

倉吉市健康推進課から

【参照】
環境省・厚生労働省、とりネット

屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時は、熱中症予防のため、マスクをはずしましょう。

【マスク着用時は…】

- 激しい運動は避けましょう。
- のどが渇いてなくても、こまめに水分の補給をしましょう。
- 気温・湿度が高い時は、特に注意です。

【気をつけること】

- ※一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。
- 窓とドアなど2カ所を開けましょう。
- 扇風機や換気扇を併用しましょう。
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定しましょう。
- 高齢者は、のどの渇きを自覚づらいので要注意！
- 2歳未満の子どもにマスクは危険！
- 毎朝など、定時の体温測定・健康チェックをしましょう。
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しましょう。

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！



注：マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

上井
こんな所
あんな所

写真で見る
「上井 今昔」

海田西町在住の足立節さんに右の写真についての記憶など、インタビューをしました。

「これは、昭和39年ごろ上井駅前風景の写真と思われます。その頃は駅の周りは、駅長さんをはじめ駅員さんの官舎が沢山あり、駅が町の中心でした」

「正面に見える道路はその頃に整備されたもので、現在もある駅前道路です。左に写っているのは、確か

上井駅前
東京オリンピックの頃

「森田食堂」です。写真右隅、バスが前に停まっている所の大きな家は、Nさん宅です」

「旭北・旭南・本町が上井の中心でしたよ。八百屋さんや雑貨屋、本屋に弁当屋さんが並び、まるで映画『三丁目の夕日』の世界のようでした」

【取材を終えて】

「時が過ぎると、景色が変わり、人々の物の見方も変わっていくものじゃないかしら」と、奥さんの言葉。その一言が心に響きました。（てるよ）



左下隅に、駅構内への階段が見える。「ヘアサロンながた」さん提供

マイナンバー制度について

生活講座
知って得する

マイナポイントって、なに？

最近よく耳にする「マイナポイント」ってどこで使える？予約できるって本当？そもそも「マイナンバーカード」ってどうやって作るの？等々・・・

マイナンバー制度について詳しく説明し、マイナンバーカードをお持ちの方にはマイナポイントの予約申し込みができる！そんな講座です。興味のある方はぜひ、お申し込みください。



日時：8月25日（火）13:30~15:00
会場：上井公民館 定員：20名まで（先着順）
持参品：カードの登録されている場合
（本人確認書類・個人番号通知カード・個人番号カード申請書 ※詳しくは申込みの時にお伝えします。）
申込み〆切：8月20日（木）までに上井公民館へ。
☎26-1736



調理室に活気が戻り…

7月22日（水）の早朝、調理室から包丁の音が聞こえてきました。新型コロナウイルス感染予防のため、4月23日から、業者さん弁当でしたが、3ヶ月ぶ

「ふれあい給食」ボランティアのお弁当が再開されました！

りに、ふれあい給食ボランティアさんの手作り弁当が再開されました。

調理室が久しぶりに利用され活気ある風景が戻り、懐かしく感じられました。

メニュー・弁当のしに温かい気持ちが入り、受給のお年寄りの方に届けられました。



▲ 豪華なお弁当。その、弁当のしです。

コロナに係る緊急事態宣言は解除されたと言え、新規感染者や死者の報道が繰り返される毎日に、私たちの生活は「コロナに怯える日々」となっていました。

コロナに対する不安の根っこは、「特效薬」と「ワクチン」がないことです。世界中で開発が進められていますが、市中に出回るには数年先になると思われます。

TVのワイドショーは「コロナに感染したら死ぬ」ようなトーンで無責任に不安を煽りますが、今、私たちはコロナの怖さを冷静に分析して「どうしたらコロナと上手く付き合えるか」を考える時期に来ているのではないのでしょうか？

コロナに感染しても、80%の方は軽症で済み、体力のない方が重篤化し、致死

With Corona
コロナに負けない元気な心と体づくり
上井地区振興協議会・自治公民館協議会
会長 生田 均

率は0.01%程度だと言われています。0.01%という数値はインフルエンザの致死率と大差ない数値だそうです。

この事実から言えるのは、「コロナに負けない元気な心と体を作ること」が最大の感染対策だということです。

上井地区の振興協議会と自治公民館協議会は、住民の皆さんの「元気な心と体づくり」のために、感染予防対策を講じながら、皆さんの運動不足の解消やストレス発散、お友達とおしゃべりの場となるような行事を開催していきます。

皆さんも、「コロナと日常生活を両立」させるために「元気な心と体づくり」の場として参加していただきますようお願いいたします。

上井公民館だより

NO182
(06年10月からの通算)
編集：上井公民館
編集委員会
令和2年8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

大月歯科医院

倉吉市上井333-16
☎0858-26-2172

◆診療時間ご案内◆
月・火・木・金
【AM8:30~12:00 / PM3:00~6:00】
水【AM8:30~12:00 / PM3:00~5:00】
土【AM8:30~12:00 / PM1:00~4:00】
◇休診日【日曜 / 祝日】

訪問診療も行っています。
まずはお電話を！

上井公民館
のQRコードです。



上井公民館★あげ
いこうかん
いこうかん
いこうかん
いこうかん

8月の行事予定

5日(水)	ろうそくのふしぎな話とろうそくづくり教室	10:00
11日(火)	上井地区自治公民館長会	13:30
	あげい祭専門部長会	14:30
	地域のあり方検討会①	15:00
17日(月)	エコバックをつくろう!(①13:30~②14:30~)	
21日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
24日(月)	河北小学校・河北中学校 始業式	
25日(火)	マイナンバー制度について	13:30

今月の「ふれあい給食」サービス 12・27日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	3・17・24・31日	10:15
	(月曜)	3・17・24・31日	18:30
書道教室	(水曜)	5・19日	10:00
	(水曜)	5・19日	13:30
水墨画教室	(水曜)	12・26日	13:30
板画教室	(日曜)	2日	9:30
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	1・8・22・29日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	21日	10:00

【同好会】

女性のつどい		4・18日	9:30
民謡同好会		3・17日	19:00
太極拳同好会	(月曜)	3・17・24・31日	20:00
	(金曜)	7・21・28日	10:00

【その他】

なごもう会		4・18日	13:00
-------	--	-------	-------

お知らせ
今年も楽しく!!なごやかに
「ふれあいそば作り」します

種まき: 8月23日(日)
8:00~
場所: 清谷地区内の畑



写真|| 去年の種まき風景

【料理】コーナー

和風プラマンジェ



これから、暑い季節にピッタリの冷菓を紹介します。卵や生クリームやゼラチンなどは一切使わず、舌触りのよい和菓子のようなスイーツです。抹茶を使いひんやり、とろりとしたスイーツです

【材料】
12cm×8cm×4cmの流し缶・コーンスターチ40g・牛乳2cup・砂糖40g・抹茶大さじ1・甘納豆(小豆)40g。

【作り方】

- ①コーンスターチと抹茶を合わせてボールにふるい入れ、砂糖を加え混ぜる。
- ②それに少しずつ牛乳を加えダマにならないようペースト状にして、残りの牛乳も更に少しずつ加えよく混ぜる。
- ③鍋に、上記の②で作ったものを、目の細かいザルでこし弱火にかける。木ベラで鍋の底からよく混ぜ、とろみがついて透明感が出るまでこねながら煮る。

- ④火を止め、水にぬらした流し缶に、③を流し入れ、甘納豆を散らす。
- ⑤粗熱が取れたら、冷蔵庫で固める。

甘納豆がなくても、後で小豆や粒あんをトッピングしてもいいですよ! 智子

上井の元気な人

新日本舞踊
「若柳流」

久野 美沙子さん
(若柳 奈寛 聡:
ワカヤギ ナカサト)

(清谷在住)



練習中です。(久野さん=青い着物の人)

ご両親が日本舞踊をしておられ、3歳から習い始めそれからずっと日本舞踊一筋。子役から、藤娘も舞われたとか。昭和55年に京都から倉吉に。そして、平成4年に現在の場所に。お弟子さんは、20名。週1~2回、7~15人でお稽古されています。そんな久野さんにインタビューしました。(佐々木・杉本)

一振り付けは?

「教える師匠が曲を聞いて、それを歌詞に合わせて考えるんですよ。一節も同じ踊りは、無いように考えます」

一踊りで、決めるところはどういう風ですか?

「踊りながら、見ているお客さまの顔を見てです」

一鳥取県で、「踊りの会」は他にもありますか?

「いえ、ここだけです。歌と踊

りの祭典が、年に4~5回中部で開催されます」

一コロナの影響は?

「4月12日に予定されていた発表

会(於倉吉未来中心)に向けて練習していましたが、9月20日延期になりましたが、最近練習を再開しました」



お弟子さんに稽古つける久野さん=左側

【取材を終えて】

「教え方は、とても厳しいです」と笑顔のお弟子さん達と、お茶しながら楽しい取材でした。練習を拝見しましたが、目の前での日本舞踊に吸い込まれ、圧倒されました。



色やかおりをつけます。

教えて、松本先生!
~ろうそくのなぞ?~

ろうそくのふしぎ

~オリジナルろうそくづくり~

こんにちは!ろうそくについて、ふしぎに思ったことはありませんか?とけたろうは、何処にいくのかな?とかどうしてもえるのかな?など、なぞを聞いてみよう!そして、ろうそくもつくってみましょう!

日時 8月5日(水) 10時から11時30分

場所 上井公民館

参加費 100円(材料費)

先着15名程度

持ち物 筆記用具

内容 ろうそくづくりとろうそくのふしぎな話

申込みは、上井公民館へ(26-1736)

メール: koagei@ncn-k.net

※マスクの着用、手指の消毒にご協力おねがいします。

河北小学
校のみなさんへ
上井公民館主催

なつやす
みの物づ
くり教室

とき: 8月17日(月)

①13:30~14:15(15人まで)

②14:30~15:15(15人まで)

※どちらか1回に申し込み下さい

ところ: 上井公民館

さんかひ: 200円(バック代)

もちもの: プリントしたい絵や写真

はさみ



エコバックをつくろう!

7月1日より、買い物をするときにお金をはらってレジ袋を買うことになりました。そこで、好きな絵や写真をプリントして、オリジナルエ

コバックをつくってみませんか。お家にあるもの(え~!そんなもので?とビックリ)で、とてもかんたんにできますよ!

犯罪や非行を防止し、立て直しを支える地域の力。この地域で支える「更生保護」が、「やり直しのできる社会づくり」には重要なようです。

さて、毎年この月間にご寄付を頂き、ありがとうございます。

今年コロナ禍なので、商業地区でもある上井地区は大変であったこととお察しします。

よって、上井支部は本年度ご寄付は頂かないことにしました。今後とも「更生保護ボランティア」の活動に、ご理解ご協力をお願いします。

7月は「社会を明るくする運動強調月間」
上井支部 更生保護女性会

リレーエッセイ(98)

たまたま
百人一首(2)

で仏像を彫り千体の満願を果した。しかしその多くは消失。新潟に実物があるというので車を走らせ見に行ってきた。その直後、上人作の「秋葉大権現」が八屋の「秋葉神社」に安置されていると知り驚いた。

柳宗悦の言う「木喰微笑仏」系ではないが、素朴ながら火の神らしい彫り物のようだ。いつか拝観できる日を楽しみにしている。

*上人80歳の頃、因幡、伯耆を巡ったとされている。

*木喰(もくじき)とは五穀を断ち、木の実や芽などを食す修行の一つ。

(かずこ)

編集 後記

今号は、4ヶ月振りの通常紙面です。ところで、今日の新聞見出しには「東京の新感染者、237名」とあった。でも、「Gotoトラベル」が、スタートした。不安!▽今頃は、千駄ヶ谷の代々木運動公園を歩き、スタジアムのどよめきとオリンピックの熱狂に浸っていた筈だったのに…。IOCバツハ会長は、「来年が唯一のチャンス」と、五輪の再延期はないと明言している。どうなるんだろう? (7/23記 T)