

お楽しみ抽選会は14:30より行います! 全戸配布されたチラシの「抽選引換券」をご持参ください。 ~ 主催 うわなだ桜まつり実行委員会 ~



昭和町 1 107 ☎ 23-1611

～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^)/

**3/11** 会下谷川の桜並木に提灯を設置しました。小学生・中学生にも協力していただき手際よく作業が終了しました。毎年綺麗に咲かせてくれる桜並木です。夜桜見物へどうぞお越しください!



**3/12** 『くらし元気体操』を取り入れながら、毎月2回「心もからだもスッキリ健康塾!」を行っています。今回は保健センターの保健師さんに来ていただき体力測定をしました。



**3/26** ピラティス教室を現在公民館で行っています。インナーマッスルを鍛えること、骨盤などの身体のゆがみを矯正していくことで、まさに美しい身体を作り上げます。詳しくは公民館へ問い合わせ下さい



上灘小学校より

卒業・進級

～1年間御世話になりました～

3月20日(火)は、57名の卒業生を無事送り出しました。卒業生一人一人が、今後自分がこんなことをめざしていく、またこんな人になりたいと今の自分としての「志」をしっかりと発表していきましました。卒業証書を受け取る動きや呼びかけ、歌を歌う姿にも、今までの感謝の気持ちと今後に向けた決意を感じました。子どもたちの成長した姿を見ることは、学校で日々子どもたちを見守ってきた私たち職員にとってもこの上ない喜びです。そんな時間を、卒業生と上灘小学校児童、保護者の皆さま、お出でいただいた地域の皆さまと共有できたことを本当にうれしく思います。在校生の精一杯歌ったり、呼びかけをしたりする姿にも、感謝の気持ちが表れていました。厳かな中にも心温まる卒業式となりました。準備や後始末の時は、4、5年生がしっかりと働いていました。特に5年生は、「最高学年」への自覚が高まってきたように感じます。卒業した6年生に負けないような、「最高学年」になってくれるのではないかと、期待がたかそうです。

そして3月23日(金)には、1年生から5年生までの252名が無事修了しました。

4月からは、それぞれが1学年ずつ進級し、新1年生57名を迎える予定です。

保護者の皆さま、地域の皆さま、1年間いろいろとお世話になりました。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

(上灘町9-1 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

4月のご案内

- ☆ 4日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話会があります。
- ☆ 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。
- ☆ 25日(水) 親子でフラワーアレンジメント  
対象:未就学の子ともと保護者 予約が必須です。  
皆さんの参加をお待ちしています。

☆『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、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。

○2月22日(木)におひさまキッチンスタジオを開催しました。講師の谷口栄養士さんに簡単にできるおやの作り方を教えて頂きました。試食会では、子どもさんと愛情たっぷりのおやつをおいしく食べられました。



皆さんの参加を  
お待ちしております

※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。

上灘グラウンド・ゴルフ同好会 会員募集

上灘グラウンド・ゴルフ同好会は、生涯スポーツとして元気でグラウンド・ゴルフが出来る喜びを大切にして、「健康で楽しく仲間づくり」をモットーに、上灘地域の若い人から高齢者まで年齢を問わず多くの方(現会員50名)が活動しています。地区外の大会においても積極的に参加して、優秀な成績を収めています。好天時には日曜日以外ほぼ毎日午前9時30分～11時30分頃まで、竹田橋下河川敷グラウンドで仲良く和気あいあいと元気いっぱい練習を楽しんでいます。

気軽に見に来てください。

会費 [入会金 1,500円と  
年会費 2,000円です。]



申し込み問い合わせ

会長 佐伯 電話23-2897  
副会長 石田 電話22-0702

4月の過ごし方  
～五月病を防ぐには～



新年度は、入学、進級、就職、異動の季節で、新たな環境で生活をされる方が多い時期ですね。生活環境が激変したこと、その環境に適応できないと、ストレスが蓄積され、心身に影響が出てくる時期がゴールデンウィーク頃。この頃の無気力、不安感、焦りのような症状は、「五月病」といわれることもあります。五月病を防ぐには、4月の過ごし方が大切になってきます。4月は、次の3つを意識して過ごしてみよう。

○10日・・・バランスの取れた栄養摂取

「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、栄養のバランスのとれた食事になります。

特に感情をコントロールする神経伝達物質の「セロトニン」は、牛乳や卵などの動物性タンパク質に含まれる「トリプトファン」を原料に合成され、不眠症やうつ症状を改善する作用があります。

また、キャベツやトマトに含まれるビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。そして、豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。

○20日・・・積極的な休息

オフの日・オフの時間を意識的に作ってみよう。自分の好きなことに費やす時間を設けたり、日常の小さな目標達成にも自分自身へご褒美となる時間を与えたりしていきましょう。また、睡眠を十分に取ることも疲労回復に力かせません。

○30日・・・適度な運動

有酸素運動をすることで「セロトニン」の分泌が促されます。ウォーキングやサイクリングなどの運動を、暖かくなったこの時期から始めてみることもおすすめです。

倉吉市福祉保険部保健センター