

# 公民館だより UWANADA★

令和2年10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/



## 日本の自然百選の諸鹿溪谷 大鹿滝を満喫しよう!

今年、日本の自然百選に選ばれている諸鹿溪谷の紅葉を愛でながら、諸鹿七滝の一つ「大鹿滝」を楽しみながら満喫してみましょう♪

- ◆日時… **10月24日(土)**  
 8:40上灘公民館 発 → 16:20帰着 (予定)
  - ◆行先…若桜町 大鹿滝 (おおがたき) 他
  - ◆講師…大西忠光さん
  - ◆参加費…500円 (昼食代)
  - ◆定員…15名 (先着順)
  - ◆申込〆切…10月14日(水)
  - ◆持ってくる物…タオル、飲み物、(有れば)鈴等、他
- ※歩きに適した服装・靴でお越しください☆
- 主催 上灘公民館



## 健康チェック まちの保健室

- 鳥取看護大学より来ていただき、町の保健室を開催します。あなたの健康チェックにお越し下さい。
- ◆日時… **10月23日(金)**  
 午後1時30分～
  - ◆会場…上灘公民館・会議室
  - ◆ミニ講話…テーマ「心身一如」  
 ・「心身一如」は仏教用語で「しんしんいちによ」と読みます。意味は体と心は1つであるということです。看護師としての経験や日常生活での経験も交えながらのお話を聞きます。乞うご期待!
  - ◆講師…前田陽子先生
  - ◆内容…健康ミニ講話、計測 (血圧、身長、体重、体脂肪測定、骨密度測定、健康相談)
  - ◆定員…先着 16名
  - ◆申込〆切…10月15日までに上灘公民館へ
- 主催 上灘公民館・鳥取看護大学



## わくわく探検 野外彫刻見て歩き

- 市内には日本を代表する彫刻家の作品が野外に多く設置されています。県立美術館建設を見据えて、街へ溶け込み身近な風景となっている作品と一緒に見て歩きましょう♪
- ◆日時… **11月1日(日) 13:30出発**
  - ◆コース…上灘公民館⇒県立美術館(予定地)⇒倉吉パークスクエア⇒彫刻プロムナード⇒旧打吹駅跡⇒上灘公民館
  - ◆講師…倉吉博物館 館長 根鈴 輝雄さん
  - ◆持ってくる物…お茶等の飲み物。
- ※当日の天候にあわせた服装や靴でご参加ください。
- 主催 地区自治公教養文化部・地区体力づくり振興会 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



定期的に 新型コロナウイルス感染予防のため

## 換気しましょう

感染のリスクを減らすため、こまめに空気を入れ替えましょう。

- ### ＜ 団体活動日 ＞
- ・エアロビ・ビリン教室…10月5・12・19・26日
  - ・のびのびクラブ…10月6・13・20・27日
  - ・倉吉ダンスクラブ…10月2・7・9・16・21・23・28・29日
  - ・朗読花みずき…10月1・5・8・12・15・19・22・26・29日
  - ・ボディリセット…10月5・12・19・26日
  - ・リラックスヨガ…10月1・3・5・8・11・12・15・19・22・25・26・29日
  - ・上灘めだか会…10月6・20日

### 【上灘地区人口集計】

	【7月末】	【8月末】
世帯数	2,597 世帯	2,594 世帯
人口	5,500 人	5,496 人
男性	2,552 人	2,548 人
女性	2,948 人	2,948 人

  

【年齢別人口】	【7月末】	【8月末】
0～14歳	764 人	764 人
15～64歳	3,117 人	3,117 人
65歳以上	1,615 人	1,615 人

## 10月のおもな行事予定・使用団体

日	曜日	団体	時間
2日	金	地区卓球大会企画会	19:30
3日	土	趣味講座「クリスマスリース作り」	14:00
4日	日	うわなだCA倶楽部・にじいろ音楽塾③	14:00
5日	月	上灘老人クラブ (パットゲームスター)	13:30
8日	木	なごもう会	13:30
10日	土	打吹川柳会	12:30
13日	火	定例館長会	19:30
14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
16日	金	ガラスアート同好会	13:30
20日	火	老人クラブ女性部・手芸講習会	9:30
22日	木	なごもう会	13:30
23日	金	まちの保健室	13:30
24日	土	自然を楽しむ会 (大鹿滝)	8:40
26日	月	上灘老人クラブ (パットゲームスター)	13:30
28日	水	給食サービス事業	9:00
31日	土	ファミリーバドミントン (小学校・体育館)	19:30

## 犬の糞の後始末について(お願い)

児童の通学路に犬の糞が落ちていて、避けようとして友達同士ぶつがってしまうことがあり、非常にあぶない状況が多々見受けられます。

犬の散歩をされる際は、必ず犬の糞は持ち帰る等、後始末をしていただきますようお願いいたします。

上灘公民館 館長 徳井 幸弘

## 秋の感謝祭

10/17(土)・18(日)

2日間OFF(休館)

昭和町 1-107 ☎ 23-1611

## ～ちょっと 思う事～

台風一過。暑さ寒さも彼岸までと言いますが涼しいというより肌寒さを覚えるようになりました。また、コロナ渦のなか、賛否両論のある goto トラベルそして goto イートが始まりましたが、今のところ大きな混乱もないように思えます。五輪開催に向けて聖火リレーの日程が発表、また大学等での対面授業の一部再開されるなどの動きもあり、世の中を覆っていた閉塞感に少し隙間見えたように思えます。世界を見るととても安心できるような情勢ではありませんが、せめて気持ちだけでも前向きに!

ところで、みなさんご存知だと思いますが、35年前に廃線となった倉吉線跡地は、彫刻のプロムナード(散歩道)として整備され、日本を代表する多くの彫刻家の作品が野外設置されています。でも、実際に散歩された方は多くないのでは?是非とも花回廊構想を実現して、より散歩しやすい環境を整備できたらと考えます。



## ～公民館はつつ日記～

◎地域・公民館の出来事をお知らせします(^o^)/

**9/5** 親子で楽しむ人形劇「ぼくピンチなんです！」を鑑賞しました。繰り広げられる人形劇に興味深々。物語に引き込まれ、みんな食い入るように見ていました。「また、今度も機会があったら見てみたい！おもしろかった♪」と多くの声が聞こえました。



**9/14** 民生委員の皆さんに公民館の駐車場入り口付近の花壇スペースの草取りをしていただき、毎年パンジーなどの草花を植えていただく準備が整いました。有り難うございました。



**9/14** 鳥取看護大学の学生さんの「生活健康論実習」として、7名の皆さんが来館し、利用団体のボディリセットと朗読花みずきの体験をしてから、聞き取りのインタビューがありました。生き生きと健康な方々の話を聞き、感心しきり。良さ実習になったようです。



**9/19** うわなだCA倶楽部の「にじいろ音楽塾」第2弾を開催しました。今回は『カンツォーネを歌おう♪』と集まりました。イタリアのポピュラーソングで、メロディーは明るく、楽しく歌うことが出来ました。



**9/25** 認知症絵本教室が上灘小学校の6年生を対象に開催されました。初めにアルツハイマー病のおばあちゃん話で「忘れても好きだよおばあちゃん！」の絵本での朗読を聞き、次に地区内の病院や施設は何かあるか、又、認知症について話を聞き、グループに分かれて、認知症の病気や認知症の人の気持ちについて、又、今できる事を模造紙に書き出し、最後に班毎に発表しました。病気を理解し、皆で支え合っていくことを学びました。



## 上灘小学校より

## 校内授業研究会(1年生) 9月9日(水)のこと。5校時です。

上灘小学校教職員だけでなく、他の学校の先生もお招きして、校内授業研究会を行いました。今回は、1年2組の国語科「うみのかくれんぼ」の学習が公開され、学習後には研究協議を行いました。この学習では、子どもたちは、お話をよく読んで、気づいたことや思ったことを話し合いました。ぐるっと周囲を先生たちに囲まれても、1年2組の子どもたちは、ふだんどおり学習にのぞみました。ところで、そのふだんどおりがすごいです。一生懸命に聞いてるんです。書いてるんです。一生懸命に考えているんです。一生懸命に考えを発表してるんです。そして、一生懸命に「出張」してるんです。「出張」。1年2組では、自分の考えを持つことができたり、ノートにまとめ終わったりした子はね。お友だちと考えを交換したり、なやんじゃってるお友だちに「わたしはね・・・こう思ったんだよ。」って教室をおでかけするんです。1年2組では「出張」って言うんです。子どもたちは「出張」の意味と大切さがわかってるのです。「学び」なのです。



## 子育て総合支援センターだより



🌟 10月のご案内 🌟 (TEL22-3914)

🌟🌟🌟🌟🌟 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。 🌟🌟🌟🌟🌟

- ☆ 7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。
- ☆ 16日(金) ♪おひさまわくわくランド♪「新聞紙であそぼう」
- ☆ 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か、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。
  - ・お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。

○9月17日(木)・18日(金)に♪おひさまわくわくランド♪「体を動かして遊ぼう！」を開催しました。大型の遊具でダイナミックに体を動かしたり、大人気のアンパンマンカーやトーマスカーに乗り、親子で楽しい時間を過ごしました。



## 10月は乳がん月間です。

～倉吉市健康推進課～

## ～女性の罹患率トップの「乳がん」～

厚生労働省の人口動態統計によると、乳がんで亡くなる女性は2016年に1万4,000人を突破しており、これは35年前の3倍以上にもなる数字です。特に30歳から64歳の女性では、乳がんは死亡原因のトップを占めています。

乳がんは早期発見・治療によって、治る可能性が高いがんです。40歳を過ぎたら、2年に1回のがん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう。また、若いうちから、月1回のセルフチェック(自己触診)を習慣にしましょう。

