

公民館だより UWANADA

令和2年11月号

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/>



楽しく にじいろ音楽塾

▶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… **11月21日(土)**
14:00～15:30

- ◆内容…世界の民族音楽
- ◆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

和紙のつまみ細工で アロマディフューザーを作ろう♪

和紙で可愛い花のつまみ細工を作り、アロマディフューザーとして癒しの空間を演出してみませんか♪
 もちろん、そのまま飾ってもOKです♪

◆日時… **12月5日(土)**
13:30～15:30

- ◆場所…上灘公民館
- ◆講師…山田明香さん
- ◆参加費…700円(花)
- ◆持ってくる物…はさみ、先のとがったピンセット
- ◆申込…11月24日(火)までに 上灘公民館へ



主催 上灘公民館

Zoomを学ぼう

コロナ禍で、会議や研修会・ミーティング等、顔を合わせて行うことが出来にくい(´_`)!しかし、Zoom機能を使えば、離れていても皆の顔を見ながら行えます♪ ぜひ、体験してみませんか?

◆日時… **12月12日(土)**
13:30～15:30

- ◆場所…上灘公民館
- ◆講師…とっとり県活性化センター 椿 善裕さん
- ◆参加費…無料 ◆持ってくる物…カメラ付きパソコン
- ◆定員…10名程度 または、スマートフォン
- ◆申込…11月25日(水)までに 上灘公民館へ
 主催 上灘公民館



第2回 交流大会 バドミントン交流大会

バドミントンの紅白戦により交流を図ります。試合はダブルスで、組み合わせは事務局で行いますので1人での参加もOKです。奮ってご参加ください。
 ※紅白戦の合間に豪華景品付きのゲーム大会も予定。

- ◆期日… **11月29日(日) 開会式9時30分**
- ◆会場…上灘小学校・体育館
- ◆競技種目…混成戦(男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルス) シャトルは用意します。
- ◆参加対象…18歳以上。上灘地区在住又は勤務している者及び上灘バドミントンクラブ会員。
- ◆参加料…1,500円。但し、クラブ会員は1,000円
- ◆申込み…11月13日までに上灘公民館へ
 主管 上灘バドミントンクラブ
 主催 上灘小学校体育施設開放企画運営委員会・上灘公民館



インフルエンザ予防接種を受けましょう!

季節性インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。また、子どもではまれに急性脳症、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎など重症になることがあります。
 インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備え、早めに予防接種をしましょう。

【インフルエンザの特徴】

・38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感等 併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状もみられます。

【予防法】

- 1) 流行前のワクチン接種
 - 2) 外出後の手洗い等
 - 3) 適度な湿度の保持(50～60%)
 - 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
 - 5) 人混みや繁華街への外出を控える
- ※倉吉市としては、対象の方にインフルエンザ予防接種費用助成券を郵送しています。
 詳しくは、下記の連絡先までお問い合わせください。



問い合わせ先:

【高齢者等について】
 倉吉市健康推進課電話27-0030 FAX27-0032
 【乳幼児について】
 倉吉市子ども家庭課すこやか支援係電話27-0031 FAX22-8135

＜ 団体活動日 ＞

- ▶ エアロビ・ビリティ教室…11月2・9・16・23・30日
- ▶ のびのびクラブ…11月3・10・17・24日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…11月4・6・11・13・18・20・25・27日
- ▶ ボディリセット…11月2・9・16・30日
- ▶ 朗読花みずき…11月2・5・9・12・16・19・26・30日
- ▶ リラックスヨガ…11月1・2・5・8・9・12・15・16・19・22・23・26・29・30日
- ▶ 上灘めだか会…11月4・17日

11月



11月のおもな行事予定・使用団体

1日	日	わくわく探検【野外彫刻見て歩き】	13:30
7日	土	ファミリーバドミントン(小学校・体育館)	19:30
8日	日	地区卓球大会(小学校・体育館)	8:30
10日	火	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
		地区振興協議会・常任委員会	19:00
		定例館長会	19:30
11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
12日	木	なごもう会	13:30
13日	金	ガラスアート同好会	13:30
14日	土	打吹川柳会	12:30
18日	水	自治公総務部長会	19:00
19日	木	地区体力づくり振興会・役員会	19:00
21日	土	うわなだCA倶楽部・にじいろ音楽塾④	14:00
25日	水	給食サービス事業	9:00
26日	木	なごもう会	13:30
27日	金	地区福祉懇談会	13:30
29日	日	第2回バドミントン交流大会(小学校・体育館)	9:30

【上灘地区人口集計】

【8月末】		【9月末】	
世帯数	2,594 世帯	世帯数	2,600 世帯
人口	5,496 人	人口	5,499 人
男性	2,548 人	男性	2,544 人
女性	2,948 人	女性	2,955 人

年齢別人口	人数
0～14歳	759 人
15～64歳	3,122 人
65歳以上	1,618 人

歳末感謝セール

50円
 2020年 11/21(土) ~12/13(日)
 ●1,000円お買上ごとに 50円クーポン券進呈
 ヨシダ
 ▶昭和町 1-107
 ☎ 23-1611

～ちょっと 思う事～

上灘公民館 館長 徳井 幸弘

先日ふと書店に立ち寄ったところ非常に興味深い題名の本が目にとまりました。「これでいいのか鳥取県」ピンポイントにはもう飽きた。つつい手が伸びて購入してしまいました。

まえがきから、鳥取県は、日本の中でも極めつけの「特殊地域」だ。なんといっても人口がぶっちぎりで、最下位まさしく最弱王者である。が、そんなミニ県にして個性は非常に強い。今、若者層から人気を集めている。特に移住先として。静かで暮らしやすく適度に田舎、でもそこそこ便利という、都会に疲れた人々が注目しているというのだ。コロナ渦で移住地人気に拍車をかけつつあるとのこと。ただ、これだけ人口が少ないということは、基本的に問題が多い土地であるということも示している。などと興味津々。そうかそうか、ええそうかなーなどと思いながら結構面白く読みました。興味のある方は是非!

～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^)/

9/27 今年第3回目の会下谷川桜並木の消毒をしました。今のシーズンに出る黒くて大きな毛虫で、一挙に葉を食い荒らしてしまうのを防ぐことが出来ました。おかげで、桜木が丸裸になることもなく、来年はしっかりと花をつけてくれることと思います。



10/3 クリスマスには まだ早いけど…ゴールドプレスト・ブルーアイス・ユカリ・松ぼっくり・小花等、2か月半後のクリスマスにドライフラワーになっても大丈夫な 自然の植物を使って、素敵なリースが出来上がりました♪



10/4 今回は、アンケートでリクエストの多かった童謡・唱歌9曲の中から、「ちいさい秋みつけた」「虫の声」「おぼろ月夜」「夕焼小焼」を曲の背景や歌い方などを指導していただき、子どもの頃を思い出しながら、楽しく歌いました♪



10/14 令和6年度（2024年度）開館予定の鳥取県立美術館の概要説明会が開催されました。コンセプトは「未来を『つくる』美術館」として、従来の美術館機能に加え、人々が集い・楽しみ・交流する拠点としてのにぎわいのある美術館となります。わくわくするような美術館に、今から待ち遠しく思われました。



10/20 老人クラブ女性部の手芸講習会で、「パステルアート」に挑戦しました。パステルをパウダー状にし、指を使って描くという、素朴で独特な技法が融合し、透明感のある優しくて心地よいアートとなりました。



10/23 鳥取看護大学の「まちの保健室」が開催されました。初めに身長・体重・血圧・骨密度・体脂肪測定をし、健康相談を受けました。その後、ミニ講話として、「心身一如」について、心身ともに充実し、「気」を元気にすることの必要性のお話を聞きました。



子育て総合支援センターだより



子育て支援センター (TEL 22-3914) “おひさま”に来て一緒に遊びましょう

- 11月のご案内
- ☆ 4日(水) おはなひグループ「がらがらどん」のお話会があります。
- ☆ 19日(木) おひさまわくわくランド♪おやこ de ベったんアート
- ☆ 20日(金) おひさまわくわくランド♪おやこ de ベったんアート
- ☆ 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。
- ※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させていただきます。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回分ずつお願いいたします。)
・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。
・お手数をあげますが、ご協力をよろしく申し上げます。

○10月16日(金)に♪おひさまわくわくランド♪新聞紙であそぼう！を開催しました。新聞紙をたっぷり使って、折ったり、ちぎったり、新聞ボールにダイナミックに入ったりして、親子で楽しい時間を過ごしました。



上灘地区食生活改善推進員おすすめ！減塩野菜料理

減塩で高血圧を予防しましょう！！

「切り干し大根の洋風炒め」(4人分)
 <材料> 切り干し大根(乾) 40g。小松菜 120g。ベーコン 40g。油 小さじ2 (8g)。切り干し大根の戻し汁 100ml (カップ1/2)。顆粒コンソメ 2.7g (小さじ1)。こしょう少々。

- ① 切り干し大根は洗い、ぬるま湯または水で戻し、水気を絞って(戻し汁は残しておく) 食べやすい大きさに切る。小松菜は3cm、ベーコンは短冊に切る。② フライパンを熱し、油を入れる。①のベーコン・切り干し大根・小松菜の茎を加えてさっと炒める。切り干し大根の戻し汁、コンソメを加え、蓋をして弱火でしばらく蒸し煮する。
- ③ 切り干し大根に火が通ったら小松菜の葉を加え、さっと炒める。④ こしょうで味をととのえる。

【1日の塩分摂取量：男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の方6g未満】

上灘小学校より 校内音楽会に向けて

10月23日(金)の音楽会を2週間あまりにひかえた10月7日(水)の朝一番のことです。5年生と6年生の皆さんが一生懸命に働いてくれました。体育館のステージに、ひな壇と楽器を運んでセットしてくれたのです。朝から、汗がながれるほど働いてくれました。1時間目、3年生の音楽。さっそく 体育館で音楽会の練習をしました。やっぱり雰囲気ができるんです。しばらく聴いてしまったんです。指揮してる先生を「じい〜いっ」と見てるんです。この太鼓。すごい迫力なんです。おなかに、「ずっしんずっしん」とくるんです。太鼓が「ずっしん ずっしん」ってくるのは他の楽器の子どもたちがしっかりささえている証拠なんです。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、保護者様だけへご案内を差し上げているところです。”早く保護者の皆さまにも聴いてほしいな”って思ったひとときでした。小学校が大変お世話になり、ありがとうございます。おかげさまで、上灘小学校はいつも元気です。暑かった夏でしたが、朝晩、随分冷えるようになりました。ご自愛ください。



「迷う」

日向ぼこ 昨日の迷い解けて行く
人生は迷いに迷った終着駅
定年で生きる術なく 迷う日々
「迷う」

台風でバタバタ屋根がめくれたし
バタバタと逝ってはならぬ準備まだ
突然の新しい顔 総理席
バタバタと小六高一共稼ぎ
バタバタと逝ってはならぬ準備まだ
台風でバタバタ屋根がめくれたし

「根気」

精根をこめりハビリの豆拾う
根気よく仕事の出来ぬ枯れ落葉
根気よくセーター編んで喜ばれ
「バタバタ」

湯本 貴恵
福井 清
野口 節子

田村 紀子
堂満 岳人
西田 滋
石湯久芽代
田中紀美恵
鈴木たけ代
岡崎美知江

打吹川柳