

おうちパン教室

12月25日(木)10時から小学生親子15名が講師の鎌田忍さんの指導のもとオーブントースターで焼ける「おうちパン」に挑戦しました。

初めに生地作りをしました。ナイロン袋に材料を入れ、混ぜる。この日作った生地は、家に持ち帰って冷蔵庫で8時間以上置いてからパン作りするようにと講師の方のアドバイスでした。この日は、予め準備された生地です。サントさんやツリーの形を作り焼きます。



きれいに焼き上がりました。

生地成型の説明



それぞれ、個性溢れるパンが焼き上がりました。参加した子供たちは、「楽しかった。早く食べたい」「今日作った生地です。早く家でも作りたい」と楽しさいっぱい感想でした。(楠本)

作った生地は持ち帰ります

久しぶりの、楽しい集い

クリスマス★コンサート

12月23日(水)10時から、「クリスマスコンサート」(上井公民館・上井児童センター共催)が開催されました。

出演者の三谷訓子さん(ピアノ)、押村栄理子さん(ボーカル)のクリスマスソングに合わせて、参加者28名はリズムをとったり拍手をして楽しんでいました。最後にサンタクロースからプレゼントもありました。



▲楽しいパネルシアターも

会長 生田 均 (旭北)
副会長 伊藤 一行 (海田東)
副会長(会計) 平本 良明 (海田西河北町)



「暮らしやすい街づくりに向けて」

上井地区自治公民館協議会
会長 生田 均

協議会長就任4年目を迎えることとなりました。就任以来心掛けて「上井地区の一体感を高める」ための取組みを、4月からスタートする「上井コミュニティセンター」運営の中で行っていきます。コミュニティセンター化の目的は、「地域振興」です。「地域振興」＝「上井を元気にしていくため」に、初年度である今年「上井にふさわしい地域組織のあり方」や「上井全体に関係する問題の抽出」等を館長会メンバーを中心に話し合っていきます。皆さんが日頃感じている「困りごと」や「こんな街だったらいいな」という想いを聞かせてください。みんなで「暮らしやすい街づくり」を進めていきましょう。

コロナ収束を願いながら、活気溢れる上井のまち作りを進めましょう。

1月12日(火)、地区自治公民館長会が開かれ、会長には、生田均さん(旭北)と決まりました。4年目となります。また、自治公民館長が担当される専門部も決まりました。(下欄参照)

専門部担当役員(自治公館長)

副館長・会計部	伊藤 一行 (海田東)
副	平本 良明 (海田西河北町)
総務部	増井 壽雄 (旭南)
副	土井 承夫 (福庭)
社会教養部	松本 敏彦 (本町)
副	林 昭富 (柳町)
体育部	長井 貴徳 (福庭東)
副	伊藤 文男 (大平町)
産業土木部	浜本 勲 (海田南)
副	里田 雅昭 (天神町)
厚生部	眞壁 照雪 (清谷)
副	西本 常良 (旭東)
交通安全部	吉岡 幹男 (旭西)
副	池田 将登 (1丁目西)
女性部	長谷川 洋子 (河北団地)
副	尾崎 真喜枝 (1丁目東)
監事	総会で決定 (福庭東) (旭南)

4月から

『上井公民館』は、
↓
『上井コミュニティーセンター』と、そのあり方が変わります。



上井公民館の玄関

「公民館だより」という名称も新たに。

4月1日より、「上井コミュニティーセンター」がスタートします。そのため、「公民館だより」の題字から『公民館』の文字は使えなくなります。2006年からの、愛着のあるロゴ(書:山田美鈴先生=子ども硬筆・毛筆書道教室講師)ですが、NO189号で“卒業”となります。

正式には、「上井コミュニティーセンターだより」ですが、長すぎます。すっきりした名称は?と検討中です。良いアイデアをお寄せ下さい。

(編集委員会)

中止のお知らせ
2月:「お年寄りの料理教室」
3月:スプリングコンサート

いずれも、新型コロナウイルス感染防止のため

上井の元気な人

上野賢一さん(福庭)



昨年、市民大会ソフトボールで優勝した福庭チームの監督さんの登場です。問 チーム結成の動機は? 答「中高では野球部。社会人では監督や部長をしましたが仕事上、出来る環境が無くなり、地域と

のつながりを大切にしながら野球を楽しみたいと考える様になりました。」問 どんな風にチーム作りを? 答「上手、下手関係なく一緒に練習し、野球を楽しく参加しやすい環境を大切に、気張らず地域で



倉吉市民体育大会で優勝

長い付き合いの出来るチームを目指しました」 「練習は、河北中央公園で3月～9月の日曜(8時～9時)にします。親子ともに参加OKで、チームの和を大切にすることをモットーにしています。今後の目標は、多くの野球愛好家や色々なチームとの交流をしながら上井地区を活気づければと考えています。」 【取材を終えて】今年、60歳年男の上野さん。ずっと好きな野球を通じて地域と関わられている姿に、“継続は力なり”という言葉は、多くの野球愛好家や色々な

上井公民館だより

NO188
(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2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/

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
◆診療時間のご案内◆
※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】

上井公民館のQRコードです。



上井公民館★あげいこうかん★
★かんかん★
★かんかん★
★かんかん★

2月の行事予定

5日(金)	福祉推進員連絡会/民生児童委員 合同会議	18:30
7日(日)	上井地区自治公民館協議会 総会	10:00
9日(火)	地域のあり方検討会	13:30
	上井地区自治公民館長会	14:30
12日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
20日(土)	おうちパン教室	10:00

今月の「ふれあい給食」サービス 10・25日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	1・8・15・22日	10:15
	(月曜)	1・8・15・22日	18:30
書道教室	(水曜)	3・24日	10:00
	(水曜)	3・24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・20・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	お休みします	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日	20:00
	(金曜)	5・12・19・26日	10:00

【その他】

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

親子でパンづくり教室

オーブントースターで焼ける！生地が作りおきできる！おうちパンを作ります。ぜひ、親子で参加しませんか？

- ◆日にち:2月20日(土)
- ◆時間:10時~12時

- ◆場所:上井公民館
- ◆講師:鎌田 忍さん (kamama house)
- ◆定員:20名(親子10組)
- ◆参加費:200円(材料費)
- ※詳しくは小学校から配布していただくお便りをご覧ください。

私の作品

村尾 たま枝さん (1丁目東)



「始められたきっかけは？
「10代の頃から手芸は好きで、10年前位に町内の手芸教室に入り、習い始めました。『あげい祭』に数回出品しました。今は、インターネット等で勉強しながら、年に5個ほど作品作りをしています」
「材料などは？
「靴下や軍手で人形、端切れや古着等で小物を作ったりです。百貨ショップで材料を買うことも」

「町内の、デイサービス利用の方と楽しく手芸をしています」

「ほとんどは手で縫っていますが、キットを使って作成することもあります」「和紙で蘭などの花も。正月には『干支』、クリスマスや季節の行事に合わせての作品も作ります」
「お年寄りの方も簡単に作れる作品を考え、楽しく制作出来ればと、

楽しい作品の数々



いつも思っています」(佐々木)



第7回 上井地区



参加者募集!

公民館行事保険に加入します(無料)
中止の場合→当日9時防災無線で連絡
問い合わせ:上井公民館26-1736
申込み切:2月25日(木)

マラソン・駅伝大会

3月6日(土) 小雨決行

受付 9:15~9:45 **10時スタート**
受付場所 河北小学校 体育館

◎参加費無料

駅伝大会

- ◎1チーム3名(3名中1名以上は女性)
- ◎中・高校生が参加する場合は1名までとする
- ◎スタートは女性(1000m)2・3走者は(1500m)
- ◎自治公民館単位で、何チームでもOK!

1~6位は豪華賞品があります!(去年は肉)
申込みは、体育部長へ

倉吉市健康推進課より

腸内環境を整え、免疫力を高めましょう

寒さで代謝が低下する冬は、免疫細胞の働きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がります。免疫機能の60~70%が集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。

○適度な運動

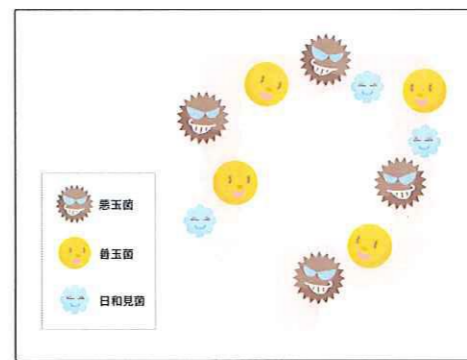
インナーマッスルを鍛えると、腸が刺激されて腸のぜんどう運動を促して排便がし易くなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングやストレッチ、ヨガなどで鍛えることができます。定期的に運動することが難しい方は、日常生活で多く歩くことを心がけましょう。

○適切な睡眠

不規則な生活やストレスは、悪玉菌を増加させる原因となるため、夜更かしなどを

避けましょう。

脳や身体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。
※新型コロナウイルス感染防止のため、一人ひとりが①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるよう心がけましょう。



主催:上井地区振興協議会

コース:河北小学校の横の土手(新田橋の下スタート)

マラソン大会

- ◎小学1~3年生の部 男/女 (1000m)
- ◎小学4~6年生の部 男/女 (1500m)
- 1~3位は賞状・賞品 全員に参加賞があります!
- ・申込みは、小学校へ

今年は感染症予防のため、とん汁はありませんが、全員にパンをお配りします!



昨年の柿は豊作だったようで、我が家の実家の裏庭にもたくさんの実をつけました。



料理コーナー (105) 柿のプリン風デザート

ゼラチンや卵を使わない柿のデザートを作ってみました。柿に含まれるペクチンと牛乳のカルシウムが反応して、ゲル化するのを利用したスイーツです。

コッは少し柔らかくなった柿を使った方が、よりプリン風になり舌触りがいいです。作り方は超簡単!
柿1個(160g)につき牛乳80gだけで作れます。お好みで砂糖(約7g)

作り方

- ①ミキサーを準備します。
- ②柿の皮をむき一口大に切り、①に入れ、牛乳も加えて滑らかになるまでかき混ぜます。(この時にお好みで砂糖も加えます)



- ③容器に移し、冷蔵庫で3時間ほど保存したら固まります。(智子)

編集 後記

最近、情報番組を通して「フキハラ」という言葉を知った。身体の不調を訴え、不機嫌な態度をとり相手を無口にしてしまふ行為だそう。夫婦間にあり勝ちなハラメントらしい!

是非解決法が知りたいものだ(笑)三木「面会の言葉にならず息白し」という句が載っていた。先輩Kさんの、多分、辞世の句。コロナ患者でもないのに、面会がままならなかったらしい。何ということだろうか。(戸)