

UWANADA★



倉吉市上灘公民館

〒682-0811 倉吉市上灘町9-1番地

【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/>



お手伝い! 年末の大掃除

溜まった汚れを取り除き 気持ちの良い新年を迎えたいと思いますので、ご都合のつく方は、上灘公民館にお越しください。よろしくお願ひ致します。

◆日時… **12月2日(水)**
9:30~



◆持ってくる物…掃除道具はこちらで用意しますが、汚れてもいい服装でお越しください。

※掃除終了後、避難訓練、消火訓練を行いますのでご協力下さい。

上灘公民館 館長より

添加物のない 美味しいみそを作ってみよう!

昔から日本人にこよなく愛され、毎日のように食されている日本の発酵食品“みそ”を 自分の手で作ってみませんか?

◆日時… **1月30日(土) 9:30~**

◆場所…上灘公民館(調理実習室)

◆参加費…実費

◆参加人数…15名

◆持ってくる物…大きいタッパー(5kg程度の量) エプロン、三角巾

◆参加〆切…**1月12日(火)までに**上灘公民館へ

主催 上灘公民館



楽しく歌おう! にじいろ音楽塾で心豊かに

▶参加対象者…子どもからシニア世代まで、どなたでもOKです! 一回の参加でも大丈夫! 楽しく歌ってみませんか~(o)~♪

◆日時… **12月20日(日) 14:00~15:30** 「クリスマス音楽を歌おう♪」
1月24日(日) 14:00~15:30 「モーツァルト4大オペラって?」
2月21日(日) 14:00~15:30 「合唱にチャレンジ♪①」
3月21日(日) 14:00~15:30 「合唱にチャレンジ♪②」

◆講師…小谷幸弘さん 他

◆参加費…無料

◆申込…上灘公民館まで (※当日参加もOKです)

主催 上灘公民館



寒い冬のヒートショックに注意しましょう

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例だといわれています。

【ヒートショック対策】
ヒートショックへの対策として重要なのは、寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることです。また、トイレも体を露出させる場所なので、温かく保つと効果的です。

○脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置
冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策です。

○夕食前・日没前の入浴
夕食を食べる前、日没前に入浴することも良い対策法です。日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないため、温度差への適応がしやすくなります。

○食事直後・飲酒時の入浴を控える
食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいです。

○湯温設定 41℃以下
お湯の温度を41℃以下にし、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防ぐことができます。

○ひとりでの入浴を控える
可能な場合は、家族による適切な見守りや、公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、ひとりでの入浴を控えるといった方法も有効的です。



【上灘地区人口集計】

【9月末】		【10月末】	
世帯数	2,600世帯	世帯数	2,591世帯
人口	5,499人	人口	5,487人
男性	2,544人	男性	2,543人
女性	2,955人	女性	2,944人

【年齢別】	0~14歳	755人
	15~64歳	3,125人
	65歳以上	1,607人

12月



12月のおもな行事予定・使用団体

2日	水	上灘公民館 大掃除	9:30
		避難訓練	10:30
5日	土	和紙で作るつまみ細工	13:30
7日	月	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:00
8日	火	自治公館長会1日研修会	8:30
9日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員協議会	10:00
10日	木	なごもう会	13:30
11日	金	倉吉市公民館研究大会	13:30
		ガラスアート同好会	13:30
12日	土	打吹川柳会	12:30
		Zoom 講座	13:30
15日	火	老人クラブ研修部	10:00
16日	水	給食サービス事業	9:00
20日	日	にじいろ音楽塾「クリスマス音楽を歌おう♪」	14:00
21日	月	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:00
24日	木	なごもう会	13:30

◆8日は自治公館長会の1日研修の為、11日の午後は倉吉市公民館研究大会の為、又、12/30~1/3は年末年始の為、事務室を閉室させて頂きます。(※貸し館は通常通りです)

《 団体活動日 》

- ・エアロビ・ピラティス教室…12月7・14・21日
- ・のびのびクラブ…12月1・8・15・22日
- ・倉吉ダンスクラブ…12月2・4・9・11・16・23・25日
- ・朗読花みずき…12月3・7・10・14・21・24日
- ・ポディリセット…12月7・14・21・28日
- ・リラックスヨガ…12月3・6・7・10・14・20・21・24・27・28日
- ・上灘めだか会…12月1・15日

~ちょっと一言~

上灘町自治公民館 館長 福井伸一郎

「しばらくは離れて暮らすコとロとナ 次逢うときは君という字で」
こんな歌をインターネットで見つけた。コ+ロ+ナ=君? そうか、な~るほどね。コロナの大渦に巻き込まれた今年、公民館の活動も大きな影響を受けた。「三密」を避け、マスクの着用、声を出さないなど、ほとんどの行事が中止となった。そんな中、地区公民館も地区コミュニティセンターへと移行する。社会教育機能に、地域づくり、福祉・防災活動も加えて、より機能が拡大することとなる。といっても、今まで各町自治公民館でやってきたことに大きな変わりはない。この機会に、全国優秀公民館表彰を受賞した上灘地区公民館の成果を土台に、各関係組織をもう一度見直し、地域にとって本当に必要なことを整理しなおしていくことだと考える。こうした地域での活動は、君と会い、顔を合わせることから始まる。コロナ感染症の対応についても少しずつ分かり始めており、できることから始めていくしかない。「コとロとナ 離れて暮らす日は続く 改めて知る君の大きさ」



～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^)/

10/24 自然を楽しむ会で、日本の自然百選に選ばれている若桜町にある滝を堪能してきました。遊歩道の案内図のある入り口の場所から急な下りとなり、晴れて良い天気でしたが、前日の雨の為、路面は滑りそうな状態の中、1時間かけてようやく高さ約30mの大鹿滝（おおがたき）が見えました。遊歩道はその滝の後ろを通るルートで、しぶきを感じながら、次の滝をめざしました。途中で昼食をとり、雲竜の滝（うんりゅうのたき）に着き、滝の水が4つに分かれたような幅のある滝を見て、同じ道をたどって帰路につきました。上り下りできつい行程でしたが、皆んな元気に帰ってきました。お疲れ様でした。



大鹿滝



雲竜の滝

10/31 ファミリーバドミントンの教室を2回開催しました。小学生から大人の方までの参加があり、スポンジ球にナイロンの羽が付いたシャトルは打つときにすこし重たく感じ、返すのがやっとでしたが、親子チーム等で頑張っており、コロナ禍の中、久しぶりに身体を動かして気持ちの良い汗を流しました。



11/1 「野外彫刻見て歩き」で、市内にある野外彫刻を見て、その彫刻がなぜここに設置されたのか、又、その彫刻のいわれなどを、倉吉博物館の根鈴館長より、その当時の事を教えていただき彫刻を見る目もかわり、すばらしさを学ぶ良い機会となりました。



11/8 地区卓球大会を開催しました。午前中は児童の4年生以上が参加した少年少女の卓球大会で、団体戦では男子女子共に米田町が優勝しました。午後からは一般の部の大会があり、一球ごとに歓声があり、にぎやかにスポーツの秋を満喫した1日でした♡



11/11 民生委員の皆さんに、公民館の駐車場入り口の花壇に花を植えていただきました。赤や黄色のパンジーなどが整然と並び美しさを醸し出しています。公民館にお越しの際は是非ご覧ください。



子育て総合支援センターだより

(TEL 22-3914)

子育て支援センター“おひさま”に来て一緒に遊びましょう

🐣🐣 12月のご案内 🐣🐣

- ☆ 2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。
- ☆ 17日(木) ♪おひさまわくわくランド♪親子ふれあいリズムあそび
- ☆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時過ぎからと、金曜日午後3時過ぎからと。)
- ☆『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。
- ※ミニプログラム・イベントについて
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、現時点では開催予定のものも、状況に合わせ、やむを得ず中止または変更等の対応をとらせていただく場合がございますので、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。

重要なお知らせ

- 「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ります。
- ・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、ご協力をよろしくお願いします。

上灘小学校より いよいよ開催!! “上灘スポーツフェスティバル”

11月13日(金)、お天気の影響で延期になっていた“上灘スポーツフェスティバル”を開催しました。平日にも関わらずたくさんの保護者の皆さまにおいでいただき、本当にありがとうございました。



種目は・・・かけっこと表現運動の二つ。

時間は・・・8時50分から11時。

出場種目は少ないけれど、時間は短いけれど・・・力をぎゅうっと詰め込んで子どもたちはがんばったんです。

かけっこでは・・・走りに走ったんです。どの学年の子どもたちも素敵だったんです。

表現。

1・2年生はダンス。

見るだけでしあわせになっちゃうんです。



3・4年生は「ソーラン節」

「かまえ!!!」のかけ声で始まったソーラン節は・・・大迫力だったんです。

5・6年生は集団行動。

“ざっ ざっ ざっ”という足音とBGMだけが聞こえるんです。

みんな凛としていて吸い込まれそうなんです。



とにかく あの人数で変幻自在に体形を変えちゃうんです。

集団行動は、自分の動きはもちろん、全体の動きも絶えず感じながらやらなければあんなふうにはできないんです。



おかげさまで、上灘小学校は今日も元気です。

倉吉市子育て総合支援センター

11月19日(木)、20(金)に♪おひさまわくわくランド♪あやこ de ペったんアートを開催しました。かわいい小さな手形や足形をとり、アレンジして親子で作品を作りました。子ども達の「今」が形となり、素敵な物が完成しました!

