

# 館報 かみおがも

## 12月号

### 12月 行事予定

- 1日(火) 9：00～ 上公 給食サービス事業
- 19：30～ 上公 自治公館長会
- 6日(日) 9：00～ 上小鴨神社 上小鴨神社清掃(老人クラブ)
- 7日(月) 9：30～ 上公 老人クラブ研修会
- 15：00～ 上公 自治公監査会
- 8日(火) 9：00～17：00 館内清掃
- 13：30～ 上小鴨小 5機関連絡会
- 18：30～ 上公 民児協定例会
- 9日(水) 9：00～17：00 館内清掃
- 11日(金) 10：00～ 上公 なごもう会
- 13：30～ 上公 倉吉市公民館研究大会
- ※12：30～ 研究大会参加の為事務室閉室します
- 13日(日) 16：00～ 上公 自治公決算会
- 14日(月) 13：30～ 上公 天神野土地改良区理事会
- 20日(日) 9：00～ 上公 給食サービス事業
- 22日(火) 9：30～ 上公 館報編集専門委員会
- 25日(金) 10：00～ 上公 なごもう会

12/29(火)～1/3(日)は閉館します。  
公民館の利用については上小鴨公民館へお問合せ下さい。

### 認知症予防教室「みんなが元気でおう～会」

3日、10日、17日、24日(木)  
10：00～11：30

### 公民館教室

- 子どもお菓子作り 12日(土) 10：00～
- 親子料理教室(石塚・住吉) 13日(日) 9：30～
- 3B体操教室 16日(水) 10：00～
- ヨガ教室 17日(木) 13：30～
- 門松作り 21日(月) 13：30～
- 生け花講座(日にち変更) 28日(月) 10：00～
- お正月用フラワーアレンジメント教室 29日(火) 10：00～

### 同好会

- 切り絵 5日(土) 13：30～
- 筆もじ(日にち変更) 15日(火) 10：00～
- カラオケ 9日、16日、23日(水) 19：45～
- 絵手紙 28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～

### 保健だより

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、温度に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・日没前に入浴

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、温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。

倉吉市 健康推進課

### 気軽にぶらっとピンポンを楽しもう♪

毎週 火曜日と水曜日 9：30～11：30  
※12月は8日、9日、16日がお休みです。

### 上小鴨小学校 12月行事予定

- 5日(土) ありがとう集会・マラソン大会
- 7日(月) 振替休業日
- 23日(水) 2学期終業式(冬休み 12/24～1/6)

### 上小鴨保育園 12月のオープンデー

※当面の間、中止します※

### お正月を華やかに

門松作りとフラワーアレンジメントを行います

#### 伝統文化継承講座【門松作り】

- 日時 12月21日(月) 13：30～15：00
- 場所 上小鴨公民館
- 講師 荒金 豊さん(中田)
- 材料費 1,000円
- 持ち物 移植ごて、手袋、丸ばち(30cm程度)
- 募集人数 15人
- 申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953(※切12/10)

主催：上小鴨公民館

#### 【お正月用フラワーアレンジメント】

- 日時 12月29日(火) 10：00～11：30
- 場所 上小鴨公民館 昨年の作品
- 講師 花こまち 藤田昭子さん
- 材料費 3,000円(花・器込み)
- 持ち物 花ばさみ
- 募集人数 10人程度
- 申込み 上小鴨公民館

Tel.28-0953(※切12/14)

主催：上小鴨公民館

### 寒い冬に体を動かそう!

#### 【3B体操教室】

- 日時 12月16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・申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953(※切12/9)

主催：上小鴨公民館

#### 【ゆったりリフレッシュ ヨガ教室】

- 日時 12月17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ヨガ協会認定インストラクター)
- 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 Tel.28-0953(※切12/16)

主催：上小鴨公民館

### 今年度も開催!【新春 あたご山登り】

2021年1月1日 上小鴨神社境内 午前7時集合!

上小鴨のシンボル、あたご山に登って新年を迎えよう!

参加者にはお年玉もあります♪

※コロナ対策として、当日は検温作業、マスクを必ず着用していただきますようお願いいたします※

共催：上小鴨公民館、上小鴨地域づくり協議会



### ミニギャラリー展示しています! (倉吉市社会福祉協議会内)

上小鴨地区の方の作品が展示されています。ぜひお立ち寄りください。

12/1(火)～12/18(金)



【親子スキー教室】

上小鴨・成徳・明倫・小鴨の4地区共同開催

日帰りコース

○土曜日 2月6日(土)  
○日曜日 2月7日(日)  
両日とも、出発6:30 帰着18:30頃  
場所 大山ホワイトリゾート  
参加費 2,000円(バス、保険料等)

宿泊コース

2月6日(土)～2月7日(日)  
出発6:30 帰着18:30頃  
場所 大山ホワイトリゾート  
参加費 2,000円(バス、保険料等)  
宿泊費(2食付き) 子ども 7,700円/大人 8,800円  
募集人数 先着50人(4地区あわせて)



※日帰りコース、宿泊コース共に、別途リフト代・昼食代等が必要です。

詳細は小学校に配布したチラシ又は上小鴨公民館までお問合せください。申込・お問合せ 上小鴨公民館 28-0953

＜新型コロナウイルス感染症対策＞  
・チェック表の提出 ・マスク着用必須 ・昼食 11時～12時会場貸し切り  
・1月23日現在の鳥取中部・西部の感染者発生状況により中止判断

★上小鴨地区事前説明会を 1月29日(金)19:30～ 上小鴨公民館にて開催します。

主催：上小鴨地区青少年育成協議会

食生活改善推進員のオススメレシピ

～低栄養を予防しよう～

色々な食材をたくさんよりまんべんなく食べてめざせ健康長寿!

○ 豚と玉ねぎの生姜焼き (4人分)

＜材料＞

・豚切り落とし 280g  
(なるべく脂の少なめな部分を選ぶ)  
・酒 大さじ1(15g)  
・生姜汁 小さじ1(5g)  
・玉ねぎ 100g  
・小麦粉 大さじ2強(20g)  
・油 大さじ1(15g)

＜合わせ調味料＞

・砂糖 小さじ1(3g)  
・みりん 大さじ1(18g)  
・酒 大さじ2(15g)  
・しょうゆ 大さじ1と小さじ1(24g)  
・生姜すりおろし 小さじ1(5g)  
・ごま油 小さじ1/2(2g)

＜付け合わせ＞

・サニーレタス 20g  
・トマト 120g(中1/2個)



＜作り方＞

☆豚切り落としは、豚もも肉で栄養計算しています。

- ①豚肉をボウルに入れ、酒、生姜汁をもみ込み、20分程度おく。
  - ②玉ねぎは5～6mm程度の厚さに繊維に沿ってスライスする。
  - ③＜合わせ調味料＞の材料を混ぜ合わせておく。
  - ④①のボウルに小麦粉を加えて豚肉にまぶし、油を熱したフライパンで焼く。焼き色が付いてきたら玉ねぎを加えてさらに炒める。
  - ⑤肉に火が通って玉ねぎが透き通ってきたら、③の＜合わせ調味料＞を加えて、タレを絡める。
  - ⑥平たいお皿にサニーレタスをのせ、⑤を盛りつけ、くし形に切ったトマトを添える。
- ※付け合わせのサニーレタスはレタスでもよい。

【小5 配食ボランティアを行いました】(11/10)

上小鴨小学校5年生の児童12人が配食ボランティアに参加しました。給食担当ボランティアさんと一緒にお弁当作りを行った後、配食担当ボランティアさんと一緒に各担当地区のお家に伺い、心を込めて作ったお弁当を手渡しました。高齢者の方も、とても喜んでお弁当を受け取っておられました。配食後、ボランティアの皆さんと一緒にお弁当を食べ、交流を深めながら楽しいひと時を過ごしました。

お弁当作りでは、ハンバーグとポテトサラダを担当し玉ねぎに涙したり、ボランティアさんにアドバイスをもらいながら一生懸命作っていました。



【年末の交通安全県民運動】

12月14日(月)～12月23日(水)  
「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

# 第28回あたご文化祭2020が 開催されました

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、例年とは異なり展示のみで行なわれました。展示レイアウトの変更や入口での体温測定、係員はマスクだけでなくフェイスシールドをしての対応など感染拡大防止の取り組みも行い、安心・安全な文化祭を心がけての開催でした。

10月31日と11月1日の二日間で延べ244人の来場があり、多くの方に保育園児や小学生、地元の方々の作品を見ていただく事ができました。環境講座で作成した廃油石けんも222個配布することが出来ました。

安泰ソーイングさんから手づくりマスクの出品があり、ご厚意で展示後はご寄付いただき、抽選でプレゼントさせていただきました。



《主な事業報告》

【健康づくり講座 グラウンドゴルフ大会】(11/16)

晴天の中、35名の方が参加し賑やかにグラウンドゴルフ大会が行われました。ほぼ初心者の方もいる中、グループ内で声を掛け合い交流しながらグラウンドゴルフを楽しみました。

＜入賞者＞

優勝 入澤須賀雄さん 2位 大西 初子さん  
3位 福永 孝行さん



公民館に掲示していますので、ぜひ見に来てください♪

【自治公館長会研修 「地域交通」について勉強してきました】(11/22)

9月に「共助交通について考える会」が行われましたが、今回自治公館長会にて鳥取市の和地区のまちづくり協議会が取り組んでいる「大和ふれあいタクシー」について、大和地区公民館館長 中村徹さんにお話をお聞きしました。

大和ふれあいタクシーを始めるきっかけから現在、これからの取り組みについてと詳しくお話していただき、とても勉強になりました。



大和ふれあいタクシー前でパチリ。