

上井公民館の 教室・講座 紹介します！ 一緒に始めてみませんか？

3 B 体操教室

毎週 月曜日 午前の部
時間：10：15～11：45
講師：井上 裕子さん

3つのBのつく道具（ベル・
ベルター・ポール）
を使い音楽に合わせて
身体に優しい体操
をしています。いつ
も笑いの絶えない、
楽しい雰囲気ですよ！



3 B 体操教室

毎週 月曜日 午後の部
時間：18：30～19：45
講師：前田 泰子さん

「あげい祭」にも参加して
ます。
心も身体
もリフレッ
シュ！

書道教室

第1・3 水曜日
午前：10：00～12：00
午後：13：30～15：30
講師：徳岡 由美子さん



あげい

「コミュニティセンター」
だより

4月から、「上井公民館」から
「上井コミュニティセンター」へ

4月から、本紙の名称は変更になります。前号で
お知らせしたら下記の案が寄せられました。

- ① 「上井コミセンだより」
- ② 「上井コミュセンだより」
- ③ 「上井コミュセンニュース」
- ④ 「上井コミュセンレター」
- ⑤ 「上井コミュセンタイムズ」

以上5つでした。これらをもとに、簡潔でイン
パクトがあるようカラーで題字ロゴを作成してみ
ました。ご意見をお寄せ下さい。

上井公民館だより

水墨画教室

第2・4 水曜日
時間：13：30～15：30
講師：山崎 雲外さん



女性のつどい

第1・3 火曜日
時間：9：30～11：00
講師：尾坂 俊恵さん

尾坂先生の指導を受けて
のコースを中心に、手芸、
料理教室、ボランティアで
施設交流もしています。あ
げい祭ではステージで歌っ
ています。一緒にやってみ
ませんか。

子ども 硬筆・毛筆教室

毎週 土曜日
時間：13：30～15：30
講師：山田 美鈴さん
硬筆と毛筆両方の学習が
出来る教室です。



「気軽に見
学・体験に
来てみて下
さい」

令和2年度倉吉市女性連絡会研修交流会

研修テーマは「防災」。地域の防災力を高め
るために女性の視点で学び考えます。
日時：3月19日（金）午前10：00～11：30
場所：倉吉市防災センター（倉吉市福守町415-2）
対象：市内各地の女性 定員50名（各地区～4名程度）
内容：研究テーマ：「防災について」
～施設見学と活動実践を学ぶ～
①災害に強いまちづくりへの取り組みについて
②防災センター施設見学 ③地域における防災
活動の実践（倉吉市赤十字奉仕団の活動紹介）

参加費：無料
※市マイクロバスを運行します。希望の場合は
ご利用ください。（市役所9：40発）
◆申込みは3/12までに上井公民館へ電話26-1736

NO190
(06年10月からの通算)
編集：上井公民館
編集委員会
令和3年3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

のぐち内科クリニック

倉吉市上井町1丁目8-5
TEL 0858-24-6101
診療科：内科、腎臓内科、
消化器内科、人工透析内科
◆診療時間ご案内◆
※受付は診療終了時間の30分前までです。
月【午前 8：30～12：30/午後 3：00～7：00】
火～金【午前 8：30～12：30/午後 3：00～6：00】
土【午前 8：30～12：30】
◇休診日【日曜 / 祝日】

コロナに 負けないぞ！

3月6日（土）小雨決行
10時スタート
河北小学校前 天神川河川敷コース
受付9：15～9：45
河北小学校体育館
□ マラソン大会（小学生）
1～3年：1000名
4～6年：1500名
□ 駅伝大会
（公民館単位：1チーム3名）
出場予定 本町・清谷

第7回上井地区 駅伝・マラソン大会

今回も倉吉北高等学校の野球部さんが運
営スタッフ、駅伝に参加して下さいます!!

リラックスヨガ教室

第2・4 金曜日
★2回になりました！
時間：10：00～11：15
講師：小谷 真理子さん

ヨガの呼吸に合わせて体を
動かし、心を緩め、リラッ
クスしていきましょう♪こんな
方に…腰痛、
肩こり、ダイ
エット、リラッ
クス等♪

板画教室

第2 日曜日
時間：9：30～11：30
代表：河口 忠義さん

モグモグタイムあり。
年末の年賀
状作り会も
開催してい
ます。和や
かな雰囲気
です。



民謡同好会

第1・3 月曜日
時間：19：00～21：00
代表：角 紘一さん

尺八の演奏にあわせて、様々
な民謡をうたっています。
敬老会でも
披露しまし
た。仲間を
募集してい
ます。



太極拳同好会

毎週 月曜日の部
時間：20：00～21：30
毎週 金曜日の部
時間：10：00～12：00
講師：太田 えり子さん

ゆっくりの動作で、足腰に
筋力をつける下半身重視の体
力作りです。太極拳に少しで
も興味のある方、体験だけ
でもお気軽においで下さい。

なごもう会

第1・3 火曜日
時間：13：30～15：00

倉吉市在住の方、おおむね
65歳以上の方で、介護保
険の要介護認定を受けてい
ない方他、対象があります。
健康体操、レクリエーショ
ン、ゲーム、健康チェック
等を行っています。詳細は、
市長寿社会課22-7851

申込み お問合せ

各教室の開催時に、お気
軽に見学に来られてもOK

スタート!



写真で見る 上井 今昔

河北小学校の卒業風景



私は、昭和48年3月22日、河
北小学校を卒業しました。そ
れから、約半世紀。40クラ
スが3組ありました。（当時の
校舎と校庭は、今の建て位置
と逆です）
小学生だった私達は、還暦
を迎えましたが、皆さん元氣
でしょうか？みんな、爺ちゃん、
婆ちゃんになっているん
でしょうか？町ですれ違っ

ても分からないかも知れませ
んね。
また、地元に残っている人
はどれ位いるんでしょう？
昨年夏に、河北中学校の同
窓会が計画されたようですが、
この「コロナ禍」で県境を越
えるのが難しい時期なので、
延期になっているようです。
開催されて皆で会い、たく
さんお話ししたいです。
（佐々木）



40
人クラ
スで
した！

3月の行事予定

6日(土)	上井マラソン・駅伝大会(受付9:15~9:45)	
9日(火)	上井地区自治公民館長会	13:30
12日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
	福祉推進員連絡会	18:30
	河北中学校 卒業式	
18日(木)	お手軽体操教室①	10:00
19日(金)	河北小学校 卒業式	
23日(火)	お手軽体操教室②	13:30
24日(水)	河北小学校・河北中学校 修了式	
25日(木)	上井保育園 卒園式	

今月の「ふれあい給食」サービス 11・25日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	1・8・15・22・29日	10:15
	(月曜)	1・8・15・22・29日	18:30
書道教室	(水曜)	3・17日	10:00
	(水曜)	3・17日	13:30
水墨画教室	(水曜)	10・24日	13:30
板画教室	(日曜)	14日	10:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	6・13・27日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	19日	10:00

【同好会】

女性のつどい		2・16日	9:30
民謡同好会		お休みします	19:00
太極拳同好会	(月曜)	1・8・15・22・29日	20:00
	(金曜)	12・19・26日	10:00

【その他】

なごもう会		2・16日	13:00
-------	--	-------	-------

我が家のペット



柴犬コロちゃん(オス5歳)
横山恭平さん(大平町)

知人から、生後1年ほどの子犬をもらい受け、以来、家族の一員として暮らしています。

散歩は、誰がという決まりはなく、その時にいる者がさせています。コロは雪が降ると、はしゃぎ、わざわざ雪の積もっている所を選んで歩きます。

日中は、外の犬小屋にいますが、夜には玄関の中で眠ります。

従来、小惑星リュウグウは、バレーボールのように丸く滑らかな天体と考えられていたが、探査機「はやぶさ2」により、ソロン玉の形をした瓦礫の塊であることが判明した。

旧河北中の校庭に瓦礫の山を見るのが出来るが、これは解体された校舎の壁・柱・水道管など、起源の異なる物体が集った塊である。私は、上井町内を散歩し、この瓦礫の山を目にするたび、リュウグウの成り立ちに思いを馳せる。

リュウグウは、ばらばらであった岩片が重力によりゆっくり集まって出来たとされる。

しかし、破壊された校舎は、ブルドーザーで集めなければ山にならない。では、どうやってリュウグウは太陽系

リレーエッセイ(95)

小惑星リュウグウ形成論

国広卓也(岡山大学惑星物質研究所:柳町)



旧河北中解体の瓦礫の山。「リュウグウの成り立ちに思いを馳せる」。(国広さん)

に散逸する有機物や岩片を集めたのだろうか。

私たち岡山大学の研究グループ(<http://phil.misasa.oky-u.ac.jp/>)は、氷の塊である彗星がブルドーザーのように物質を回収し、太陽の熱により氷が失われた結果、瓦礫の塊を残したとの仮説を立てた。

「はやぶさ2」が地球に持ち帰ったリュウグウのかけらが、この仮説を証明してくれるだろうか。

倉吉市健康推進課



今年の冬は、寒さだけではなくコロナの影響で身体を動かす機会が減ったのでは。少しずつ気温が上がってきた今から、ウォーキングで健康な身体作りを行いましょう。



ウォーキングで健康なカラダづくり

ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪を燃焼させ、生活習慣病の発症を減らす効果があります。効果を上げるには、正しい歩き方が大切です。

【姿勢のポイント】

- あごは引いて、視線は前に
- 肩の力を抜き、ひじは直角に。腕を大きく振る
- 胸をはって背筋を伸ばす
- 歩きやすい靴がおすすめ
- ☆ 姿勢を正しく、サッサのリ

ズムで。より効果的です。

【運動を行うときの注意】

- ① 運動の強度は、心もち息が弾むくらいが適当。
- ② 息は止めず、呼吸を意識して。
- ③ こまめに水分補給。
- ④ 無理をせず、体調が悪いときは休む。
- ⑤ 歩く前後にはストレッチをし、けがや事故を予防しましょう。

私の作品

パッチワーク
秋山厚子さん
(本町)



玄関扉を開けると目の前に縦横2m近くはあるパッチワークのタペストリーが迎えてくれます。(右写真)この大作を作られた秋山さんに取材しました。

—パッチワークを始められたきっかけは?

「10年程前、子育てが一段落し、<伯耆しあわせの郷>の教室に通い始めたのがきっかけ。針山から始まり、小物・タペストリーと作品が増えて行きました。大作になると2年くらいかかります」
—細かい作業で大変ですね
「柄、色合わせには苦労

自治公民館は今…

2月7日(日)の自治公協総会の後、3自治公から「活動報告」がありました。3号連続で紹介します。

旭北の巻

自前の公民館はありません。36世帯(内、独居老人世帯7・住民90人・子ども会4名)です。昭和40年代は、78世帯・持ち家34でした。

私たちのモットーは、「遠くの親戚より近くの他人〜助け合いで作る暮らし易い町作りです」。古くからの人が多く近所付き合いが濃い。運動会や秋まつりには町外に住む家族の方の参加で成り立っています。(生田)

- ①我が町内は7班構成です。[青年部](1977年設立)と[女性部]が、公民館活動の下支えをしています。青年部は運動会・秋祭りの運営をし、年数回の懇親会。女性部は花見や温泉食事会をして楽しみます。区費=年額1万円。独自財源=5企業の寄附5万円と廃品回収収入4万円。
- ②イベント: トンドさん・側溝清掃・グラウンドG大会(老若男女が一緒にプレー出来る)は、とても賑わい、昼は、女性部手作りカレーを頂きます。その他: 日帰り旅行・秋まつり
- ③「広報旭北」をイベントの都度発行(年8~10回/2Pで両面)。写真を大きく掲載(写真上参照)して、皆さんに喜ばれています。
- ④自主防災組織を作り、災害時に備えています。備品(リヤカー2

R.28巻 あさひ北

令和2年12月15日発行
総務部長 岡山隆明

女性部懇親会 & サロン「羽子板づくり」

11月29日(日)、恒例の女性部懇親会を三朝温泉高木別館にて、13名の参加で行いました。厳重なコロナ対策のため、ゆっくりに時間をかけてはいましたが、温泉&食事、お土産買ひ、楽しいひとときを過ごすことができました。GOTOイートのチケットや割引チケットで、お得な懇親会となりました。より多くの女性部の方に参加いただけるように、年間行事を見直していつかの意見がありましたので、総会で話し合います。

サロン旭北では12月3日(水)鳥取市「ペーパーコレクションフタバ」代表岡村真由美先生をお迎えし、正月らしい羽子板づくりに挑戦しました。参加者9名は先生の指導の下、花びらづくりから始めましたが、花びらの巻き方に一苦労、何度もやり直しましたが、お蔭で世界に一つだけの羽子板ができました。(写真は裏面参照下さい)



住民の「広場」 「広報旭北」
(令和2年第8号の第1面)

いきいき活動。Gゴルフ大会・防災活動・「広報旭北」

注: 報告資料を編集委員会がまとめました。

台・水・簡易トイレ・乾パン=100人2日分、適宜更新)を整備。側溝清掃後、[支え愛マップ]・[班別緊急連絡網]で、要援護者・避難経路・緊急時連絡先の確認をします(避難場所=立正佼成会)。

⑤「サロン旭北」(2016年設立)を、マグノリアの支援のもとで月2回開催(8~10人参加)。また、年2回、市福祉バスで日帰り旅行実施。会話やゲーム・体操で心と体の健康づくり。参加者同士が直ぐ仲良しになります。

⑥今年の重点的取り組み: コロナ禍の中、コミュニケーションの場作りを積極的に進めます。【館長の想い】人口減少で、5年後には公民館の再編が必要になるかも知れません。住民のみなさんと「どうあるべきか」を話し合っていきます。

編集 後記

JOC前会長の女性蔑視発言が世間を騒がせている時、10年前と同じ様にM7.3の地震が福島・宮城を襲った。「3.11」の余震だそうだ。津波が起きなかつたことに胸を撫で下ろしつつ、我が家の非常持出し袋を開ければ、期限切ればかり。情けなくなりました。

玄関にタペストリーの大作

