

新講座スタート！【やった！リフレッシュヨガ教室】

受講生募集中！



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！ぜひご参加下さい♪

日時 **4月19日(木) 15:00~16:00**

場所 上小鴨公民館

講師 山崎 あいさん
(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)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、
温かい飲み物、動きやすい服装、

参加費 500円

問合せ・申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (※切 4/16)

★5月以降も毎月開催しますので、途中参加でも大歓迎です！
(毎月第3木曜日)

主催：上小鴨公民館

上小鴨公民館管理委員会からのお知らせ

公民館主事の交代について

公民館主事 米田美保さんが3月31日付で退職されました。在職中の13年間、公民館事業と地域の活性化にご尽力いただき心から感謝申し上げます、益々のご健勝をお祈り致します。

後任につきましては、選考委員会で厳正に選考の結果、荒金博美さん(福山)を採用し、4月1日から勤務して頂くことになりました。明るく笑顔いっぱいの公民館づくりに、新しい職員体制でスタートを切りますので、皆様の一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。
上小鴨公民館管理委員長 竺原 勘六

【新任ご挨拶】

皆様こんにちは！ 4月より上小鴨公民館で公民館主事として勤めさせていただいています荒金博美と申します。まだまだ分からないことばかりなので、御迷惑をおかけすると思いますが、しっかりと仕事を覚え、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。
荒金博美

【退任ご挨拶】

このたび3月31日をもって13年間勤めさせていただいた上小鴨公民館を退職しました。
在職中は多くの方と出会い、皆様の温かいお力添えのおかげで私なりに充実した日々を過ごすことができました。また、私自身成長させていただきました。心から感謝しお礼申し上げます。これまでに得た貴重な経験を生かし、これからも公民館活動に参加しながら、皆様と交流を深めていきたいと思っております。略儀ながら書面にてご挨拶申し上げます。
米田美保

【公民館職員歓送迎会の開催のご案内】

地域住民の方を交え、お世話になった米田さんへの労いと、荒金さんの歓迎の場を設けました。多数のご出席をお願いします。**どなたでも参加できます。**

日時 **4月19日(木) 19:00~21:00**

場所 上小鴨公民館

参加費 2,000円

申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (※切 4/12)

あたご山ウォーキング

期 日 **5月6日(日)**

集合場所・時間 上小鴨神社に**10:00**集合

コース 上小鴨神社からあたご山山頂(30分程度)

参加費 1,000円(昼食代)

*昼食は中村公民館で焼肉です。

ウォーキングだけの参加も可能(昼食代は不要です。)

申 込 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切 4/23)



上小鴨のシンボル「あたご山」
この機会に登ってみませんか?
頂上からは上小鴨が一望できますよ。

主催 上小鴨地域づくり協議会
上小鴨公民館

ちょこっとギャラリーのご案内

主催：上小鴨公民館

【4月は 絵手紙教室の作品を展示しています！】

どうぞお立ち寄りください。(「倉吉市創作文華展」に出品された作品です。)



【スナップ写真を募集します】

テーマは「春」

住民のみなさんが撮影されたスナップ写真を、
5月のちょこっとギャラリーで展示します。

- ★大きさ 2L~A4サイズ(額は無くても構いません)
- ★おひとり2点まで
- ★上小鴨公民館にご持参ください。(4/27×切)

自治公より

【天神川流域一斉清掃】

※少雨決行。

日 時 **4月15日(日) 7:00~8:00**

詳細は厚生福祉部長会(4/6)で決まります。

【上小鴨地区敬老会のご案内】

日 時 **4月22日(日) 10:30~13:30**

場 所 グリーンスコーレせきがね

対象者 昭和18年12月31日以前の出生者
(新会員22人を含む313人)

長寿の皆様にご心よりお祝い申し上げます。
平成30年上小鴨地区敬老会が左記の通り開催
されます。保育園児のダンス、演芸、カラオケ
など、楽しいひと時をお過ごしください。

※送迎バス運行表は、地区社会部長より
後日お渡しします。

【地区ソフトバレーボール大会の結果】

3月4日(日)上小鴨小学校体育館にて、
選手、応援を合わせ、約150人の地域住民が
参加し、熱戦を繰り広げました。成績は次の通りです。

	男子の部 (15チーム)	女子の部 (7チーム)	混合の部 (9チーム)
1位	福山B	若土B	上古川B
2位	上古川B	上古川	福山
3位	中田B	中田	上古川A
3位	福山A	広瀬	若土B



★忘れ物がありました👉CHECK

グレーのネックウォーマー上小鴨公民館で預かっています。

《主な事業報告》

【第27回あたご遊学大学】(3/17~3/18)

～柳井の白壁の町散策は、見所がたくさん！～

油商として栄えた「むろやの園」では、現存の日本最大規模の庄屋屋敷を見学、蔵には代々の嫁が使ったかんざしや櫛、お歯黒道具や行樂に出かける時に使った弁当道具、三味線、蹴鞠道具、硯や印鑑等々、どれもその時代には相当高価なものだったんだろうな、と感嘆！金魚ちょうちんの町として観光地になるまでの歴史と文化の香りいっぱい。もっとゆっくり歩いてみたい遊学大学の学びの1コマでした。(参加者40人)



柳井の白壁の町について説明を受けました。

【筆文字講座】 3月の作品 テーマ『感謝』 「ありがとう」の気持ちをこめて・・・



★参加者★
杉井なをみ、若林朋代
藤原光代、小林和子
(敬称略)

公衆電話の設置および屋根の修繕完了のお知らせ

公衆電話を公民館入口向かって右側(調理実習室の外)に設置しました。テレホンカードも使用できます。ご利用ください。

また、屋根の雨漏り修繕も終わりました。



屋根修繕完了

公衆電話はココです。

春の全国交通安全運動 4月6日(金)～4月15日(日)

スローガン「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

前売り券あります 日本のアニメーション美術の創造者 《山本 二三展 ～天空の城ラピュタ、火垂るの墓、もののけ姫、時をかける少女～》

会期 4月14日(土)～5月20日(日) 9:00～17:00

会場 倉吉博物館

入場料 一般 1,000円(前売り 800円)、高校・大学生 700円(前売り 500円)

4月 行事予定

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
	19:30	上公	あたごハッスル隊練習日
6日(金)	10:00	上公	老人クラブ総代会
	14:20	上公	狂犬病予防接種
	19:00	上公	厚生福祉部長会
	19:30	上公	社会部長会
10日(火)	19:30	上公	あたごハッスル隊練習日
	19:30	上公	民児協定例会
12日(木)	13:30	小学校	5 機関連絡会
13日(金)	10:00	上公	なごもう会
14日(土)	14:00	詰紋	自治連総会
15日(日)	7:00	各地	天神川流域一斉清掃
	9:00	上公	給食サービス事業
16日(月)	19:30	上公	地域づくり協議会総会
17日(火)	19:30	上公	あたごハッスル隊練習日
19日(木)	19:00	上公	公民館職員歓送迎会
20日(金)	14:00	上井公	倉吉市公民館職員研修会
※午後から事務室を閉めます。公民館の利用は出来ます。			
22日(日)	10:30	外泊	上小鴨地区敬老会
24日(火)	9:30	上公	館報編集専門委員会
	19:30	上公	地区社協評議員会
27日(金)	10:00	上公	なごもう会
	19:30	上公	上小鴨公民館管理委員会
29日(日)	10:00	上公	身障者の会総会
5/1(火)	9:00	上公	給食サービス事業

公民館教室

さくらウォーキング	5日(木) 10:00~
筆文字講座	10日(火) 10:00~
ヨガ教室(新講座)	19日(木) 15:00~

同好会

アビ`奴	5日、12日、26日(木) 20:00~
切り絵	11日(水) 19:30~
カラオケ	11日、18日、25日(水) 19:45~
パ`ッパ`ク	13日、27日(金) 13:30~
絵手紙	23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

新年度は、入学、進級、就職、異動の季節で、新たな環境で生活をされる方が多い時期ですね。

生活環境が激変したことで、その環境に適応できないと、ストレスが蓄積され、心身に影響が出てくる時期がゴールデンウィーク頃。この頃の無気力、不安感、焦りのような症状は、「五月病」といわれることもあります。五月病を防ぐには、4月の過ごし方が大切になってきます。4月は、次の3つを意識して過ごしてみましょう。

1. バランスの取れた栄養摂取

「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、栄養のバランスのとれた食事になります。

2. 積極的な休息

おのれ・おのれ時間を意識的に作ってみましょう。

3. 適度な運動

有酸素運動をすることで「セロトニン」の分泌が促されます。ウォーキングやサイクリングなどの運動を、暖かくなったこの時期から始めてみることもおすすめです。

倉吉市保健センター 電話 26-5670

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

上小鴨小学校 4月行事予定

9日(月)	始業式
10日(火)	入学式
12日(木)	給食開始
19日(木)~20日(金)	6年修学旅行
25日(水)	参観日・PTA総会

上小鴨保育園 4月のオープンデー

9日(月)、12日(木)、16日(月)、19日(木)、23日(月)、26日(木)です。

天気の良い日は外遊びをしますので、帽子、着替えなど準備して来て下さい。