



HP

3月号

3月 行事予定

2日(火)	9:00~	上公	給食サービス事業
	10:00~	上井公	倉吉市館長会
	19:30~	上公	自治公館長会
4日(木)	13:30~	上公	天神野土地改良区理事会
9日(火)	9:00~	吉祥院	西中・鴨中校区女性連絡会
	19:00~	上公	民児協定例会
	19:30~	上公	学校体育施設開放運営委員会
11日(木)	9:30~	市役所	主事研修会
12日(金)	10:00~	上公	なごもう会
19日(金)	10:00~	磯ヶ池	倉吉市女性連絡会研修交流会
21日(日)	9:00~	上公	給食サービス事業
22日(月)	19:30~	上公	土木交通部長会
23日(火)	19:30~	上公	西中校区少年少女のつどい決算会
26日(金)	9:30~	上公	館報編集専門委員会
	10:00~	上公	なごもう会
29日(月)	19:30~	上公	地域づくり協議会総会

保健だより

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。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。

オススメ歩数 1日8,000歩

歩く時間は連続じゃなくてもOK!  
朝15分夕方15分と分けて歩くのと連続30分歩くのと効果は変わらないそうです。1日の時間のある時にムリなく好きな時間帯にウォーキングしてみましょ♪



倉吉市健康推進課

上小鴨小学校 3月行事予定

- 7日(日) 金管卒業ミニコンサート 10:00~
- 19日(金) 卒業式
- 24日(水) 修了式



上小鴨保育園 3月のオープンデー

※当面の間、中止します※

気軽にぶらっとピンポンを楽しもう♪

2日、16日、23日、30日(火曜日)  
3日、10日、24日、31日(水曜日)  
9:30~11:30

◎その他、会議室が空いている場合は  
利用できますので事務室までお声掛けください◎

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

4日、11日、18日、25日(木) 10:00~11:30

公民館教室

人権講演会	12日(金)	13:30~
3B体操教室	17日(水)	10:00~
ヨガ教室	18日(木)	13:30~
生け花講座	25日(木)	13:30~

同好会

切り絵	※ お休み ※
筆もじ	9日(火) 10:00~
カラオケ	10日、17日、24日(水) 19:45~
絵手紙	22日(月) 13:30~
うごいてみよう会	毎週木曜日 20:00~
グラウンドゴルフ	
上小鴨公民館芝広場	毎週月曜日 9:00~
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金曜日 9:00~

【3B体操教室】

日時 **3月17日(水)10:00~11:00**  
場所 上小鴨公民館  
講師 池尾久美子さん(日本3B体操協会指導者)  
参加費 200円  
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動シューズ  
ヨガマット又はバスタオル  
募集人数 10人程度  
問合せ・申込 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切3/10)  
主催 上小鴨公民館

【ゆったりリフレッシュ ヨガ教室】

日時 **3月18日(木)13:30~14:30**  
場所 上小鴨公民館  
講師 山崎 あいさん  
(インターナショナルフィットネス協会 ヨガインストラクター)  
参加費 200円  
持ち物 ヨガマット、飲み物(常温)、  
上着やブランケットなど体を冷やさないもの  
申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切3/11)  
主催 上小鴨公民館



【「防災について」～施設見学と活動実践を学ぶ～】

防災センターにて施設見学と地域の防災に関するお話を聞きます。地域の防災力を高めるためにできることを一緒に学んでみませんか?どなたでも参加できます。皆さまのご参加お待ちしております。

日時 **3月19日(金)10:00~11:30**  
場所 倉吉市防災センター(倉吉市福守町415-2) 参加費 無料  
内容 ・災害に強いまちづくりへの取り組みについて 募集人数 4人程度  
・防災センター施設見学 申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切3/12)  
・地域における防災活動の実際 主催 倉吉市女性連絡会

現地集合



【人権講演会  
インターネットによる人権侵害】

日時 **3月12日(金)13:30~14:30**  
場所 上小鴨公民館  
講師 倉吉市人権文化センター  
所長 下吉 真二さん  
問合せ 上小鴨公民館 Tel28-0953  
主催:上小鴨公民館 共催:上小鴨地区同和教育研究会



【桜ウォーキング】

桜を眺めながら、ウォーキングをして  
みんなで体を動かしましょう♪

日時 **4月1日(木)9:30~11:30頃**  
集合場所 上小鴨公民館  
コース 上小鴨の桜の名所ふれあいロード  
(上小鴨~小鴨 往復4km)  
参加費 200円(おやつ代・お茶付)  
申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切3/25)  
共催 上小鴨公民館・上小鴨地域づくり協議会

ちょこっとギャラリーのご案内

~3月は「写真作品」を展示しています~

住民の皆さんが撮影された写真を展示します。どうぞお立ち寄りください!





## 【自治公からのお知らせ】

館報2月号でお知らせしました、ソフトバレーボール大会は中止となりました。

◎今後のスポーツ大会の予定◎ \ \日にちが決まりました／／

・ソフトボール大会 7月4日(日)雨天中止 ・ファミリーバトミントン大会 9月12日(日)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止または延期となる場合がございます。

## 【住民スポーツの日 バasketボール】

日時 **3月20日(土) 17:00~20:00**

場所 上小鴨小学校 体育館

(直接体育館におこしてください)

持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物



上小鴨ミニバスケットボールクラブ  
の選手と一緒にバスケットをしよう!

小学校体育施設開放運営委員会

## 【第44回倉吉市創作文華展】

上小鴨地区から、切り絵サークル、絵手紙サークルの皆さんが出品されます。

ぜひ会期中にお出かけください♪

会期 **3月17日(水)~3月21日(日)** ※会期中無休

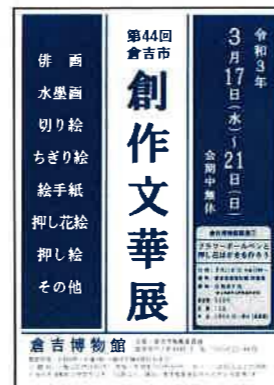
開館時間 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)

会場 倉吉博物館

入館料 一般:220円(160円) 高校・大学生:110円(50円)

中学生以下、70歳以上、障がい者手帳等をお持ちの方と介助者1名:無料

※入館料の( )内は20名以上の団体料金です



主催:倉吉市教育委員会

## 上小鴨地区食生活改善推進員からのご案内

みなさん 食生活改善推進員をご存知ですか?



ご存知のように健康は何にも替えがたいものです。でも、そこにある健康は待っていてもなかなか手に入るものではありません。努力を続けることで手に入るのです。食生活改善推進員は、地域の方がより健康になっていただくことを願い、地域の方の健康づくりの相談役、案内役として活動をしています。

今後、何か地域のために社会参加をしてみたいと思っておられる方は是非食生活改善推進員になって、食生活を通じた健康づくりの普及活動をしてみませんか?

興味のある方は7月から始まる養成講座を受けていただき、それからボランティア活動を一緒に始めましょう!

希望される方は、上小鴨公民館(28-0953)までご連絡ください。

令和3年春季全国火災予防運動 3月1日(月)~7日(日)

防火標語 「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

## 【例大祭・賀齢祭のお知らせ】

今年も規模を縮小して例大祭と併せて、賀齢祭を挙行いたします。

残念ながら神輿は中止ですが、新6年生による“浦安の舞”は実施いたします。皆さまお誘いあわせてお参りください。



期日 4月4日(日)

場所 上小鴨神社

時間 賀齢祭 10:00~  
祭典(神事・浦安の舞) 12:30~

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、  
子供神輿・大人神輿・屋台は行われません。

<上小鴨公民館より>

Wi-Fi フリースポット導入しています

認証登録を行えば公民館内では無料でインターネットにアクセスできます。サークル活動など、インターネット検索をご活用ください(^)/

<開放時間:平日9時~17時>



### \*注意事項\*

- ・認証は6ヶ月間有効です。6ヶ月経過後は再度登録が必要です。
- ・フィルタリングソフトを導入しています。有害サイトは表示されません。
- ・インターネットの利用記録が残ります。誹謗中傷的な書き込みや不正メールの発信等の不正アクセス行為をせず、適切にご利用ください。

## 【主な事業報告】

### 【親子スキー教室】(2/6, 2/7)

2月6日(土)と7日(日)の2日間、上小鴨・小鴨・明倫の3地区合同で大山にて親子スキー教室を行いました。

土曜日は晴天で、日曜日は雨も降りあいにくの天気でしたが小学生、中学生ともに元気にスキー体験をしていました。

参加した子どもたちから、楽しかった、今年もできてよかったなどの声も聞く事ができました。

(上小鴨参加者 13人)



### 【3B体操教室】(2/17)

今月は井上裕子さんに講師をしていただきました。普段とは違う雰囲気の中でしたが、「姿勢がきれいによく練習されてますね」というコメントがあり、毎月の教室の練習の成果が表れていたようです。雪が降り寒かったですが、終わる頃には皆さん体操により温まって帰りました(^) (参加者4人)



ベルを使った体操

ありがとうございました

上小鴨地区社会福祉協議会

香典返しのご寄付金をいただきましたので、ご報告致します。謹んでお悔やみ申し上げます。

垣内 和枝 様(石塚) 金一封(故 川上 みよこ 様) 谷本 和俊 様(中田) 金一封(故 榮 様)  
穴戸 寛二 様(住吉) 金一封(故 光広 様)