

健康づくり講座

上小鴨公民館主催

【鹿野町ウォーキング】

秋も深まり運動に良い季節となりました。

今年は鹿野の古い町並みを眺めながら、ウォーキングをします。倉吉とはまた違った景色を見ながらちょっと歩いてみませんか？

日時 **11月30日(土)9:00~15:00**

場所 鹿野町周辺

参加費 1,200円(昼食代)

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953(×切 11/21)

共催 上小鴨地域づくり協議会

定員30人

【上小鴨グラウンドゴルフ大会】

日時 **11月15日(金)** 悪天候の場合 18日(月)に順延

受付 **8:30~** 競技スタート **9:00** 終了 **13:30** 予定

(表彰式・懇親会は競技終了後、公民館内で行います)

場所 上小鴨公民館

参加費 500円

表彰 1位~3位 その他たくさんの賞があります。

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953

又は GG同好会地域世話人へ(×切 11/8)



【みなさんの疑問にお答えします

おくちのはなし】

日時 **11月28日(木)10:00~11:30**

場所 上小鴨公民館

講師 歯科衛生士 坂田ゆかり さん

持ち物 歯ブラシ

内容
・口腔の話
・歯周病のチェック
・みがき残しチェック

どなたでも
参加できます

【上小鴨地区 教育を考える会】

テーマ

【メディア(テレビ・スマホ・ゲーム機など)との付き合い方】

日時 **11月9日(土) 19:30~**

場所 上小鴨公民館

講師 笠原晶子さん

参加者 保育園・中学校保護者、上小鴨地区住民

※小学生、小学生保護者対象の「教育を考える会」は
11/16(土)に上小鴨小学校にて行われます。

主催：教育を考える会実行委員会



【人権講演会】

テーマ「我が家の男女共同参画」

~女性が笑顔で仕事ができる、生活ができる。

女性が笑顔であれば、家族、地域が元気になる。~

日時 **11月19日(火) 19:30~**

場所 上小鴨公民館

講師

北栄町農業委員会、鳥取県指導農業士会、
地元女性農業後継者グループ「スマイルサークル」代表
杉川一ニ美(ひふみ)さん

共催：上小鴨公民館、上小鴨地区同和教育研究会

【第1回倉吉市公民館活動展】

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 倉吉市未来中心1Fアトリウム

体験コーナー 期日 **12月7日(土)** 場所 倉吉市未来中心1Fアトリウム

○各回先着10名 ○参加費 無料

☆体験コーナーでは午前の部に、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！

詳細は全戸配布しますチラシをご覧ください。

見に来て下さいね♪



〔住民スポーツの日〕種目 ソフトバレー

日時 **11月28日(木)20:00~22:00**

場所 上小鴨小学校 体育館

(直接体育館にお越しください)

持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物

★シャインラピッドのメンバーと
一緒に身体を動かしましょう！



主催：上小鴨小学校体育施設開放運営委員会

〔第18回上小鴨地区親睦ゴルフ大会〕

日時 11月16日(土)7:45 現地集合 8:19 スタート

場所 奥津ゴルフ倶楽部 Tel0868-52-7011

(表彰式・懇親会は、コンペ終了後、上小鴨公民館にて)

費用 プレー費 7,000円(食事付)

参加費 1,500円

懇親会費 1,500円

競技方法 18ホール 上小鴨ハンディ方式

申込 毛利 斉 Tel48-2188

又は 上小鴨公民館 Tel28-0953

(〆切 11/7)

主催：上小鴨ゴルフ同好会

〔倉吉市民体育大会 成績報告〕

10月14日(月)に倉吉市民体育大会が開催され、

グラウンドゴルフの部、バレーボール女子の部で表彰されました。

グラウンドゴルフの部 **優勝**
バレーボール女子の部 **第3位** でした。

ソフトボールの部も大健闘！応援ありがとうございました。



GGの部優勝
福永孝行さん(広瀬)



バレーボール
上小鴨チームの皆さん

《主な事業報告》

〔ソープフラワーを使ったフォトスタンド作り〕(10/16)

講師に、花こまちの藤田昭子さんを迎えオリジナルのフォトスタンドを作りました。ソープフラワーやその他のアイテムを、グルーガンでフォトスタンドに取り付けて完成です。お手本を参考にしたり先生にアドバイスをもらい、皆さんそれぞれ違った雰囲気の花作品が出来上がり、とても華やかでした。(参加者10人)



〔花いっぱい寄せ植え教室〕(10/23)

天野種苗店の天野博之さんを講師に、公民館に飾るプランターの花植えを行いました。天野さんにアドバイスをもらいながらも、皆さんが手際よく植えていました。また、丸鉢を持ち寄り文化祭にも展示する作品をつくりました。講話では、害虫についてのお話をいただき、害虫の説明や農薬の使い方などとても勉強になりました。(参加者13人)



秋季全国火災予防運動

11月9日(土)~11月15日(金)

スローガン「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」

寄付金御礼

上小鴨地区社会福祉協議会

上小鴨身体障がい者の会 様から金一封、寄付金を頂きましたのでご報告します。
※この寄付金は、上小鴨地区の社会福祉活動資金として活用させていただいています。

第27回

We Love かみおがも あたご文化祭2019

開催日

10月26日(土)、27日(日)

今年も晴天に恵まれ、2日間で延べ700人の方が来場されました。作品展示やステージ発表、屋台、各種イベントなど大盛況でした。沢山の方のご来場ありがとうございました。文化祭準備や作品展示にご協力いただきました皆さまのおかげで、今年のあたご文化祭も大盛況のうちに終わりました。ご協力いただきました皆さま本当にありがとうございました。

・作品展示(10/26・27)

今年も素敵な作品が沢山展示されました！



・イベント、ステージ発表、屋台(10/27)



開会式



金管バンドや園児たちの発表に観客も笑顔に(^_^)



ステージ発表



大人の発表も負けてません！



看護大の学生さんにお手伝いいただきました

男女共同参画防災カルタ
中学生が進行頑張ってくれました！



屋台



イベント



どの屋台も大盛況！



11月 行事予定

5日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
	9:00	上公	小5ボランティア体験活動
6日(水)	8:00	上公	上小鴨地区集団健診
	19:00	上公	厚生福祉部長会
	19:30	上公	自治公館長会
7日(木)	19:30	上公	社会部長会
8日(金)	9:00	上小鴨神社	上小鴨神社清掃(老人クラブ)
	9:30	上公	介護予防教室(JA女性会)
	10:00	上公	なごもう会
	19:30	上公	土木交通部長会
9日(土)	19:30	上公	教育を考える会
	19:30	割八割	消防部長会
11日(月)	9:30	市内	倉吉市女性連絡会研修
	19:30	上公	あたご文化祭2019反省会
12日(火)	19:00	上公	民児協定例会
	19:30	上公	学校体育施設開放運営委員会
13日(水)	11:00	小鴨公	西中鴨中校区主事会
15日(金)	19:30	小鴨公	西中校区少年少女のつどい実行委員会
17日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
18日(月)	19:30	上公	総務部長会
19日(火)	19:30	上公	人権講演会
20日(水)	9:00	上公	女性のつどい(プレゼント作り)
21日(木)	9:30	スコーン	主事研修会
22日(金)	10:00	上公	なごもう会
23日(土)	8:00	西中学校	西中校区少年少女のつどい
26日(火)	19:30	上公	体育部長会
27日(水)	9:30	上公	館報編集専門委員会

公民館教室

グラウンドゴルフ大会	15日(金)	9:00~
ヨガ教室	21日(木)	13:30~
みなさんの疑問にお答えします おくちのはなし	28日(木)	10:00~
生け花講座	28日(木)	13:30~
鹿野町ウォーキング	30日(土)	9:00~

同好会

切り絵	2日(土)	13:30~
筆もじ	12日(火)	10:00~
カラオケ	13日、20日、27日(水)	19:45~
絵手紙	25日(月)	13:30~
囲碁同好会	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~

快眠で疲労やストレスを吹き飛ばそう

快眠は疲労回復やストレス解消をもたらしますが問題のある睡眠は、生活習慣病のリスクを高めてしまいます。健康のために質のよい睡眠を心がけましょう。

【快適な睡眠のための6つのヒント】

①睡眠時間よりも「眠りの質」が重要

人によって満足できる睡眠時間はさまざま。1日7時間にこだわりすぎず、熟睡できるように工夫しましょう。

②同じ時刻に毎日起きる。

休日でも遅くまで寝ていると、翌朝の起床がつかなくなります。

③リズムのある食事と生活を大切に

毎日決まった時間に朝食をとっていると、その1時間ほど前から消化器系の働きが活発になり、目覚めも良好になります。

④刺激物を避け、自分なりのリラックス法を

カフェインの多い飲み物を避け、ハーブティーやほうじ茶を。寝酒は眠りが浅くなるので注意しましょう。

⑤昼寝をするなら20~30分

日中眠いときは、昼食後から午後3時までの間に20~30分とるのがベストです。

⑥光を浴びて快適な睡眠を

目が覚めたら、太陽の光を浴びることが、夜の快適な寝つきに繋がります。

倉吉市保健センター Tel.26-5670

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

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

7日、14日、21日、28日(木)
10:00~11:30

上小鴨小学校 11月行事予定

5日(火)	5年生配食ボランティア
8日(金)	4年生校外学習(リサイクルセンター下水道公社)
10日(日)	金管バンドフェスティバル
16日(土)	土曜授業(マラソン大会) 教育を考える会
20日(水)	稲こき

上小鴨保育園 11月のオープンデー

7日(木)、11日(月)、14日(木)、18日(月)、
21日(木)、25日(月)、28日(木) です。

★天気の良い日は外遊びをします。
帽子を持って来て下さいね。