

【健康づくり講座 運動の話と実技】

運動不足だなと感じる方、軽い運動から始めてみませんか？日常生活で簡単に取り入れてもらえる運動をお話を交えながら行います。

※当日は動きやすい服装でおいでください。

日時 **9月26日(木) 10:00~11:30**

場所 上小鴨公民館

講師 (株)さんびる 高木慎也さん

問合せ 上小鴨公民館 Tel.28-0953



どなたでもご参加いただけます。 主催：上小鴨公民館

【まちの保健室 in 上小鴨】

鳥取看護大学『まちの保健室』
を上小鴨公民館で開催します。

日時 **9月20日(金) 10:00~12:00**

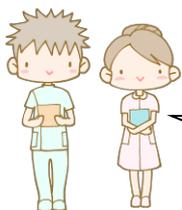
場所 上小鴨公民館

内容 ◎健康ミニ講話

『転倒予防は足元から』

◎健康相談、血圧、身長、体重、
体脂肪測定、骨密度測定

※当日は看護学生も来ています。
参加費及び申込みは不要です。



健康について聞いてみたいことなど気軽に相談してください♪

主催：鳥取看護大学

【生活習慣病予防のための調理実習】

～糖尿病を予防しよう～

中高年になると食べ過ぎ飲み過ぎが原因で内臓脂肪が蓄積し、肥満やメタボリックシンドロームになりがちです。今回は糖尿病予防のメニューです。

みんなで集まって楽しく作ってみませんか？

日時 **9月30日(月) 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

内容 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 10人程度

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (9/17〆切)

<メニュー>

主食	ご飯
主菜	あじのかば焼
副菜	切り干し大根のサラダ
汁物	なめこと小松菜のかきたまスープ
デザート	フルーツサラダ



主催：上小鴨食生活改善推進委員会

【広瀬分校に係る写真、文献等の提供について(お願い)】

上小鴨小学校広瀬分校が閉校されることとなります。そこで、記録として後世に引き継ぐため記念誌を編纂することになりました。そのため、広瀬分校に係る諸行事等の写真、文献等の資料が必要です。地域の皆様へ資料収集のご理解とご協力をお願い致します。

提出先 上小鴨小学校、上小鴨公民館
広瀬自治公民館長
提出期限 9月末

募集中

上小鴨小学校広瀬分校閉校事業実行委員会
委員長 中野久美(広瀬自治公民館長)
(事務局:上小鴨小学校 電話 28-0954)

9月

ちょこっとギャラリー

安井裕子さん(上古川)の切り絵作品を展示しています。

お誘い合わせのうえ、お立ち寄りください

〔上小鴨地区 ふれあい運動会〕

テーマ 「We Love かみおがも」



期 日 **9月22日(日)**※雨天順延はありません

時 間 開会式 **12:30** 閉会式 **16:00** 予定

場 所 上小鴨小学校グラウンド

駐車場 安泰ソーイングおよび

小学校グラウンドの一部の2カ所です。

*プログラムは全戸配布します。

*小学校の敷地内は禁煙です。

喫煙所を設けますので、ご協力をお願いします。



《中学生も地区運動会で係員としてがんばります!》★

上小鴨地区の中学生が「自分たちも地区の一員として自覚し出番を作る!」ことを目的に、平成19年度から運動会では係員として、あたご文化祭では「中学生コーナー」として活動に取り組んでいます。

今年も8月19日に集まり、役割を決めました。頼もしく成長した中学生の活躍にご期待ください!

共 催：上小鴨自治公民館協議会・上小鴨地域づくり協議会
上小鴨地区青少年育成協議会・上小鴨公民館

〔第27回あたご文化祭 2019〕

テーマ 「We Love かみおがも」

開催日

10月26日(土) 作品展示のみ

13:00~16:00

10月27日(日) 作品展示ほか

10:00~15:00

作品の出品準備

よろしくお願いします!



〔スポーツ教室 「ファミリーバドミントン」〕

仲間との交流、家族とのふれあい、健康・体力づくりなど一緒に楽しみましょう!

日 時 **9月4日、11日、18日、25日(水) 19:30~20:30**

*場 所 上小鴨小学校体育館

*指導者 スポーツ推進委員

*持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル

*対象者 どなたでも

主催 上小鴨スポーツ推進委員

申込みは不要です!
どなたでも気軽に
ご参加ください!

〔1市4町合同実動訓練実施のお知らせ〕

主催：中部消防連絡協議会

倉吉市、三朝町、湯梨浜町、北栄町、琴浦町の各消防団が参加し若土地内にて実動訓練が実施されます。訓練想定は、震度7を観測する大地震が発生し、家屋が倒壊、水源が少なく道幅が狭い密集地で火災が発生。倒壊した家屋から住民を救出し、消火活動を行い、住民の避難誘導。ケガ人の搬送や応急手当を行うという内容です。見学はできますが、若土地内には交通規制がかかります。車での自由な移動はできませんので、あらかじめご了承ください。上小鴨小学校は、消防隊、消防団の待機場所となります。

	9:00	9:30	9:38	9:55	11:00
観見地区	地震発生		救助活動開始		撤収・閉会式
中村地区			火災発生/消火活動開始		
机地区			救護活動開始		

開催日：9月8日(日)

見学自由です!



〔人権学習 現地視察研修会〕

岩美町 旧岩美鉱山 を見学します。

日 時 **10月6日(日)** 9:00集合
16:30帰着予定

集合場所 **あたごふれあい人権文化センター**
マイクロバスが出ます。

参加費 一人 1,000円(昼食代を含む)

朝鮮人強制労働や不当な差別が起こっていた歴史についてや、日本最古の銅山と言われる岩美鉱山の資源開発の歴史について学びます。

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 または、
あたごふれあい人権文化センター Tel28-5440
(※切：9/24)

共催：上小鴨地区同和教育研究会

あたごふれあい人権文化センター

〔上小鴨更生保護女性会よりお礼〕

7月の「社会を明るくする運動」にかかわる募金活動には多数の皆様にご協力いただきました。

この度は誠にありがとうございました。

支部長 森本 志津江

《主な事業報告》

【上小鴨地区ソフトボール大会】(7/7)

上小鴨小学校グラウンドにて開催されました。
6チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。

優勝:上古川 2位:中田



優勝した上古川チームは
10月に行われる市民体育大会に出場。

※ソフトボール大会の報告が館報8月号で未掲載でした。
お詫び申し上げます。

【夏休みものづくり教室】(7/29,31)

ものづくり教室(関金公民館主催、上小鴨青少協共催)に上小鴨地区から10人参加し、関金地区の小学生と一緒にラジオ作りを通して交流しました。
ものづくり道場の方を中心にサポートスタッフの方に教えてもらいながら世界に一つだけのオリジナルのラジオが出来ました!



【水辺の楽校 魚のつかみどり大会】(7/28)

幼児から大人まで約100の方が参加し、子どもたちは川で一生懸命に魚のつかみどりに挑戦していました。
130匹の魚をほぼ捕まえることができ、その後のバーベキューで美味しくいただきました。



【消防夏期訓練】(8/24)

中田の堤にて、消防夏期訓練を行いました。
各地区ポンプ等日頃からしっかりと点検および整備されており、大きな掛け声の下、一斉に放水することができました。



《上小鴨地区社会福祉協議会よりお知らせ》

〔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(火) 19:30~21:00

場所 上小鴨公民館

どなたでも参加できます!

〔ミニギャラリー出展中!〕

倉吉市社会福祉協議会(福祉センター)にあるミニギャラリーにて、9月は上小鴨地区が担当しており、上小鴨の皆さんの作品を展示しています。
お近くにお寄りの際は、ぜひ足を運んでください。

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)~9月30日(月)

スローガン 「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

9月 行事予定

2日(月)	19:30	上公	あたご文化祭2019第2回実行委員会
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)~6日(金)		徳島市	市公連中四国大会
6日(金)	19:30	上公	総務部長会
10日(火)	19:30	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
11日(水)	8:30	上公	大鴨高齢者スポーツ交流会
	11:00	上公	西中鴨中校区主事会
13日(金)	10:00	上公	なごもう会
15日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
	10:00	棘中	倉吉市集会
17日(火)	19:30	上公	社会部長会
	19:30	上公	交通安全協会講習会
19日(木)	9:30	北谷公	主事研修会
20日(金)	10:00	上公	鳥取看護大学 まちの保健室
22日(日)	12:30	小学校校庭	ふれあい運動会
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
30日(月)	10:00	上公	生活習慣病予防教室

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」

5日、12日、19日、26日(木) 10:00~11:30

公民館教室

ヨガ教室	19日(木)	13:30~
健康づくり講座	26日(木)	10:00~
生け花講座	26日(木)	13:30~

同好会

うごいてみよう会	毎週木曜日	20:00~
筆もじ	3日(火)	10:00~
切り絵	7日(土)	13:30~
カラオケ	11日、18日、25日(水)	19:45~
絵手紙(日にち変更)	24日(火)	13:30~
囲碁同好会	毎週土曜日	19:30~
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

COPDってな〜に?



COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のことで、「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていたもののほとんどが含まれます。COPDの最大の原因は「たばこ」です!

たばこの煙を誘因とする有害物質を長年に吸入することで肺胞が壊れ、肺がスカスカになるような変化が生じ、肺の機能が低下する病気です。その結果、咳、痰、息切れなどの症状を自覚するようになります。大規模な調査によると、患者数は530万人と推測されていますが、きちんと診断されている患者は26万人しかいません。生活習慣病と比べ、認知度が低く、重症化するまで気づかないことが特徴です。

一度壊れた肺胞は治療によって元に戻ることはありません。そのため、COPDは予防が大切です。このような症状がある場合は、早めに受診しましょう。

倉吉市保健センター Tel.26-5670

上小鴨小学校 9月行事予定

1日(日)	PTA 作業
11日(水)	赤ちゃんふれあい会
13日(金)	参観日(人権教育)
18日(水)	校外学習(2年生)
26日(木)	中部小学校陸上大会
28日(土)	土曜授業

上小鴨保育園 9月のオープンデー

2日(月)、5日(木)、9日(月)、12日(木) 19日(木)、30日(月)です。

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くださね。

*10/5(土)上小鴨保育園の運動会があります。未就園児さんの出番もありますので、遊びにきて下さいね。お待ちしております!