

【ソープフラワーを使ったフォトスタンド作り】

ソープフラワーとは、せっけんの素材で作られた観賞用のお花です。いつまでも枯れない綺麗なお花を使って自分だけのオリジナルフォトスタンドを作ってみませんか？

日時 **10月16日(水)**
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 2,500円

募集人数 10人程度

申込み 上小鴨公民館

Tel28-0953 (10/9×切)



L版くらいの写真が入る大きさです

主催：上小鴨公民館

【花いっぱい寄せ植え教室】



これからの季節に楽しめる花を植えこみます。寄せ植えのコツや花についても詳しく指導していただきます。

日時 **10月23日(水) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 天野博之さん(天野種苗店)

内容 寄せ植えと手入れの仕方

持ち物 移殖ごて、手袋、鉢(35cm)

材料費 2,000円

募集人数 15人程度

申込み 上小鴨公民館

Tel28-0953 (10/9×切)

主催：上小鴨公民館



健康づくり講座【介護予防教室～低栄養を予防しよう～】

年齢による身体の変化などにより、少食になったり食事が偏ったりして、自分でも気が付かないうちに低栄養状態になっていることがあります。健康寿命を延ばし、健やかな高齢期を過ごすためには、バランスの良い食事を規則正しく取りましょう。

日時 **10月31日(木) 10:00~13:00**

場所 上小鴨公民館

講師 上小鴨食生活改善推進委員会

内容 お話、調理実習

参加費 無料 ※エプロン、三角巾をご持参ください。

募集人数 15人程度

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (10/18×切)

<メニュー>

主食 ご飯

主菜 チキン南蛮

副菜 小松菜と人参のクリームチーズ和え

汁物 なめこのねばねばみそ汁

デザート 黒糖ミルクゼリー



主催：上小鴨公民館

《上小鴨地区 福祉懇談会》

テーマ「引きこもり問題について」

日時 **10月2日(水) 19:30~21:00**

場所 上小鴨公民館

講師 とっとりひきこもり生活支援センター

代表 山本 恵子氏

※どなたでもご参加いただけます。

主催：倉吉市社会福祉協議会・上小鴨公民館

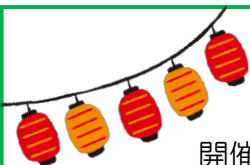
10月 ちよこっとキャラリー

小学生が書いてくれた

ふれあい運動会のポスター

を展示します





テーマ 「We Love かみおがも」 第27回 あたご文化祭 2019

開催日

10月26日(土) 13:00~16:00 作品展示

10月27日(日) 10:00~15:00 作品展示・ステージ発表・イベント・屋台



まだまだ作品募集中！
お問合せは公民館まで

地域の皆さんの作品や、有志の皆さんの屋台、豪華賞品のビンゴなどがあります！
お誘い合わせの上ぜひお越しください！



スタンプを集めて「くらすけくんグッズ」をもらおう♪

今年もやります！スタンプラリー！4地区公民館文化祭(上小鴨、明倫、小鴨、関金)

3ヶ所分のスタンプが揃ったらその場で「くらすけくんグッズ」をプレゼント！（数に限りあり！）

★スタンプカードは、各公民館に置いてあります。

スタンプは3つ必要なので、明倫、小鴨、関金の文化祭に行ってスタンプをもらってくださいね♪



【各地区開催日程】

明倫地区 生活文化展
10月26日(土) 9:30~16:00
10月27日(日) 9:30~15:00
場所 明倫公民館

小鴨地区文化祭
10月26日(土) 13:00~17:00
10月27日(日) 9:30~15:00
場所 さんさんプラザ倉吉
(西倉吉消防署となり)

せきがね地区市民作品展
11月2日(土) 9:00~18:00
11月3日(日) 9:00~15:00
場所 関金総合文化センター
(関金庁舎)

（住民スポーツの日）種目 バドミントン

日時 **10月12日(土) 13:30~15:30**

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、ラケット

上小鴨バドミントンクラブ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



（倉吉市市民体育大会）

開催日 **10月14日(月)**

参加チーム

上古川自治公民館

上小鴨女子チーム

上小鴨 GG 同好会

ソフトボール競技

会場：倉吉市立河北中学校

バレーボール競技

会場：倉吉体育文化会館

グラウンドゴルフ競技

会場：大御堂廃寺跡公園

応援よろしく
お願いします！

【第18回上小鴨地区親睦ゴルフ大会のご案内】

涼やかで過ごしやすい季節となり、スポーツをするのに絶好の季節となりました。農作業等にお忙しいとは思いますが、お誘いあわせの上、多数ご参加ください。



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 上小鴨ハンディ方式

申込 毛利 斉 Tel48-2188

または上小鴨公民館 Tel28-0953

(※切 11/7)

主催：上小鴨ゴルフ同好会

《主な事業報告》

【環境講座 廃油せっけん作り】(8/27)

女性のつどいのメンバーを中心に、公民館に集まった廃油を使いせっけん作りを行いました。廃油せっけんは泥汚れやキッチン、お風呂の掃除などに大活躍します。今年もあたご文化祭にて配布しますので、お楽しみに！（参加者7人）



廃油に苛性ソーダとお湯を入れて混ぜます。

【陶芸教室】(8/30)

講師に、国造焼四代目の山本佳靖さんを迎え、陶芸教室を開催しました。初めに先生の実演を見て、それぞれが大皿やマグカップ等、先生からアドバイスを受けながらオリジナルの作品を作りました。出来上がったものは文化祭でお披露目しますので、ぜひご覧ください♪（参加者10人）



どんな作品が出来上がるでしょうか？

【健康づくり講座 「運動の話と実技」】(9/26)

講師の榊さんびる 高木さんから、イスに座ったままでできる体操をたくさん教えて頂きました。中でも、右手と左手を同時に異なる動きをする体操は、なかなか難しく、頭を使ういい体操にもなりました。これからも心身共に益々元気に過ごしましょう！

（参加者18人）



難しいな～

【スポーツ教室 ファミリーバドミントン】(9月毎週水曜日 4回)

上小鴨地区スポーツ推進委員さんの指導の下、上小鴨小学校体育館でファミリーバドミントンをしました。子ども達の参加も多く、「楽しかった」、「低学年の子どもも参加しやすく楽しんでよかった」という声もありました。各回14～23人参加。



チームを作ってゲームスタート。

【1市4町合同実動訓練が若土地区で実施されました】(9/8)

この実動訓練は、鳥取県中部地区の1市4町の消防団が、災害防御の連携を図り行政区域の応援体制を確立することなどを目的に、若土地区内において実践的な訓練が行われたものです。訓練は、マグニチュード7の直下型地震が発生したとの想定により、消火・救助・救護活動訓練、検証が行われました。自衛消防部による初期消火訓練は、実際の火災を想定したもので貴重な体験となりました。地区住民は、避難訓練等を行い、水消火器による消火体験や三角巾による応急処置や応急担架の作成など応急救護等を体験しました。平成28年の「鳥取中部地震」から3年、心して災害に備えたいものです。（記事：若土自治公民館長 米田清隆）



鳥取看護大学主催 まちの保健室 in 上小鴨

9月20日（金）に「まちの保健室 in 上小鴨」が開催されました。参加者は身長、体重、体脂肪、血圧、骨密度を測定後、健康アドバイスをしていただきました。また、鳥取看護大学 佐々木先生による講話『転倒予防は足元から』に、熱心に耳を傾けていました。講話では歌に合わせて足を動かす実技もあり、一生懸命足を動かしていました。ぜひ、普段の生活でも取り入れてみられてはいかがでしょうか。

（参加者24人）



お～きな栗の～木の下で～♪

10月 行事予定

1日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
2日(水)	13:30	上公	老人クラブ合同会議
	19:30	上公	上小鴨地区福祉懇談会
4日(金)	19:30	上公	厚生福祉部長会
6日(日)	7:00	水辺の薙	草刈り作業(小・保)
	9:00	岩美町	地区同研 現地研修会
7日(月)	19:30	上公	あたご文化祭実行委員会
8日(火)	13:30	保育園	5機関連絡会
	19:30	上公	自治公館長会
9日(水)	19:30	上公	民児協定例会
11日(金)	10:00	上公	ふれあい交流会
	10:00	上公	なごもう会
	13:30	上公	女性のつどい
	19:30	上公	町内学習会反省会
18日(金)	19:30	上公	青少協運営委員会
20日(日)	8:00	地区内	ごみゼロ全市一斉清掃
	9:00	上公	給食サービス事業
24日(木)	19:00	上公	あたご文化祭会場設営
26日(土)	13:00	上公	あたご文化祭2019
27日(日)	10:00	上公	あたご文化祭2019
28日(月)	9:30	上公	館報編集専門委員会

認知症予防教室「みんなが元気でおう～会」

3日、10日、17日、24日、31日(木)
10:00～11:30

公民館教室

ソフワラーを使ったフォトフレーム作り	16日(水) 13:30～
ヨガ教室	17日(木) 13:30～
寄せ植え講座	23日(水) 13:30～
生け花講座	24日(木) 13:30～
健康づくり講座	31日(木) 10:00～

同好会

切り絵	5日(土) 13:30～
筆もじ	8日(火) 10:00～
カラオケ	9日、16日、23日(水) 19:45～
絵手紙(日にち変更)	21日(月) 13:30～
囲碁同好会(9月から活動日が変更になりました)	毎週木曜日 19:30～
うごいてみよう会	3日、10日、17日、31日(木) 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～

上小鴨地区集団健診のお知らせ

今年度からすべての集団健診日程で予約が必要です

【問い合わせ先】 倉吉市保健センター

申し込み先) 電話: 26-5670

【日程】 令和元年11月6日(水)

※10月末までに保健センターへお申込みください

【会場】 上小鴨公民館

【健診受付時間】 午前8時30分から午前10時まで
(受付開始時間は、8時30分からです)

【健康診査】 国民健康保険特定健診(40～74歳)
後期高齢者医療長寿健診(75歳以上)
一般健診

【がん検診】 胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診
前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

【物忘れ健診】 午前9時から健診終了時間まで(無料)

【持ち物】 ・保険証
・特定健診受診券・長寿健診受診券
・一般健診受診券

・がん検診受診券

・自己負担金

【その他】 ・詳しくは、受診券に同封している
「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。

・85歳以上の方は、受診券の申し込みが必要です。

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

上小鴨小学校 10月行事予定

6日(日)	水辺の楽校草刈り
8日(火)	地域学校委員会
17日(木)	県陸上大会
23日(水)	市連合音楽会
25日(金)	学習発表会(13:00～)
29日(火)	稲刈り

上小鴨保育園 10月のオープンデー

3日(木)、7日(月)、10日(木)、17日(木)、
21日(月)、24日(木)、28日(月)、31日(木)
です。

★10月5日(土)は運動会です。未就園児さんの
出番もあります。ぜひ遊びに来て下さいね。
参加賞もありますよ、お待ちしております!

まだまだ暑い日があるかもしれませんので、帽子や
お茶の用意をして来て下さいね。