

脳活教室（認知症予防）体験会

近年、認知症は身近な病気となってきました。脳を活性化させ、認知症を予防する体験会を開きます。ぜひ一度ご参加ください。

***脳の健康度チェック（タッチパネル）も体験できますよ。この機会に参加してみませんか？**

日時 **3月23日(木)10:00～11:30**

場所 上小鴨公民館

指導者 かがわ地域包括支援センター
田中直美さん

内容 認知症予防に効果的といわれている活動

参加費 無料

主催：上小鴨公民館

人権問題講演会 世の中逆さが面白い

～人がしないことをするところに面白さがあり、成長があり、新しい光も見えてくる～

日時 **3月18日(土)19:30～21:00**

場所 上小鴨公民館

講師 小谷博徳さん（元日野産業高等学校教師）

参加費 無料 どなたでも参加できます！

※講師プロフィール

「できるかできないかは、やってみなければわからない」「挑戦しなければ、未来はひらけない」をモットーに、勤務先の高校に郷土芸能部を立ち上げ、不登校の生徒たちと「荒神神楽」に取り組み、日本一に導いた。

主催：上小鴨公民館

上小鴨地区同和教育研究会

ピンポン開放しています！

上小鴨公民館にある「卓球台」を開放します。

使用料無料、申込不要ですので、気楽に楽しんでください。

開放日時 **毎週火曜日と水曜日（当分の間毎月実施します）**

9:30～11:30

場所 上小鴨公民館

持ち物 上履き、タオル、飲物

※ラケット、ボールは貸出します。



2月の様子 男女あわせて10人の参加がありました

小学校給食支援へのお礼と協力をお願い

小学校給食支援の野菜等の協力依頼をしたところ、たくさんの提供をいただき、誠にありがとうございました。ひきつづき3月も2回実施しますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

提供できる方は、3月7日までに小学校へ持参していただければ幸いです。

実施日 3月9日（木）豚汁

3月16日（木）カレーライス

小学校給食支援実行委員会 森下 賢治

第40回倉吉市創作文華展

会期 3月5日（日）～3月12日（日）6日（月）休館
9:00～17:00（入館16:30まで）

会場 倉吉博物館

入場料 一般210円（70歳以上無料）

自治公からのお知らせ

《インディアカ大会》

日時 3月5日(日)

開会式 8:30 試合開始 9:00

場所 上小鴨小学校体育館

種目 男子の部、女子の部、混合の部を行います。

※小学校敷地内は禁煙です。ご協力をお願いします。

皆さんの参加、応援をお願いします！

《上小鴨地区敬老会》

日時 4月23日(日) 10:30~

場所 セントパレス倉吉

*対象者

昭和17年12月31日以前の出生者(75歳以上)

*詳細は4月号の館報でお知らせします。

*案内状は3月中旬に配布します。

上小鴨神社より 例大祭・賀齢祭のお知らせ

今年も例大祭を挙行致します。

皆様誘い合わせてお参りください。

期日 4月2日(日) 雨天決行(但し神輿は中止)

場所 上小鴨神社

時間 賀齢祭 10:00~ 例大祭 11:00~

*今年も各集落への村まわりは行いません。

《タイムスケジュール》

◎祭典	12:30~13:30
◎子供神輿	11:30~12:00
◎大人神輿	11:30~12:30
◎ビンゴゲーム	13:30~14:00
◎屋台 焼きそば、焼き鳥他	11:00~14:00

同好会からのお知らせ

《カラオケ同好会》

第2回芸能発表会の開催および出演者の募集

テーマ「であい ふれあい かたりあい」

日時 平成29年4月24日(月) 9:30~

場所 上小鴨公民館

入場料 無料

ゲスト 竹村こずえ(日本クラウン)

※飲食持込可

〈出演者募集〉

演目 カラオケ(2コーラス)、舞踊、ダンス ほか

出演参加費 1組 2,000円(ゲストのCD付)

申込 山上賢明(住吉)、上小鴨公民館まで

申込用紙は上小鴨公民館に置いてあります。

※切 3月末まで(参加費を添えて)

問合せ 山上賢明(090-4652-1879)

《エアロビクスサークル》

参加者募集!

《切り絵サークル》

自分のペースでまずは体験から気軽にどうぞ

日時 毎月第1、第2、第4木曜日

20:00~21:00

場所 上小鴨公民館 指導者 宮城志佳さん

会費 1ヶ月1,000円

申込 上小鴨公民館 Tel28-0953

日時 毎月第2水曜日 13:30~15:30

場所 上小鴨公民館

会費 1ヶ月1,000円

申込 上小鴨公民館 Tel28-0953

※道具はこちらで準備します。

平成29年春季全国火災予防運動

3月1日(水)~7日(火)

防火標語「消しましょう

その火その時 その場所で」

主な事業報告

《自治公 役員研修会》(2/19)

自治公役員・関係者約70人が参加し、地域防災について研修会をグリーンホールで開催しました。



倉吉市防災安全課吉川課長から、昨年発生した鳥取中部地震での被害状況、避難状況の報告があり、その対応に対して「災害本部設置」「避難行動」等々多くの課題が見つかり、今後震災対応に当たった職員、各団体の行動・意見を検証し、地域防災計画に反映させたいと説明していただきました。

続いて、日本赤十字社鳥取県支部の船越係長からは、「日頃から身近で起こりそうな災害」について意識し、まずは自分の命は自分で守る「自助」、そして近隣の知人や地区の住民と協力し助け合う「共助」がとても大切である、自然災害は避けることができないが、「日々の備えで軽減できる」など災害が起きた時どう行動するのかシミュレーションを交えわかりやすく説明していただきました。



「この研修会は防災に対する意識を高めるきっかけになった」との声がありました。

= 日ごろから災害に備えよう =

- ★ 避難所や連絡方法(自主防災組織)を住民が共有する
- ★ 住まいの安全チェック…まずは「耐震補強」
- ★ 非常持ち出し品の準備…生きていくために必要なもの(備えるものは人それぞれ)
— 泊二日分程度の物・コンパクトにまとめる(女性は10kg程度までに)

《手作りお菓子でバレンタイン》(2/18)



講師に荒金友香さんを迎え、オーブンを使ったプチケーキ、フライパンで作るチョコレートブラウニーを、2グループに分かれて作りました。



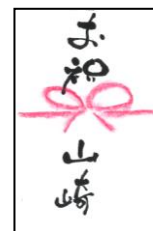
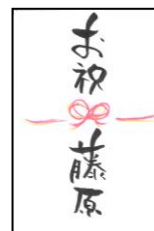
大雪のため開催を延期し、バレンタインデーに間に合わなかったものの、心のコモったお菓子ができあがりしました。

「家でも作ってみたい」など、帰っていく子どもたちから次々に嬉しい感想が聞かれました。

(参加者9人)

ラッピングにも一工夫

《筆文字講座》 2月の作品



3月 行事予定

- 5日(日) 8:30 小学校棟 インディアカ大会
 10:00 上公 上古川いきいきサロン
 13:30 上公 石塚スマイルサロン
- 7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(水) 10:30 上公 三和会 総会
 19:30 上公 学校開放運営委員会
- 9日(木) 19:30 上公 社会部長会
 19:30 上公 青少協運営委員会
- 10日(金) 10:00 上公 なごもう会
 13:30 上公 老人クラブ新旧役員会
- 11日(土)～12日(日) 勝浦ほか あたご遊学大学
- 14日(火) 10:00 明倫公 倉吉市 館長会
 19:00 上公 民児協定例会
- 15日(水) 19:30 上公 金管バンド保護者会
- 16日(木) 9:30 嬉方 主事研修会
- 19日(日) 9:00 上公 給食サービス事業
- 24日(金) 9:00 上公 館報編集専門委員会
 10:00 上公 なごもう会
- 31日(金) 19:30 上公 更生保護女性会
- 4/4(火) 9:00 上公 給食サービス事業

公民館教室

- 筆文字講座 14日(火) 10:00～
 人権講演会 18日(土) 19:30～
 脳活教室体験会 23日(木) 10:00～
 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～

同好会

- 17ビクス 第1、2、4木曜日 20:00～
 切り絵 8日 13:30～(倉吉博物館)
 絵手紙 22日 13:30～
 囲碁 毎週金曜日 19:30～
 カラオケ 第2、3、4水曜日 19:45～
 グラウンドゴルフ
 上小鴨公民館芝広場 毎週月曜日 9:00～
 福山健康広場(保育園跡地) 毎週水・金曜日 9:00～

保健だより

3つの光でぐっすり睡眠

最近ぐっすり眠れていますか？

人は眠っている間に体や心の疲れを回復していると考えられています。そのため眠れない日が続くとさまざまな不調をきたします。

そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに良い睡眠のための工夫をしましょう。



☆3つの光☆

☀朝は浴びる

規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計のスイッチをオンにしよう。

☀昼は感じる

日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけよう。

🌙夜は抑える

テレビやパソコンなどの強い光を抑えよう！部屋の照明を落とし、のんびりしよう。

問合せ 倉吉市保健センター 電話 26-5670

認知症予防教室「みんなが元気でおら～会」

2日、9日、16日、23日、30日(木) 10:00～11:30

上小鴨小学校 3月行事予定

- 3日(金) 6年生を送る会
 6日(月) 参観日
 17日(金) 卒業式
 24日(金) 修了式・離任式



春休み 3/25(土)～4/6(木)

- 4/7(金) 始業式
 4/10(月) 入学式

上小鴨保育園 3月のオープンデー

9日、16日、23日(木)です。

16日は、お別れ会を予定していますので、遊びに来てください。お待ちしております。

卒園式 3月25日(土)

