

### 【健康づくり講座】

## 生活習慣病と認知症について

日時 **6月26日(水) 13:30~14:30**

場所 上小鴨公民館

講師 大谷 英之先生 (西倉吉クリニック)

講師に「西倉吉クリニック」の大谷英之先生をお招きし、  
高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病と認知症に  
ついてのお話をさせていただきます。

※どなたでもご参加いただけます。

たくさんのご来館お待ちしております！

主催：上小鴨公民館



### ちよこっとギャラリーのご案内

6月は筆もじサークルさんの  
作品を展示しています。



※7月は写真展示を企画しています。  
テーマやサイズはフリーとなっておりますので、  
お好きな作品を題名と一緒に公民館までぜひお  
持ち下さい！

### 【生け花講座】

気軽に、楽しく、お花を楽しみませんか？初心者でも大丈夫です！お花が好きな方、資格を取得したい方、  
普段の生活に花のある生活を始めてみませんか？

日時 **6月27日(木) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 多賀 雅子さん (若土)

(小原流いけばな専門認定教授者一級家元教授)

人数 10人程度

持ち物 花ばさみ、剣山、花器がある方はご持参ください。

無い方には、こちらで準備いたします。

費用 1000円程度 (材料費)

申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953

〆切：6/19

主催：上小鴨公民館



### 【カヌーに乗って大千冒険！】

★初めてでも大丈夫。専門の指導員が指導します。

日時 **6月23日(日) 13:00~16:00**

場所 **大山池(現地集合)**

※場所のわからない方、又は乗り合わせ希望の方は  
公民館へお問い合わせください。

講師 倉吉市専門指導員

対象者 小学生以上 (小学生にはチラシを配ります)

参加費 無料

持ち物 濡れてもよい服(ジーンズは不可) 帽子、  
水着(下着代わりに着用すると快適です)、  
着がえ、飲み物、  
かかとの固定できるサンダル  
\*ライフジャケットは準備します。

問合せ 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (〆切 6/14)

主催：上小鴨地区青少年育成協議会



【各団体役員紹介】上小鴨地区内各団体の令和元年度（2019年度）総会が終了しました。

それぞれの役員が決定しましたので、ご紹介します。

	上小鴨公民館 管理委員会	地域づくり 協議会	社会福祉 協議会	同和教育 研究会	青少年育成 協議会	老人クラブ 協議会
会長	竺原勘六	多賀正樹	森下賢治	多賀長顕	川崎英二	海地 清
副会長	米田清隆	米田清隆	海地 清 米田清隆 荒金好博	菅原久宗 幸本 久	米田丈士 野儀増弘	入澤須賀雄 野儀重憲

順不同・敬称略

住民スポーツの日 種目：バレーボール 上小鴨地区ソフトボール大会のお知らせ

日時 **6月15日(土) 9:00~11:30**

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

※上小鴨女子バレーボールクラブのメンバーと

体を動かし、楽しみましょう！

主催：上小鴨小学校体育施設開放運営委員会



日程 **7月7日(日) ※雨天中止**

開会式6:30 試合開始7:00

場所 上小鴨小学校校庭

駐車場 旧職員駐車場、体育館ステージ裏側

皆さんの参加、応援をお願いします。

※小学校敷地内は禁煙です。  
(敷地外に禁煙場所を1箇所設けます)

主催：上小鴨地区自治公民館協議会



【保健だより】 倉吉市健康診査・がん検診が始まります！

今年度も6月から健診がスタートします。年に1回は健診を受けて、からだのチェックをしましょう。元氣だと思っても調べてみるといろいろなことが分かりますよ。

健診の対象となる方には、受診券など必要な書類を通知しています。健診は、医療機関で行う「個別健診」と公民館で行う「集団健診」があります。自分で受けやすい方法を選びましょう。

上小鴨地区は11月6日(水)です  
10月末までに保健センターへお申込みください

今年度より以下の点が変わりました

- ・休日健診も含めて、  
すべての集団健診日程で、**事前申込みが必要**です。
- ・健診の受付時間が、8時30分から10時になりました。申込みは、保健センターにお電話ください。

転入された方、85歳以上の方で健康診査・がん検診受診券をご希望の方は保健センターにお申込みください。

【申し込み先・問い合わせ先】

倉吉保健センター TEL 26-5670

地区担当保健師 芦崎

【更生保護女性会よりお礼】

昨年度、たくさんの古切手収集にご協力いただき、誠にありがとうございました。心より厚くお礼申し上げます。今後共引き続きご協力をよろしくお願い致します。

支部長 森本志津江

## 《主な事業報告》

### 【あたご山ウォーキング】(5/16)

令和初のあたご山登りを行いました。

今年は地域おこし協力隊の佐々木さんと娘さんも参加され、広瀬側ルートから登られた2人の方も山頂で合流し、参加者は全員で21人となりました。初参加の方もいらっしゃいましたが、皆さん自分のペースで登山され、山頂では、海地さんが操縦するドローンで記念写真を撮りました。下山後は、中村公民館で焼肉を食べながら、参加者同士の親睦を深めました。



### 【水辺の楽校が綺麗になりました】(5/19)

早朝6時より、自治公45人の皆様のご協力により草刈り作業を行いました。

ありがとうございました。とても綺麗になりましたので、安全に遊べるようになりました。

これからもたくさん利用してくださいね。



<作業中>



<作業後>  
とっても  
綺麗になりました！

## 《開催中の講座》

### 【ヨガ教室】(5/16)

4人の方が参加され、全身を使ったヨガを今月も行いました。

静かな音楽と香り、適度な運動を行うことでリラックスできたのではないのでしょうか。

予約なしで当日参加もOKですので、興味を持たれた方は是非ご参加ください！



6月の講座は  
6月13日(木) 13:30~  
参加費は500円です

## 6月 行事予定

1日(土)	7:00	大阪	公民館職員館外研修
2日(日)	8:00	小学校体育館	ファミリーバドミントン大会
4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(水)	8:30	上公	GG 同好会大会
7日(金)	13:30	施設センター	5 機関連絡会
11日(火)	19:30	上公	民児協定例会
14日(金)	10:00	上公	なごもう会
	19:00	上公	地域づくり 農業環境部会
15日(土)	8:30	難波公園	親睦ゴルフ大会
16日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
17日(月)	9:00	境港方面	給食ボランティア日研修会
20日(木)	9:30	上灘公	主事研修会
21日(金)	13:30	上公	老人クラブ合同会議
	19:30	上公	町内学習会事前研修会
23日(日)	13:00	大山池	青少協 カヌー教室
26日(水)	9:30	上公	館報編集専門委員会
28日(金)	8:30	松江方面	老人クラブ日研修会
	10:00	上公	なごもう会

## 認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

6日、13日、20日(木)	10:00~11:30
26日(水)	13:30~15:00

## 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

## 公民館教室

ヨガ教室	13日(木) 13:30~
健康づくり講座	26日(水) 13:30~
生け花講座	27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	4日(火) 10:00~
切り絵	4日(火) 13:30~
カラオケ	12日、19日、26日(水) 19:45~
絵手紙	24日(月) 13:30~
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~

## 同好会のご紹介

### [切り絵サークル]

こんにちは！切り絵サークルです。

10人のメンバーが毎月1回 第1火曜日のお昼に集まり、季節にあわせて草花などを題材に作品作りをしています。初心者の方には「切り絵」に親しんでいただきたいので、2時間くらいで出来る作品づくりをしています。

また毎年3月に倉吉博物館で開催される「創作文華展」出展に向け、オリジナルの作品作りをしています。毎回作品作りをしているときは集中し、ティータイムではおしゃべりに花が咲き、楽しく活動しています。



＝ちょっとお知らせ＝

～切り絵サークル作品展開催中～

開催日 令和元年6月1日(土)

～23日(日)

会場 ガラリーみのり大山

(社会福祉法人みのり福祉会 みのり大山1階)

サークルメンバー10人の作品を展示しています。ぜひみなさん見に来てくださいね。

## 上小鴨小学校 6月行事予定

3日(月)	プール開始
12日(水)	参観日
12日(水)～13日(木)	学校一斉公開 地域の皆さんも子どもたちの様子を見に来てくださいね。
13日(木)	地域学校委員会
29日(土)	土曜授業

## 上小鴨保育園 6月のオープンデー

3日(月)、6日(木)、10日(月)、13日(木)、17日(月)、20日(木)、24日(月) 30日(木)です。

天気の良い日は外で遊びます。暑くなってきましたので、帽子・お茶を持って来て下さい。

6日(木)は、ちまき作りを予定しています。(園内行事)