

上井公民館だより

市民体育大会男女
バレー地区予選会 福庭と海田西
河北町が会場

8月27日(土)、河北小学校体育館で、「倉吉市民体育大会男女バレーボール大会」の上井地区予選会が行われました。

その結果、男子は福庭公民館、女子は海田西河北町公民館が出場権を獲得されました。市民体育大会での活躍を期待しています！(10月10日開催)

和やかに河北中学校区 ソフトバレー交流流

8月28日(日)、今年度で第3回目を迎える河北中学校区の「ソフトバレー交流会」が上北条小学校体育館で行われました。

上井地区からは、3チームが参加し、「ガッツだぜAチーム」が見事優勝しました。おめでとうございます。

「ふれあい
給食」配送

(子どもいきいきプラン実行委員会主催)

小学生が、ボランティア体験

8月10日(水)、毎年恒例になっている夏休み中の「小学生給食配送ボランティア体験」が実施されました。河北小学校の4・5・6年生の児童23名は、お年寄りの方に手紙やお弁当を届けるなど、貴重な体験をしました。

参加した児童の感想
「届けたら、「ありがとう」と言ってもらったので、うれしかった」
「『暑さに負けずに過ごしてください』と言ったら、「ありがとう」と言われました。私も暑さに負けずに頑張りたいと思います」
「おばあちゃんに「がんばってね」と言われたことがうれしかった。」



ボランティア体験する子供たち



自画像のイラストで～す。

上井公民館と合築となつてから11年目を迎えました。上井児童センターには、「自由来館」と「児童保育(ポプラ学級)」があります。

自由来館とは：0才から12才までの児童と保護者ならだれでも自由に利用ができます。(無料です)
児童保育とは：留守家庭の小学生1～

今年度のテーマは 「居場所づくり」です！

上井児童センター館長 佐々木万利子

6年生までの児童が利用でき登録です。(利用料が必要ですが)子ども達は、学校が終わると「ただいまあ〜」と帰ってきます。ご存知の通り、上井公民館と玄関も一緒なので地域の方が、「おかえり〜」などと、明るく迎えてくださり日々感謝をしています。ありがとうございます。さて、今年度のテーマは、「居場所づくりです。」
「いろいろな環境で育っている子ども達ですが児童センターへ来れば、「楽しい!」「友達ができた!」など感じてもらえる児童センターだからこそできる「居場所」にしていききたいと思っています。

「スタミナ納豆」、うまっ! 子供たちの「料理教室」

8月20日(土)、「納豆が大好きになる!」をテーマに31名が参加しました。

スタミナ納豆は、給食で大人気のメニュー。その秘伝を学びたいと、森本美由紀さん(市主任栄養士)指導で、スタミナ納豆・野菜スープ・酢の物・デザートを4グループに分かれ調理をしました。

はじめに、森本さんから「なるべく大人は手を出さないと見守って」とアドバイス。そして、包丁の使い方などを手ほどき。親子で野菜を切ったりと、わいわいガヤガヤ。

作った4品を食べながら、「私が切った野菜だ」「納豆が嫌いだけど、これなら食べられる」と、楽しそうな感想が飛び交いました。お母さんたちは情報交換、

子どもたちは異学年で遊んだり、仲間づくりにもつながった料理教室となりました。



初めて?包丁使って野菜切り



楽しく和やかに学ぶ

8月24日(木)「手話教室」が行われた。参加者(15名)は、教わった手話で、自己紹介やゲームを楽しみました。

手話教室

講師は戸羽正行さん。コーディネーター船越啓子さん。参加者は自分の名前の手話表現を教わり、その表現を使って自己紹介。次に、朝昼晩の挨拶(お早う、今日は、今晚は)を教わり、それを使ったフルーツバスケットなどのゲームや動物や果物などをジェスチャー表現して、当てっこしました。

参加した人は、ゲームをしながら楽しく学びました。この教室は今後も続けられ、参加者も募集している。次回10月に開催予定です。旭西 田栗

手話表現を学び
自己紹介からスタート

にぎわい・交流の秋に!

あけい祭

広場でお祭り
11月13日(日)
作品展
11月12日・13日



写真=昨年のあけい祭の一コマ



倉吉 ぼえん祭

10月30日(日)
倉吉駅前
「歩行者天国」



初秋の 天神川を歩く

初秋早朝の川原はこころい。新田橋の下、川原近くの散歩道、500mほどを歩く。道の側にはススキの大群生が連なり、道の片側ではセイタカアワダチソウが群生していた。



セイタカアワダチソウの群れ

高さ2m程もあろうか、オニグルミの樹をグズの葉がスッポリと包み込んでいる。その生命力に自然界の生存競争を真のあたりに見る思いがした。下草には、50cm程に伸びたヨモギ・メドハギ・

ブタクサが地味に花を付けていた。タデが風に揺れ、月見草の黄色の花が咲き、青花の露草、山ごぼうが赤い。夏を乗り越えて咲く花達に心癒される。そして草のトンネルを抜けると、子供達の



グズの花

サッカー練習場が明るく広がる。

500m程の世界だったが、天神川全ての植物の縮図が見られるようで、目を凝らすほどに発見もあり…。ほんの少時、時を忘れる散歩でした。(大嶋)



メドハギ

NO. 131
(06年10月からの通算)
編集：上井公民館
編集委員会
平成28年9月1日発行
〒682-0042
倉吉市大平町360-1
TEL26-1736 FAX26-3621
(メール) koagei@ncn-k.net
(HP) http://www.ncn-k.net/
/koagei/

私たちは月じこを
100回回しても
笑顔でお答えします。

TEL 47-4520 FAX 26-6256
www.yasashiku.jp
pc@suikoweb.co.jp

9月の行事予定

1日(木)	公民館だより編集委員会	10:00
3日(土)	ナイトハイク(受付17:00~)	
4日(日)	倉吉市集会(未来中心)/上井地区ゴルフ大会	
6日(火)	あげい健康パッチリ教室「ノルテックウォーク」	10:00
	あげい祭出店部長会(厚生部)	19:00
7日(水)	河北中校区女性連絡会 交流会(上北条公民館)	13:30
10日(土)	河北中学校 運動会	
13~14日	まちづくり視察研修(奈良県富雄南公民館)	
15日(木)	あげい祭芸能部長会(副会長・会計)	19:00
	上井地区自治公民館長会	13:30
16日(金)	あげい祭第2回専門部長会	14:00
17日(土)	子どもいきいきプラン「陶芸教室」	13:30
21日(水)	河北小学校 音楽会	13:00
	あげい祭展示部長会(社会教養部)	19:00
24日(土)	まちな保健室	13:00
30日(金)	ヘルシークッキング	10:00

今月の「ふれあい給食」サービス 8・21日

【教室・講座】

3日体操	(月曜)	5・12・26日	10:15
	(月曜)	5・12・26日	18:30
書道教室	(水曜)	7・21日	10:00
			13:30
水墨画教室		14・28日	13:30
版画教室	(日曜)	11日	9:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	3・10・17・24日	13:30
ゆるーりヨーガ教室	(土曜)	3・17日	10:00

【同好会】

囲碁同好会	(午後)		13:30
カラオケ同好会		10・17・24日	18:00
民謡同好会		12・26日	19:30
太極拳同好会	(月曜)	5・12・26日	20:00
	(金曜)	2・9・16・23日	10:00

【その他】

女性のつどい		8・26・29日	13:30
なごもう会		6・20日	13:00
はつらつ教室		13・27日	10:00

《公民館職員不在日のお知らせ》

◎9月13日(火)~14日(水) まちづくり視察研修のため

(ただし、貸館業務は通常どおりです。お申込はお早めをお願いします)

私の作品

癒し地蔵



▲部屋にはお地蔵さんがずらり

「実は、私は小さい頃から絵を書くことが好きだったんです」と石水さん。問「癒し地蔵を始められたきっかけは？」答「退職してから写真や水彩画を楽しんでいましたが、2年ほど前、新聞で偶然小石に描かれた『癒し地蔵』の記事が目にとまりました。よし、これだ!と思いました」

□小石に描かれた新聞記事がきっかけです□石水一之さん(本町)

問「材料の小石は？」答「小石は、市販のものを購入して、それにサインペンで心を込めて描きます」【取材を終えて】地蔵さんの表情は、どれもやさしく穏や。「希望される方には差し上げています。材料があるうちは作り続けます」と石水さん。穏やかな人柄が伝わってきました。(小川)



両手に地蔵さん。充実の顔!

「ふれあいそばづくり」に参加しませんか?

8月20日(土)、午前9時そばの種まき作業が清谷地区の畑で行われました。参加者は19名でした。



【今後の日程】

9月17日 土寄せ
10月22日 刈り取り
11月上旬 脱穀
11月下旬 2回収穫祭 ※参加希望は随時。上井公民館まで

料理コーナー (77)

庭先のプランターで簡単に育てられるプチトマト。お弁当の彩りに種から育てて、沢山のかわいいプチトマトを収穫することが出来ました。

今回はスイーツ風にして、友人や主人にすすめたら好評だったコンポートを紹介します。

【作り方】

- ① プチトマト(500g)のヘタを取り、十字に切り目を入れる(皮がむきやすくなる)
↓
- ② 沸騰した湯にさっと湯通し。氷水にとり、皮をむき水気を切る。

プチトマトのコンポート



- ③ 別の鍋に300ccの水・白ワイン100cc・砂糖大さじ5杯を入れ沸騰させて溶かす。

- ④ ③に②で調理したトマトを入れ、少し煮る。→火を止めて、お好みのリキュールを小さじ1~2杯入れたら出来上がり。

シロップが浸透するまで一晩冷蔵庫で寝かせます。グラスにプチトマトとシロップをひたひたに入れ、ミントの葉などを飾っていただきます。あまり長期の保存が出来ませんから、一度に沢山作るのは避けたほうがよいのでは。とても野菜と思えないほどフルーティな食感を楽しむことができます。(智子)

編集

後記

普段は全くスポーツには縁がない私。しかし、この夏オリンピックが楽しかった。金メダルはもちろん、嬉しい銀、悔しい銀、それぞれのアスリート達のドラマが日本中を熱くした。連日、寝不足を承知でLiveを観戦。その爽やかな汗と涙が翌朝のエネルギーに変えてくれた▽汗と言え、暑い日中にもかかわらず、汗をぬぐうのも忘れ、スマホ片手にポケモン探しをしている若者を何人も見かけた。こちらも世界中を熱くしている(智子)。

ツレ=エッセイ (77)

胃カメラを飲んで診てもらったら、胃の中が黄色にただれ、変色していたのです。「切り取って精密検査します」と言われました。日頃の食事の時、食べ物が胃に当たると痛みを感じることに思い当たりました。仕事を忙しくストレスを感じていましたので、「やっぱり、胃がんかも」

ぜひ、集団検診を!私の教訓から 米田 康行(旭西)

私は現在62歳です。生まれながら大きな病気や怪我もしていませんでした。小学生の頃から陸上競技をしていたので、病气など自分はいらないと思っていました。ところが57歳の時、集団検診でがん検診を受けたいところ、「胃がんの疑いがある」と、要精密検査の知らせ。胃カメラを飲んで診てもらったら、胃の中が黄色にただれ、変色していたのです。「切り取って精密検査します」と言われました。日頃の食事の時、食べ物が胃に当たると痛みを感じることに思い当たりました。仕事を忙しくストレスを感じていましたので、「やっぱり、胃がんかも」

とも思いました。モニターを見ながら医師から、「胃がんだった3分の2ほどは摘出する手術をしないといけない」と告げられました。その数日後...。検査結果を聞きに病院に行くと、先生から「がん細胞はありませんでした。ストレスで胃潰瘍の症状です」との診断。その時、大事になる前に検診を受け、早く治療を受けて良かったと思えました。現在は1年に1回、集団検診を受けることを義務にしています。倉吉市は集団検診の受診率が悪いと聞いています。がんを早期発見し、手遅れにならないために集団検診を私の経験から、ぜひおすすめします。

お知らせ

保健センター(22-5670)

9月はがん征圧月間です。年に1回は、がん検診を受けましょう

日	9月12日(月)
場所	倉吉体育文化会館
受付時間	午前8~10時
がん検診	胃・肺・大腸・前立腺・肝炎ウイルス
婦人科検診	子宮がん・乳がん
特定検診等	特定・長寿・一般
物忘れタッチパネル相談	あります
その他	胃・子宮・乳がん検診は定員あり。【要準備】各種健診受診券・保険証・自己負担金。

倉吉市は、がん検診の受診率が県内でも低い状況です。特に中部地区は「胃がん」の死亡率が高い現状です。「自分は大丈夫」と過信しすぎず、健康と感じている時こそ体をチェックする習慣をつけましょう。

40~84歳の方には、4月下旬に「がん検診受診券」を送付しています。市のがん検診は自費で受けられるより安く、年齢等によっては無料の方もあります。受診券をご確認ください。

《鳥取県がん征圧大会》

日 時: 9月12日(月) 13:30~16:00

場 所: 倉吉未来中心 小ホール

特別講演I「知っておきたい乳がんのこと

~あなたとあなたの家族のために~」

講師: 鳥取日赤病院 第三外科 山口由美 部長

特別講演II「胃がんについて知ろう

~ピロリ菌から最新の内視鏡診療まで~」

講師: 鳥大医学部機能病態内科学分野 磯本一 教授