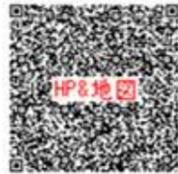


# UWANADA★

## 倉吉市上灘公民館

〒682-0811 倉吉市上灘町9-1番地  
【TEL】22-0640 【FAX】23-6012  
【メールアドレス】kouwana@ncn-k.net  
【ホームページ】http://www.ncn-k.net/kouwana/



## 倉吉市公民館祭り

倉吉市内の13地区公民館が書道、絵画、手芸、写真等の作品を展示。  
最終日には学習の成果を舞台上で発表します。

### 作品展示

- 日時：12月6日(木)～12月8日(土)  
9:30～18:00(最終日は16:30まで)
- 場所 倉吉未来中心・アトリウム

### 舞台発表

- 日時：12月8日(土)  
開演 13:00(開場 12:00)
- 場所 倉吉未来中心・大ホール



※上灘からは、「うわなだ合唱隊」がトリ(15:30前後出演予定)を飾ります。



## 12月のおもな行事予定・使用団体

1日	土	ピラティス教室	10:00
2日	日	子育て講演会(絵本の読み聞かせ他)	10:00
3日	月	上灘皿まわし会	9:00
		上灘老人クラブ協議会・役員会	13:30
4日	火	折り紙倶楽部四季折々	10:00
6日	木	健康づくり講演会	13:30
8日	土	ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
		倉吉市公民館祭り舞台発表(未来中心)	13:00
9日	日	うわなだ未来塾(たこ焼き作り)	10:00
10日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
11日	火	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
		定例館長会	19:30
12日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員協議会	10:00
13日	木	なごもう会	13:30
14日	金	ガラスアート同好会	13:30
17日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
19日	水	上灘公民館 大掃除	9:30
		避難訓練	10:30
22日	土	寄せ植え講習会	10:00
25日	火	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
26日	水	給食サービス事業	9:00
27日	木	なごもう会	13:30
29日	土	ピラティス教室	10:00

◆21日の午後は倉吉市公民館研究大会に参加する為、又、12/29～1/3は年末年始の為、事務室を閉室させて頂きます。(※貸し館は通常通りです)

### 子育て講演会

## 絵本はたのしい!

今年は、「となりのせきのますだくん」・「パパ・カレー」・「がんこちゃん」シリーズ・「カボちゃん」シリーズなどで大人気の武田美穂さんによる絵本の読み聞かせと、絵本の楽しさを紹介します♪

◆日時…12月2日(日)  
10:00～

- ◆場所…上灘公民館
- ◆講師…絵本作家 武田美穂さん
- ◆参加費…無料



主催 上灘公民館・倉吉市立図書館

### 健康講演会

## 「冬のくらしのこんな畏れ」

## ～家の中での転倒予防～

「最近よくこけるようになった」とか「家の中で何でもないところでよくつまずくようになった」とかよく聞きます。そこで、転ばない秘訣や誰でも簡単にできる転倒予防対策などについてお話をいただきます。

◆日時…12月6日(木) 13:30～

- ◆場所…上灘公民館
- ◆講師…訪問リハビリテーション しみず 理療療法士 平林美里先生
- ◆参加費…無料

主催 上灘公民館・上灘老人クラブ協議会  
// 上灘地区社会福祉協議会

### ≪ 団体活動日 ≫

- ▶ エアロビ教室…12月3・10・17日
- ▶ のびのびクラブ…12月4・11・18・25日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…12月5・7・12・14・19・21・26・28日
- ▶ ボディリセット…12月3・10・17日
- ▶ 朗読花みずき…12月3・6・10・13・17日
- ▶ 上灘めだか会…12月4・18日

### 【上灘地区人口集計】

	【9月末】	【10月末】
世帯数	2,507世帯	2,503世帯
人口	5,524人	5,525人
男性	2,567人	2,572人
女性	2,957人	2,953人

年齢別人口	0～14歳	786人
	15～64歳	3,155人
	65歳以上	1,584人

### 正月に向けて

## 寄せ植え講習会

毎年大好評の「寄せ植え」。今年も正月に向け長く楽しめる寄せ植えを作ります♪

◆日時…12月22日(土)  
10:00～

- ◆場所…上灘公民館
- ◆講師…山根圭吾さん
- ◆参加費…1,000円
- ◆定員…15名
- ◆申込〆切…12月14日
- ◆持ってくる物…軍手、移植こて(あれば)



主催 上灘公民館

### 添加物のない

## 美味しいみそを作ってみよう!

昔から日本人にこよなく愛され、毎日のように食されている日本の発酵食品“みそ”を自分の手で作りませんか?♪

◆日時…1月26日(土) 9:30～

- ◆場所…上灘公民館(調理実習室)
- ◆参加費…実費
- ◆参加人数…18名
- ◆持ってくる物…大きいタッパー(5kg程度の量) エプロン、三角巾
- ◆参加〆切…1月11日(金)までに上灘公民館へ



主催 上灘公民館

～このハカキをご持参下さいませ～

2018 WINTER  
バーゲンセール 12月 6日 7日 8日  
会場/3F・BYホール  
ヨシタ 婦人服、バッグ、コート など...  
ご来場プレゼント 30～50% OFF  
〒682-0806 倉吉市昭和町1丁目107 TEL:0858-23-1611

## 癌のニュース!

上灘町自治公民館 館長 米原 顕

「ねえねえ」知っていますか、こんなニュースが出ていました。2018年に新たに癌と診断され人の人数101万人!「マジで～」と思います。毎年毎年100万にも癌と診断されていたら日本国民全員癌だ!です。我が家は癌家系なんです。「う～ん、心配☆検診受けよ」…でも、「もし…」って思ったらなかなか検診うけないんですよね。でも公表された3年生存率は、胃74.3%、大腸78.1%、乳房(女性)95.2%、食道52.0%、子宮頸部(けいぶ)78.8%、子宮体部85.5%、前立腺99.0%、ぼうこう73.5%。早く見つけたらいいよね。よし!来月検診受けようっと。

～公民館はつらつ日記～

◎地域・公民館の出来事をお知らせします(^o^)/

**10/27** 自然を楽しむ会で、船通山に登ってきました。島根県横田町と鳥取県日南町の境に位置する山で、急な坂道が多く、登るのに苦労しましたが、頂上は視界が開け 360度見渡せれる絶景の地でした。そこで、記念の写真をパチリ。



**11/1** つまみ細工をあしらってつくる素敵な正月飾りを作りました。江戸時代から伝わる「つまみ細工」で、花びらを1つ1つ作っていき、重ねてメインの花が出来上がり、それをカラフルな縄に飾り付けて出来上がりました。いつもとちょっと違った、素敵な正月飾りとなりました♪



**11/3** 体づくりの一環として健康ウォーキングをおこないました。今年は白壁土蔵群を通り、倉吉淀屋まで出かけました。道中では倉吉博物館の根鈴館長に町並みの説明をしていただき、身近にある倉吉の歴史を学びました。



**11/3・11/4** 地区文化祭を開催しました。各町で趣向を凝らし飾り付けをし、にぎやかな作品展となりました。また、簡単な小物づくりコーナーも盛況で、出来上がりに大満足。サクスのミニライブもあり、連日大賑わいでした。



**11/11** 今年3回目の会下谷川管理道の桜並木の消毒を行いました。赤く染まった桜の葉が残る中、地区6町内の方による奉仕で両サイドに別れ、川上から丁寧に消毒作業を行っていただきました。来年の桜は見事に咲くこと間違いなし！



**11/11** 地区卓球大会を開催しました。午前中は少年少女の卓球大会で、4年生以上の児童の熱戦が繰り広げられ、団体戦男子は昭和町が女子は米田町が優勝しました午後からは一般の部の大会があり、一球ごとに歓声があがり、にぎやかにスポーツの秋を満喫した1日でした♥



上灘小学校より

今の自分に挑戦 マラソン大会

11月14日(水)に校内マラソン大会を、大御堂廃寺跡マラソンコースで実施しました。1周500mのコースを低学年は2周、中学年は3周、高学年は4周しました。一人一人がめあてを持って練習に取り組んできており、当日も歯を食いしばって今の自分の力を一杯出そうとがんばっている姿がとてすばらしかったです。たくさんの保護者や地域の方々に応援していただきました。ありがとうございました。



「地域で子どもを育てる」

上灘地区教育懇談会『教育を考える会』を開催

11月22日(木)午後7時から上灘公民館で本年度の上灘地区教育懇談会(教育を考える会)が開催されました。毎年上灘地区教育振興会と上灘小学校地域学校委員会とで実行委員会を組織して実施しているものです。地域住民、保護者、教職員合わせて約70名の参加がありました。教育振興会山浦会長の趣旨説明の後、分散会で「地域で子どもを育てるために自分(たち)にできること」について活発に話し合いが行われました。最後に分散会での話し合いの内容について報告しました。まずはあいさつから、そしてあいさつからさらに進めていくために、子どもと大人、大人同士が繋がっているよう、地域で取り組めることについていろいろと意見が出されました。参加していただいた皆さま、ありがとうございました。学校では、今後も保護者、地域の方々に学校支援ボランティア、ゲストティーチャーなどたくさん出入りしていただき、子どもたちと共に活動する場をつくっていきたいと思います。地域でもたくさんのの方に子どもたちを見守っていただきますようよろしくお願いいたします。



子育て総合支援センターだより

(TEL 22-3914)

子育て支援センター“おひさま”に来て一緒に遊びましょう



- ☆ 5日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話会があります。
- ☆ 11日(火) 『身体測定』が 10:00~11:00、15:00~15:30 にあります。
- 12日(水) 『身体測定』が 15:00~15:30 にあります。(身体測定の日“おひるねアート”もしています)

☆ 25日(火) ☆「おはなしたんぼぼ」のおはなし会☆  
時間:10:30~11:10  
対象:未就学の子どものと保護者(30組程度)  
◎人数把握のため、予約をお願いします。  
楽しいお話がいっぱいです。  
皆さんの参加をお待ちしています。

☆「おひさまベビー」を週2回しています。頭の下に敷くタオルをご持参ください。(木曜日午前11時過ぎからと、金曜日午後3時過ぎからです。)  
☆「ファミリー・サポート・センター」も併設しています。お気軽にご相談ください。

○10月31日(水)に「☆おひさまキッチンスタジオ☆」を開催しました。講師の谷口栄養士さんに教えて頂きながら、皆さんが和気あいあいと調理されていました。試食会では、子どもさんと旬の食材を使用した愛情たっぷりの料理をおいしく食べられました。



※毎月子育てをお手伝いできるような講習会やイベント等を企画しています。皆さんの参加をお待ちしています。

年末の大掃除 お手伝いをお願いします。

年末が近づいてきました。溜まった汚れを取り除き気持ちの良い新年を迎えたいと思いますので、ご都合のつく方は、上灘公民館にお越しください。よろしくお願いいたします。

◆日時…12月19日(水) 9:30~

◆持ってくる物…掃除道具はこちらで用意しますが、汚れてもいい服装でお越しください。

※掃除終了後、避難訓練、煙体験、消火訓練を行いますのでご協力下さい。

上灘公民館 館長



傘の忘れ物していませんか？



公民館傘立てに忘れたままの傘が沢山あります。12月19日の大掃除の時に処分したいと思ますので、心当たりのある方は、それまでに引き取りをお願いします。

平成30年度 心も体も元気になる講演会

無理をしないタバコのやめ方と 家庭での受動喫煙防止



期日 12月5日(水)午後7時~8時30分 場所 倉吉市交流プラザ・視聴覚ホール  
講師 河本医院 河本 知秀 院長 定員 120名(定員に達していない場合は、当時受け付けもいたします)

生活習慣の一つである、“タバコ”について正しく理解していただくため、河本医院 院長 河本知秀 先生をお迎えして、ご講演いただきます。今、話題の加熱式タバコ(アイコス・グロー・プルームテックなど)についても、分かりやすくお話をさせていただきます。吸う人も吸わない人も、みんなが安心して生活できる環境をつくるために！！

【申込み・問合せ先】倉吉市保健センター ☎ 26-5670 【主催】倉吉市 【後援】公益社団法人 鳥取県中部医師会

参加費 無料 申込み必要

