

## 第1回倉吉市公民館活動展

倉吉市内の13地区公民館の活動を紹介します。

地区の皆さんの作品も展示しますので、ぜひお誘いあわせのうえご来場ください。

作品展示 日時 **12月6日(金) 13:00~18:00**

**12月7日(土) 9:00~16:00** 場所 倉吉未来中心1Fアトリウム

体験コーナー

日にち **12月7日(土)** 参加費 無料 場所 倉吉未来中心1Fアトリウム

○午前部 **筆もじ** 時間 ①10:15~11:00(受付10:00) ②11:15~12:00(受付11:00) 各回先着10名

○午後部 **顔コガ** 時間 ①13:15~14:00(受付13:00) ②14:15~15:00(受付14:00) 各回先着15名

※筆もじ体験にて、上小鴨地区の筆もじサークルさんが講師として参加されます！



## 【歴史講座 バスで行く渡辺美術館】

約3万点ある古美術品を鑑賞し、たくさんの古美術品から文化芸術・歴史を感じてみませんか？

日時 **12月20日(金)**

出発 **9:00** 帰着予定 **15:00** 参加費 1,200円(入館料・昼食代)

場所 公益社団法人 渡辺美術館(鳥取市覚寺) 申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953

講師 渡辺美術館 広報・学芸員補 深澤道子さん (×切 12/13)

募集人数 25人程度(市のマイクロバス利用)



主催：上小鴨公民館

## 華やかなお正月に向けて

新年に備え、お正月飾りの門松作りとフラワーアレンジメントを開催します。

## 【お正月飾り作り(門松)】

日時 **12月24日(火) 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、丸鉢(30cm程度で深め)

募集人数 15人程度

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953(12/13×切)

※丸鉢は公民館でご用意もできますので、  
お気軽にお問い合わせください。



## 【お正月用フラワーアレンジメント】

日時 **12月28日(土) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

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(12/13×切)

主催：上小鴨公民館

## 【新春あたご山登り】

2020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！  
頂上から上小鴨が一望でき、天気良ければ初日の出が見ることができます。参加者にはお年玉もありますよ～

主催：上小鴨公民館 共催：上小鴨地域づくり協議会



あたご山の頂上  
(2019年1月1日)

## 初心者大歓迎！〔親子スキー教室〕

上小鴨・成徳・明倫・小鴨の4地区共同開催です。

### 日帰りコース

○土曜日 2月8日(土)

○日曜日 2月9日(日)

両日共、出発6:30 帰着18:30頃

場所 だいせんホワイトリゾート

参加費 2,000円(バス・保険料等)

### 宿泊コース

2月8日(土)～2月9日(日)

出発6:30 帰着18:30頃

場所 だいせんホワイトリゾート

参加費 2,000円(バス・保険料等)

宿泊代(2食付き) 子ども5,500円、大人6,600円

募集人数 先着50人(4地区あわせて)



※日帰りコース及び宿泊コース共に、別途リフト代、昼食代等必要です。

申込み先 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (第一次〆切 12/9)

★上小鴨地区説明会を1月31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

## 【第18回上小鴨地区親睦ゴルフ大会結果】

11月16日(土) 奥津ゴルフ倶楽部にて、晩秋の肌寒い中、早朝よりゴルフを楽しみました。今回の参加者は20名と最近では多い参加者となりました。夕方、上小鴨公民館にて表彰式と懇親会を行い親睦を深めました。上位入賞者は以下の通りです、今回はハンディキャップ方式で行いました。



【優勝】森下 賢治

【3位】竺原 貴紀

【準優勝】穴戸 正郎

【バズグロ】穴戸 正郎(GROSS:80) 《敬称略》

## 【小5配食ボランティア活動を行いました】(11/5)

上小鴨小学校5年生の児童11人が配食ボランティアに参加しました。給食担当と一緒に弁当作りをした後、配食担当と一緒に家に行き、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られました。配食が終わってからボランティアの皆さんと一緒に弁当を食べ、交流を深めながら楽しいひと時を過ごしました。



心を込めて  
作りました！

## 【年末の交通安全県民運動】

スローガン 「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

12月12日(木)～12月21日(土)の期間中、土木交通部も活動しています。

## 《主な事業報告》

### 【健康づくり講座 低栄養予防の話と調理】(10/31)

食生活改善推進員さんを講師に、低栄養を予防するお話を聞き、その後調理実習を行いました。

普段おろそかになりがちな食品バランスについて考えられたメニューをみんなで協力しながら作り、楽しくご飯を食べるという賑やかな講座となりました。

普段一人で食べているという方から、「大勢でにぎやかな食事ができて楽しかった」という感想がとても印象的でした。

(参加者 14 人)



### 【上小鴨地区教育を考える会】(11/9)

本年度の教育を考える会は、『メディアとのより良い付き合い方』について竺原晶子さんにご講演をいただきました。11月9日は住民を対象に公民館で、11月16日は保護者・児童を対象に小学校で行いました。講演では、メディア利用のメリット・デメリットについて、特に児童・生徒の陥りやすい危険性や心身への影響について具体的に話を聞き、大人がもっとSNSなどのメディアに注意を払い、子供たちが間違った方向に進まないようにすることの大切さを痛感しました。

(上小鴨地区教育を考える会 向井弘志実行委員長)



### 【健康づくり講座 上小鴨グラウンドゴルフ大会】(11/15)

天気も良く、33人の参加で盛大に開催されました！

今回の参加最高齢者は山本武さん(93)。

元気よく、懇親会でも盛り上がり参加者の一層の親睦が深められた一日でした。

結果は次の通りです。  
おめでとうございます！

優勝	福井久夫
準優勝	亀井 憲
3 位	向井弘志 (敬称略)



### 【人権講演会】(11/19)

講師に「キラリ☆鳥取めぐりジェンヌ」代表の杉川一二美さんをお迎えして、「笑顔で生きるには」と題し、男女共同参画のお話をさせていただきました。

農業委員会など男性役員の中に女性がいる役割や、日本海新聞にて連載されていた「潮流」の記事を基に「キラリ☆鳥取めぐりジェンヌ」の代表として、人として、母として、など貴重なお話を聞くことができました。(参加者 22 人)



## 12月 行事予定

- 2日(月) 13:30 上公 老人クラブ研修部会  
 3日(火) 9:00 上公 給食サービス事業  
 19:30 上公 自治公 館長会  
 5日(木) 13:30 上小鴨小 5機関連絡会  
 6日(金) 9:00 上小鴨小 神社清掃(老人クラブ)  
 6日(金) 13:00~7日(土) 緑中心 倉吉市公民館活動展  
 ※6日午後事務室を閉めます。公民館の利用はできません。  
 9日(月) 10:30 上公 老人クラブ研修会  
 19:00 上公 自治公 監査会  
 10日(火) 終日 館内清掃 貸館なし  
 11日(水) 9:00~17:00 館内清掃 貸館なし  
 19:00 上公 民児協定例会  
 13日(金) 10:00 上公 なごもう会  
 13:00 緑中心 倉吉市公民館研究大会  
 ※午後事務室を閉めます。公民館の利用はできません。  
 15日(日) 9:00 上公 給食サービス事業  
 15:00 上公 自治公 決算会  
 25日(水) 9:30 上公 館報編集専門委員会  
 27日(金) 10:00 上公 なごもう会

12/30(月)~1/3(金)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。

## 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  
 ※10日(火)、11日(水)は館内清掃のためお休み

## 公民館教室

- 子どもお菓子作り教室 8日(日) 10:00~  
 親子料理教室(耳・生竹合同) 8日(日) 10:00~  
 ヨガ教室 19日(木) 13:30~  
 歴史講座 20日(金) 9:00~  
 お正月飾り(門松)講座 24日(火) 13:30~  
 生け花講座 26日(木) 13:30~  
 お正月用フラワーアレンジメント 28日(土) 13:30~

## 同好会

- 筆もじ 3日(火) 10:00~  
 切り絵 7日(土) 12:30~  
 カラオケ 11日、18日、25日(水) 19:45~  
 絵手紙 23日(月) 13:30~  
 囲碁 毎週木曜日 19:30~  
 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

### 飲酒と健康 ~お酒もほどほどが大切~

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。健康日本21では、健康のため「節度ある適度な飲酒」を心がけ、「節度ある適度な飲酒として、純アルコール換算で1日平均20g程度」を目安にお酒と上手につきあうことが大切とされています。

このほかに次のことにも留意しましょう。

- ・女性は男性よりも少ない量が適当です。
- ・少量の飲酒で顔面紅潮をきたす等アルコール代謝能力の低い人では、より少ない量が適当です。
- ・65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。
- ・アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です。
- ・飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

#### ◆主な酒類のアルコール換算(20g)の目安◆

種類 (アルコール度数)	日本酒 (15度)	ビール (5度)	焼酎 (25度)	ワイン (12度)
換算20g 程度の量	1合 (180g)	中瓶 1本 (500ml)	コップ 1/2 (90ml)	グラス 2杯 (210ml)

倉吉市保健センター

### 認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

5日、12日、19日、26日(木) 10:00~11:30

### 上小鴨小学校 12月行事予定

- 7日(土) 収穫祭ふれあい参観日  
 9日(月) 振替休日  
 17日(火) 音読集会(4年生)  
 23日(月) 終業式

★冬休み 12月24日(火)~1月6日(月)

### 上小鴨保育園 12月のオープンデー

2日(月)、5日(木)、9日(月)、12日(木)、16日(月)、19日(木)です。

★14日(土) 生活発表会 9時~

☆19日(木) クリスマス会

ぜひ来てみてください

お待ちしております!

