

### 【ゆったりリフレッシュ ヨガ教室】

ヨガに興味がある、やってみようかなと思われる方、初めてでも大丈夫です！ぜひご参加ください♪



ゆったりとした呼吸とポーズで  
ヨガを楽しみましょう。  
むりせず身体をほぐせます♪

日時 **5月18日(金) 13:30~14:30** : 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、  
 場所 上小鴨公民館 : 温かい飲み物、動きやすい服装、  
 講師 山崎 あいさん : 参加費 500円  
 (インターナショナルクロスフィットネス協会ヨガインストラクター) : 問合せ・申込 上小鴨公民館Tel.28-0953 (※切5/14)

主催：上小鴨公民館

### 【住民スポーツの日】 種目 ファミリーバトミントン

日時 **5月12日(土)、16日(水) 20:00~21:30**

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

★6月に開催されるファミリーバトミントン大会の練習を一緒にしませんか？

主催：上小鴨小学校体育施設開放運営委員会

ルール等の説明も行います。  
スポーツ推進員と公民館が担当  
します。

### 【ファミリーバトミントン大会のお知らせ】

期 日 **6月3日(日)**

詳細は5月8日(火)の体育部長会で決まります。

場 所 上小鴨小学校 体育館

★皆さんの参加、応援をお願いします。

主催：上小鴨自治公民館協議会

### ちょこっとギャラリーのご案内

【5月はスナップ写真を展示しています！テーマは【春】です】

住民のみなさんが撮影されたスナップ写真を展示しています。どうぞお立ち寄りください。



どなたでも  
参加できます！

### 【第15回上小鴨地区親睦ゴルフ大会のご案内】

新緑が野山に萌え、スポーツをするのにも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 **6月16日(土) 7:40 現地集合 8:04 スタート**

場所 奥津ゴルフ倶楽部 Tel.0868-52-7011(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 6,880円(食事付)

競技方法 18ホール ダブルペリアア方式

参加費 1,500円

申込 毛利 斉 Tel.48-2188

懇親会費 1,500円

または上小鴨公民館 Tel.28-0953 (※切6/8)

主催：上小鴨ゴルフ同好会

【基本方針】生涯学習の拠点として、地域住民のニーズをふまえた学習機会の提供・支援を行うと共に地域諸団体との連携を図り、それを通じて住民一体となっていききとした地域づくりをめざす。

【重点目標】(1) 皆に利用される公民館づくり

(2) 少子・高齢化に即応した地域福祉の推進

(3) 地域ぐるみで取り組む防災活動の推進

(4) 各種スポーツの普及と健康づくりの推進

(5) 一人ひとりの人権が尊重されるまちづくりの推進



生涯学習のマスコット

「マナビー」

| 事業名                           | 内容   | 日程   |
|-------------------------------|--|--|
| 倉吉市公民館研究指定事業                  | *防災（支え愛マップ作り 等）  | 年4回  |
| 健康づくり講座<br>からだと心の健康づくり        | *上小鴨GG大会<br>*新春あたご山登り<br>*ウォーキング<br>*講演会（薬の話、足腰老化防止、口腔の話）<br>*ヨガ教室<br>*ラフターヨガ（笑いヨガ）            | 10月<br>1月<br>4月、5月他<br>6月、8月、9月<br>毎月<br>12月       |
| 環境講座<br>1人ひとりが環境問題について考える     | *廃油せっけん作り<br>*寄せ植え教室<br>*ゴミ減量講習会   | 8月31日（金）<br>11月<br>2月                              |
| 趣味の講座<br>物づくりを通して、自分づくり、仲間づくり | *筆文字教室 講師 小林和子さん<br>*陶芸教室<br>*生花教室<br>*お酒講座<br>*料理教室<br>*竹細工（一輪挿し）<br>*フラワーアレンジメント<br>*消しゴムはんこ | 毎月第2火曜日<br>8月<br>未定<br>未定<br>未定<br>6月<br>12月<br>未定 |
| 伝統文化伝承<br>伝統文化を推進し地域の活性化を図る   | *歴史講座「ふるさとマップ」をバスで巡る<br>*伝統工芸（正月飾り）  | 未定<br>12月  |
| 青少年育成講座<br>世代間相互交流による体験活動     | *おはなし会<br>*親子料理教室<br>*お菓子作り教室<br>*もの作り   | 8月、3月<br>未定<br>12月、2月<br>未定                        |
| スポーツ教室<br>スポーツに親しむ環境づくり       | *ファミリーバトミントン   | 9月   |

※日程・内容は変更になることがあります。詳細については、その都度、館報でお知らせします。



## 《主な事業報告》

### 【さくらウォーキング～桜並木を歩こう～】(4/5)

西中・鴨中校区女性連絡会で企画し、上小鴨、関金、小鴨、明倫各地区との合同で開催しました。最初に森下賢治さんにお話していただき、ストレッチを行い出発。上小鴨公民館から小鴨のロードステーションまでの往復4kmの道程を歩きました。前日の雨で、桜が散ってしまいましたが、散った桜がピンクの絨毯となり参加者を楽しませてくれました。途中、上古川の貴重な史跡でもある石畳道路にも立ち寄りました。参加者の皆さんの笑顔の花がたくさん咲いていました♪

(参加者23人 全体で68人)



### 【筆文字講座】 4月の作品 テーマ『春』



### 【上小鴨地区敬老会】

4月22日(日) グリーンスコーレにて開催し、敬老者126人にご参加いただきました。主催者である石田市長、米田自治公民館協議会長、来賓の倉吉市議会議員竺原さんの挨拶の後、出席された新会員9人が紹介され、代表して向井弘志さん(若土)が謝辞を述べられました。その後、会食しながら演芸を鑑賞し、会場はにこやかな笑顔で溢れていました。

長寿の皆様に心よりお祝い申し上げます。



### 読み聞かせボランティア募集!

活動場所 上小鴨小学校

毎週金曜日の朝 8:20~8:30 の10分程度です。

月1回または1学期に1回など、ご都合に合わせることもできます。

連絡先: 読み聞かせボランティア『そよ風』代表 小原茜 TEL090-4516-2084

上小鴨小学校で、一緒に活動しませんか?

初めてでも大丈夫です!

★男性も大歓迎!



## 5月 行事予定

|        |       |       |               |
|--------|-------|-------|---------------|
| 1日(火)  | 9:00  | 上公    | 給食サービス事業      |
| 6日(日)  | 10:00 | たご山   | あたご山ウォーキング    |
| 7日(月)  | 19:30 | 上公    | 食生活改善推進委員会    |
| 8日(火)  | 10:00 | 北谷公   | 倉吉市 館長会       |
|        | 19:30 | 上公    | 自治公 館長会       |
|        | 19:30 | 上公    | 体育部長会         |
|        | 19:30 | 上公    | 民児協定例会        |
| 9日(水)  | 19:30 | 上公    | 学校体育施設開放運営委員会 |
| 11日(金) | 10:00 | 上公    | なごもう会         |
|        | 19:30 | 上公    | 地区同研総会        |
| 16日(水) | 13:00 | たご山   | 県公民館連絡協議会総会   |
| 17日(木) | 9:30  | 上北條公  | 主事研修会         |
|        | 19:30 | 上公    | 青少協総会         |
| 20日(日) | 9:00  | 上公    | 給食サービス事業      |
| 25日(金) | 9:30  | 上公    | 館報編集専門委員会     |
|        | 10:00 | 上公    | なごもう会         |
|        | 19:30 | 上公    | 学童クラブ管理委員会    |
| 27日(日) | 6:00  | 水迎の楽校 | 草刈り作業(自治公)    |

## 認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

10日、17日、24日、31日(木)  
10:00~11:30

## 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

筆文字講座 15日(火) 10:00~  
ヨガ教室 18日(金) 13:30~

## 同好会

アビリティ 3日、10日、24日(木) 20:00~  
切り絵 9日(水) 13:30~  
カラオケ 9日、16日、23日(水) 19:45~  
パッチワーク 11日、25日(金) 13:30~  
絵手紙 28日(月) 13:30~  
囲碁 毎週金曜日 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

40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病予防を目的として義務付けられている健康診査を「特定健診」といいます。

特定健診の健診項目には、身体計測、血液検査、尿検査などがあり、総合的に健康状態が診断されます。毎年受けることで、経年の健康状態の変化も確認することができます。

生活習慣病は、日本人の死亡原因の約6割をも占めており、この健診により生活習慣病の予防・早期発見が可能になります。

平成20年度の特定健診開始から10年が経ちました。特定健診を受けられた方を鳥取県内の圏域別でみると、次のような特徴があります。鳥取県の東部圏域では、血糖値が高い傾向にあり、西部圏域では、メタボリックシンドローム予備軍が多い傾向にあります。

そして、私たちが暮らす中部圏域では、他圏域に比べ、高血圧の方が多く傾向にあります。圏域ごとの食生活・食文化・ライフスタイルの特徴が、健診結果に反映されていることが考えられます。

この特徴は、鳥取県の圏域ごとの全体的な傾向です。健診を受けることであなた自身の身体状況・健康状況をチェックしていきましょう。

倉吉市保健センター

## 上小鴨小学校 5月行事予定

1日(火) 追跡ハイキング  
9日(水) 児童体育祭  
15日(火) 地域学校委員会  
19日(土) 運動会  
23日(水) プール掃除  
26日(土) 土曜授業(地域めぐり)  
30日(水) プール使用開始

## 上小鴨保育園 5月のオープンデー

7日(月)、10日(木)、14日(月)、17日(木)、21日(月)、28日(月) 31日(木)です。

5月は子ども月間で10日(木)は「お楽しみシアター」を予定しています。

暑い時は帽子、お茶を持って来て下さい。