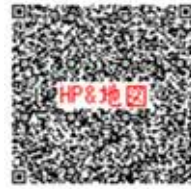


# UWANADA★



## 倉吉市上灘公民館

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



『大御堂廃寺塔心礎』

身体を動かして  
健康になろう♪

## シニア交流運動会

地区内の60歳以上の方を対象に交流運動会を開催します。  
 競技に参加されない方も、応援に来て一緒に親交を深めましょう♡

- ◆日時…9月8日(土) 9:30~
- ◆場所…上灘小学校・体育館
- ◆持ってくるもの…上履き

主催 上灘公民館  
 上灘地区体力づくり振興会  
 上灘地区社会福祉協議会

みんなて  
スポーツ

## 上灘地区大運動会

スポーツの秋となりました。みなさん誘い合ってご参加下さい♡

- ◆日時…9月16日(日) 午前9時…開会式  
 (※雨天時は中止…順延無し)
- ◆場所…上灘小学校・校庭



※詳しくは、全戸配布のプログラムをご覧ください。

主催 上灘地区自治公民館協議会  
 上灘地区体力づくり振興会  
 上灘公民館

健康チェック

平成30年度

## あなたの町の保健室

鳥取看護大学より来ていただき、町の保健室を開催します。看護学生もお待ちしております。  
 あなたの健康チェックにお越し下さい。

- ◆日時…9月25日(火)  
 午前10時~

- ◆会場…上灘公民館・会議室
- ◆ミニ講話…「のどを鍛えて健康寿命をのばそう」
- ◆内容…健康相談、健康ミニ講話、血圧、身長、体重、体脂肪測定、骨密度測定。
- ◆無料・予約不要です。

主催 上灘公民館・鳥取看護大学

スポーツ教室

~いつでも誰もが楽しめる!~

## ファミリーバドミントン

羽根つき遊びとバドミントンをミックスさせた感じで、子どもから年配の方まで「誰もが、いつでも、どこでも、自分の好みや能力に合わせて気軽に楽しめる」スポーツです。みんなで楽しく交流しましょう、(o^o)

- ◆日時…10月6・13・20・27日  
 (毎土) 19:30~

- ◆場所…上灘小学校 体育館
- ◆講師…地区スポーツ推進委員
- ◆申込み…上灘公民館まで(※当日参加もOK!)
- ◆持ってくる物…上履き、タオル、お茶等

主催 上灘公民館

## 「9月は がん征圧月間です!」

がん征圧のために日常生活でできることが、「がんを防ぐための新12か条」(がん研究振興財団)に公開されています。

- 第1条. たばこは吸わない
  - 第2条. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
  - 第3条. お酒はほどほどに
  - 第4条. バランスのとれた食生活を
  - 第5条. 塩辛い食品は控えめに
  - 第6条. 野菜や果物は不足にならないように
  - 第7条. 適度に運動
  - 第8条. 適切な体重維持
  - 第9条. ウイルスや細菌の感染予防と治療
  - 第10条. 定期的ながん検診を
  - 第11条. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
  - 第12条. 正しいがん情報でがんを知ることから
- がん征圧月間に、上記12か条に合わせて、ライフスタイルを見直していきましょう。



~倉吉市保健センターより~

### ≪ 団体活動日 ≫

- ▶ エアロビ教室…9月3・10日
- ▶ のびのびクラブ…9月8・11・18・25日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…9月5・7・12・14・19・21・26・28日
- ▶ ボディリセット…9月3・10・16日
- ▶ 朗読花みずき…9月3・6・10・13・20・27日
- ▶ リラックスヨガ…9月2・3・5・6・9・10・13・16・19・20・23・27日
- ▶ 上灘めだか会…9月4・18日

### 【上灘地区人口集計】

【6月末】		【7月末】	
世帯数	2,510 世帯	世帯数	2,502 世帯
人口	5,538 人	人口	5,522 人
男性	2,569 人	男性	2,562 人
女性	2,969 人	女性	2,960 人

【年齢別】	0~14歳	794 人
	15~64歳	3,152 人
	65歳以上	1,576 人

## 9月



9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
3日	月	上灘皿まわし会	9:00
		心もからだもスッキリ健康塾	13:30
		運動会賞品選定会	19:30
4日	火	東中校区人権・講演会	19:30
6日	木	シニア交流運動会・踊り練習会②	13:30
8日	土	シニア交流運動会(小学校体育館)	9:30
		ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
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)研修会	10:00
		文化祭企画会	19:30
13日	木	なごもう会	13:30
15日	土	ピラティス教室	10:00
16日	日	上灘地区大運動会(小学校 校庭)	9:00
21日	金	ガラスアート同好会	13:30
22日	土	ピラティス教室	10:00
25日	火	まちの保健室	10:00
		給食サービス事業	9:00
26日	水	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
		なごもう会	13:30
27日	木	なごもう会	13:30
		うわなだ未来塾	8:30
29日	土	うわなだ未来塾	8:30
		ピラティス教室	10:00

## ~防災について一言~

上灘地区自治公協議会  
会長 米原 功

変な天気が続く昨今、これからも異常気象は続きそうです。そのうち異常が異常で無くなる日来るかも。今迄の常識が通用しない災害が起こりつつありますね。百年に一度、千年に一度の災害、明日起こるかもって頭の中にいつも思っていたほうがいいようです。公共機関の情報に気をつけて、特に水害は早めの避難が大切ですね。貴重品なんかどうでもいいでしょ、一番の貴重品は命なんですからね。

2018 秋の婦人服展示会  
 9/27 13:00~17:00  
 28 13:00~17:00  
 29 13:00~17:00  
 加圧 レーニング  
 プレゼンテーション  
 昭和町 1-107  
 ☎ 23-1611

～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^)/

**7/31** 青少年学級として、「アナログゲームで遊ぼう♪」と子ども達がゲームで楽しみました。サイコロを転がして進む「カーレース」や、「進めこぶた君」などの色々な昔ながらのゲームで、夢中になって遊んでいました。



**8/1** まだ知らない倉吉を探検しよう！と、倉吉淀屋の歴史と、今話題の円形劇場くらしフィギアミュージアム探検にでかけました♪ フィギア作り体験だけでなく、淀屋の歴史に子ども達が真剣に聴き入る姿に大人も釣られて、一緒に聴き入ってしまいました(\*^。^\*)



**8/7～10** 楽しく宿題すませちゃおう♪と夏休みお助け隊として東高のお兄さん・お姉さんに宿題を教わりました。熱中症にかからないように皆んな大きな水筒持参で、「けいさんドリル」や「パーフェクト夏」に挑戦。家ではなかなかかどらない勉強が友達とともに楽しくできました。これで宿題はバッチリです(^o^)



上灘小学校より

実りの秋をめざして  
2学期スタート

37日間の夏休みが終わり、校舎内に元気な子どもたちの声が返ってきました。暑い夏でしたが、子供会や地域での行事等で「ナナメの関係」づくりができた児童もいるのではないかと思います。子どもたちを見守っていただきありがとうございました。

さて、2学期が始まりました。始業式では、児童代表が「外国語などの勉強にがんばりたい。マラソン大会や音楽会にがんばりたい。」など2学期の目標を発表しました。2学期には、10月19日(金)に未来中心で校内音楽会を、また11月にはマラソン大会を行います。学習に、生活に、そして行事に、めあてを持って取り組んでいけるよう職員一同応援していきたいと思ひます。保護者の皆さま、地域の皆さま、どうぞよろしくお願い致します。



ふれあい給食ボランティア

8月8日(水)に上灘小学校福祉委員会の児童が区内の一人暮らしの高齢の方に「ふれあい給食・弁当」を届けました。参加児童は民生児童委員さんとともに 弁当と学校で用意していたメッセージを届けました。最初は緊張していたものの、慣れるにつれて大きな声であいさつしたり、手紙を読んだりしました。児童は、弁当を喜んで受け取ってください、とてもうれしかったようです。笑顔で弁当を受け取ってくださった皆さまを始め、お世話いただいた関係者の皆さま、ありがとうございました。

まを始め、お世話いただいた関係者の皆さま、ありがとうございました。

校地内整備工事終了

夏休みを利用して校地内の整備工事が行われました。フレンズパーク(遊具広場)やその横の小山の整備、学校のそばに物置を設置したり、自転車置き場の屋根を設置したりしていただきました。南門の車の出入りができない時期があるなどいろいろとご不便をおかけしましたが、無事に整備工事を終了しました。ご理解、ご協力ありがとうございました。

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”に来て一緒に遊みましょう



9月のご案内

- ☆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)
- ☆22日(土) ☆親子で楽しむわくわくコンサート☆  
時間:10:30~11:30  
対象:未就学の子どもと保護者(30組程度)  
◎人数把握のため、予約をお願いします。  
小林圭子さんをお招きして「親子で楽しむわくわくコンサート」を開催します。親子でバイオリンの音色に触れ、ゆったりと楽しい時間を過ごしてみませんか。
- ☆『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、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。

○7月19日に河本 珠紀さんを講師にお迎えし、「ピラティス de 美ボディ」(上灘公民館と共催)を開催しました。体を意識して動かすことで、じっくり自分の体に向き合う時間になったようです。生活の中に簡単に取り入れることができる体の動かし方も教えて頂きました。



※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。

始めましよう! ~地区人権教育研究会より~

地域で一緒に住みよほちづくり

~町内学習会に参加しましょう~

- ◆円谷町 10/27(土) 19:00~  
「地域の同和問題について」
- ◆米田町 ※①②とも、19:00~  
①10/24(水)「ワークライフバランス」  
②11/10(土)「災害時における人権」
- ◆駄経寺町 10/14(日) 13:00~  
「地域のコミュニティと人権(仮)」
- ◆下田中町 10/19(金) 19:00~  
「世代間ギャップを考える」  
~子どもの健やかな成長を願って~
- ◆上灘町 10/5(金) 19:00~  
「いじめと人間関係」
- ◆田内 10/6(土) 19:00~  
「ハラスメントについて」
- ◆見日町 10月中旬  
「未定」
- ◆東巖城町 11/17(土) 14:00~  
「部落差別解消推進法施行と町内学習会のあゆみ」
- ◆三明寺東 7/1(日) 10:00~  
「あなたには生きる力がある」
- ◆三明寺西 10/3(水) 19:30~  
「被差別部落の歴史」
- ◆昭和町 10/13(土) 13:30~  
「子どものいじめ問題について」
- ◆幸町 10/21(日) 13:30~  
「男女共同参画・人権について」

表題説明コーナー

大御堂廃寺塔心礎

上灘小学校の玄関前に2個の礎石が置かれています。これが大御堂廃寺の礎石です。その一つは直径約2.4m、中央に直径86cm・深さ13cmの一重の円孔があります。もう一つの礎石は直径1.3m、中央には径80cmの柱座がつくりだしてあります。一重円孔の礎石は塔の心礎で、円座のある礎石は四天柱座で、これらの礎石は大御堂廃寺跡から運搬されたものです。1952(昭和27)年の調査で塔心礎・柱礎・瓦などが発見されましたが、伽藍配置や寺域などは不明のまま工場敷地となり、礎石は移転されました。

くらよし風土記~倉吉学入門~より

打吹川柳

「ツヤツヤ」

スタートはツヤツヤだったホームレス  
艶がないそれでも愛し我が肢体  
旗振り人工事現場で光る汗  
ツヤツヤのご飯おかわり三杯め

「貝」

あれだけは死ぬまで云わぬ貝になる  
貝だつて雑魚と仲良く泳ぎたい  
言いたいことじつと我慢の貝である  
「住む」  
喜怒哀楽全部住んでる腹の中  
出自より住んだ所がふるさとに  
澄んだ眼の中に住んでる私です



野口 節子  
堂満 岳人  
石湯 久芽代  
福井 清  
湯本 貴恵  
田中 紀美恵  
酒井 芙美子  
青島 泰山  
西田 滋  
岡崎 美知江