

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/>



第17回「うわなだ桜まつり」

今年の桜まつりは新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、上灘公民館及び中央公園でのイベントは中止します。但し、会下谷川桜並木での夜間点灯は例年通り行いますのでお出かけ下さい。

◆夜間点灯期間… **3月26日(金)～4月6日(火)**
(午後6時30分～9時30分)

*点灯式を3月26日(金)午後6時20分より会下谷川沿いで行いますので、お越しください。

※点灯期間中の桜並木沿線の方へお願い…ゴミ出しは午後9時以降にお願い致します。

～主催 うわなだ桜まつり実行委員会・上灘地区振興協議会～

スポーツ大会予定

令和3年度・地区スポーツ大会の日程が決まりました。ふるってご参加ください。

- ◆ 5月 9日(日) ソフトボール大会(予備日5月16日)
- ◆ 6月 6日(日) ソフトバレーボール大会
- ◆ 7月 4日(日) バレーボール大会(市民体育大会・予選会)
- ◆ 8月22日(日) グラウンドゴルフ大会
- ◆ 9月 4日(土) シニア交流運動会
- ◆ 9月12日(日) 地区大運動会
- ◆ 11月 6日(土) 健康ウォーキング
- ◆ 11月 7日(日) 卓球大会(一般・少年少女)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止する場合があります。

上灘地区体力づくり振興会

地区自治公協議会各部事業計画

～各部の事業計画は下記の通りです。～

- 総務部**(会長 平野 俊一、副会長 辻本 昌利)
①今年度の自治公役員研修会は中止します。
- 人権福祉部**(会長 山根 勝彦、副会長 星見 旗司)
①地区敬老会
②町内学習会 10月～11月
③地区文化祭 11月6日～11月7日
- 教養文化部**(会長 小椋 栄治、副会長 石賀 浩司)
①教養講座 11月
②地区文化祭 11月6日～11月7日
- 体育部**(会長 角田 良己、副会長 小林 保仁)
①各種スポーツ大会の実施
- 環境衛生部**(会長 野口 浩史、副会長 足立 香)
①環境関連の講演会
- 女性部**(会長 尾崎 恵子、副会長 姜 景玉)
①女性研修会
②健康づくり講座
③地区文化祭 11月6日～11月7日
- 生活安全部**(会長 米原 満、副会長 池田 智也)
①各町で自主的に行う事業(消火訓練など)
②交通共催の取りまとめ
③年間街頭広報活動(年2回)

上灘地区人口集計

	【12月末】	【1月末】
世帯数	2,571 世帯	2,577 世帯
人口	5,463 人	5,470 人
男性	2,529 人	2,538 人
女性	2,934 人	2,932 人

年齢別人口	人数
0～14歳	751 人
15～64歳	3,107 人
65歳以上	1,612 人



3月のおもな行事予定・使用団体

日	曜日	内容	時間
3日	水	健康講座 「高齢者の健康づくりと介護予防」	13:30
9日	火	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:00
		自治公・定例館長会	19:30
10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
11日	木	なごもう会	13:30
		振興協議会・拡大常任委員会	19:30
13日	土	打吹川柳会	12:30
23日	火	上灘老人クラブ協議会・研修部	9:30
24日	水	給食サービス事業	9:00
25日	木	上灘老人クラブ協議会・役員会	13:00
		なごもう会	13:30
		自治公女性部長会	19:30
27日	土	地区青少協	19:30
31日	水	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:00

≪ 3月団体活動日 ≫

- ▶ ボディリセット…1・8・15・22・29日
- ▶ 上灘めだか会…2・16日
- ▶ エアロビ・ビテイス教室…1・8・22・29日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…3・5・10・12・17・19・24・31日
- ▶ 朗読はなみずき…1・4・8・11・15・18・22・25・29日
- ▶ リラックスヨガ…1・4・7・8・11・14・15・18・21・22・25・28・29日
- ▶ のびのびクラブ…2・9・16・23・30日

2021

3/13(土)～3/21(日)

ほいきりせーる

★全商品2割引(特価品除く)



昭和三町 1-107
☎ 23-1611

～ちょっと 思う事～

上灘公民館 館長 徳井 幸弘

いよいよ4月1日より公民館がコミュニティセンターに衣替えします。指定管理者として、管理委員会から振興協議会へと受け皿を変えることとなりますが、現状の形をあまり変えることなくスタートする予定です。

コミュニティセンター化によって、事業の内容がどのように変わるのか。または、変えなければならないのか。そしてどのような形でやっていけばいいのか。正直なところ確たる形が決められているわけではありません。地区にお任せなのです。うがった見方かもしれませんが、地区にお任せということは、ある面では、それぞれの地区の創意工夫や熱意、力量が試されているのかもしれない。

ここ数年の間に、地区の皆様とその都度協議を重ねながら、地区にとっても地区住民にとっても、身近で、より良いコミュニティセンターに育て上げていければいいなと、ちょっと(強く)思う今日この頃です。

～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^)/

1/30 寒いこの時期に、毎年恒例の「みそづくり教室」を開催しました。コロナ禍で開催を危ぶむ声もありましたが、「安全安心美味しいみそが途切れるのは困る！」との声から、出来る限りの安全対策を取り、みんなで協力して作ることができました。秋にはきつと美味しいみそになっていることでしょう♪



2/14 毎年この季節にスキー教室を開催していますが、今年は船上山少年自然の家で雪遊びなどを楽しみました。あいにく、雪が溶けてしまい、スノーシュー体験をすることができませんでしたが、クイズを解きながらの館内オリエンテーションや 香取に移動してのソリ遊びで、一日中楽しく過ごすことができました♪



2/21 今回の「にじいろ音楽塾」は桜まつりに向けて合唱練習をする予定でしたが、(演芸・出店などの)桜まつりの中止により内容を変更し、塾生の方が作った「花の愛」を歌ってみることにしました。母を思って作られたこの歌はとても素敵な楽曲なので、来年の桜まつりで是非歌いたいと思います(*^-^*)



子育て総合支援センターだより

上灘町9-1 (上灘公民館よこ) TEL 22-3914

～子育て支援センター”おひさま”に来て一緒に遊ぼう～

3月のご案内

☆10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。
 ☆18日(木)♪おひさまわくわくランド♪あたのしみ☆おはなしがい
 ☆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、第2火・水曜日に
 行っている身体測定(おひるねアート)は中止します。(個別にご相談ください)
 ☆『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。
 おひさまの利用について
 『おひさま』での密集を避け、皆さんに安心して過ごしていただくために、「おひさま」の利用が事前予約制になっています。
 ・利用希望の日までに、予約してください。(電話でも可、予約は1回分ずつお願いします。)
 ・毎日、午前午後各15組の定員、1週間(火曜日から土曜日)に1家族2回まで利用できます。・お手数をあかけしますがご協力をよろしく申し上げます。
 ※重要なお知らせ
 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、状況によっては、やむを得ず休館、イベントの中止または変更等の対応をさせていただきますので、ご理解の程お願い致します。最新の情報については直接お問い合わせいただくが、倉吉市のHPをご確認ください。



〇2月18日(木)に♪おひさまわくわくランド♪おひさまわくわくランド♪あたのしみ☆おはなしがい
 ☆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、第2火・水曜日に
 行っている身体測定(おひるねアート)は中止します。(個別にご相談ください)
 ☆『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。
 おひさまの利用について
 『おひさま』での密集を避け、皆さんに安心して過ごしていただくために、「おひさま」の利用が事前予約制になっています。
 ・利用希望の日までに、予約してください。(電話でも可、予約は1回分ずつお願いします。)
 ・毎日、午前午後各15組の定員、1週間(火曜日から土曜日)に1家族2回まで利用できます。・お手数をあかけしますがご協力をよろしく申し上げます。
 ※重要なお知らせ
 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、状況によっては、やむを得ず休館、イベントの中止または変更等の対応をさせていただきますので、ご理解の程お願い致します。最新の情報については直接お問い合わせいただくが、倉吉市のHPをご確認ください。



上灘小学校より

2月のことです…

保健室で 2年生が身体測定をしていたんです。

頭のとっぺんにね・・・
 “かちゃん”って保健室の先生が器械をあててね・・・
 身長をはかってたんです。
 つぎにね・・・
 体重計にのって気をつけしてね・・・
 体重をはかってたんです。
 きいてみたんです。



「すくすくとのびましたかあ？」って。
 「すくすくとふえましたかあ？」って。
 にっこりとね 返ってきたんです。
 「すくすくのびました。」って。
 「すくすくふえました。」って。
 保健室の先生も担任の先生もうれしそうな顔になってたんです。



私は言ったんです。
 「すくすくってうれしいね。」って。
 とびっきりの笑顔で返ってきたんです。
 「はい！」って。
 私までうれしくなっちゃったんです。
 地域の皆さま、おかげさまで上灘小学校の子どもたちはすくすくと育っています。
 これからもよろしくお祈りします。
 “すくすく”ってうれしいね”というお話でした。



ウォーキングで健康なからだづくり



今年の冬は、寒さだけではなく、コロナの影響により身体を動かす機会が減ったのではないのでしょうか。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づくりを行いましょう。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。この効果を上げるには、正しい歩き方が大切です。

【姿勢のポイント】

- あごは引いて、視線前に
- 肩の力を抜き、ひじは直角にして腕を大きく振る
- 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、サッサのリズムで歩くとより効果的です。

【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です。
- ② 息は止めず、呼吸を意識して。
- ③ こまめに水分補給を。
- 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。

「指」 打吹川柳

十指皆指令通りによく跳ねる
 記念日にダイヤの指環よりハート
 「望む」
 無事と云う事こそ今は望んでる
 まだ女恋の望みは捨てません
 「じつと」
 コロナ禍でじつと我慢の日が続く
 じつと耐え暗い土中で冬ごもり
 じつと見られ頬を赤らめ目を逸らす
 「それから」
 それからと長い話の幕が開き
 それからの次が読めずにひと休み
 「その他」
 釜底のおにぎり香ばし塩にぎり

堂満 岳人
 岡崎美知江
 西田 滋
 福井 清
 石湯久芽代
 鈴木たけ代
 田中紀美恵
 湯本貴恵
 田村 紀子
 野口 節子

