



台風一過の9月24日(火)13時30分から、鳥取看護大学による「まちの保健室」が開催されました。

▲ みんなでストレッチ体操

今年も「まちの保健室」やって来ました!

「参加者」は、今年で6年目。毎年受講の人や初めての人、あわせて25名です。

計測(身長・体重・体脂肪率・血管年齢)のあと、個別健康相談。そして、「血管から見た健康」というミニ講話がありました。

血管若返り作戦:「オ(お茶)サ(魚)カ(海藻)ナ(納豆)ス(酢)キ(キノコ)ヤ(野菜)ネ(ネギ)」と、食の必要性を強調されました。最後に、「血管ストレッチ」を全員で体験しました。

毎年の参加者は、自身の健康について振り返り相談できる場。初めての方は、自分自身の健康を見つめ直す機会になっていたようです。(杉本)

AKB教室 4年目の第4回はノルディックウォーク!

9月24日(火)旧山守小学校を出発し昼食場所の「水車の郷」まで、24名の受講生が講師の中原都さん(NPO未来)とノルディックウォークを行いました。約2km歩いた後の“ざるそば”は美味しかったです。



▲旧山守小学校で準備運動(出発前)

雨の中、の土寄せ作業 「ふれあいそば作り」

雨の中の作業



9月21日(土)8時から、「そばの土寄せ作業」でした。台風17号接近の影響で、畑の土は雨をいっぱい含んだ状態でしたが、メンバーは約1時間の頑張りでした。刈り取りは、10/20。(戸)

上井地区球技大会

“くもりぞら”の下で、和やかに熱戦!



ソフト:清谷 v s 福庭A

【グラウンドゴルフ】

5町内はA・B2チームを編成し、計20チームが争いました。

旭西 276-281 海田西河北町 5スコアの差で、旭西が優勝しました。なお、18のホールインワンが出ました。

【ソフトボール:男子】

▽決勝 本町 13-12 福庭B  
出場は12チーム。圧倒的な力で勝ち上がってきたチーム同士の戦いは、打ち合いの激戦。1点リードされていた本町が、逆転サヨナラで、劇的な勝利を収めました。

【ソフトバレーボール:女子】

▽決勝 清谷 21-12 海田西河北町 21-14  
7チームが2ブロックに分かれ、トーナメントを戦いました。清谷が、激戦で勝ち上がってきた海田西河北町を圧倒し、優勝しました。(まとめ 戸)

9月1日(日)、午前9時から、河北小学校・河北中央公園で球技大会が開かれました。

従来は、7月下旬の開催でしたが、「熱中症」の心配を避けた1ヶ月遅れの開催になりました。

本町が、ソフトボール。

グラウンドゴルフ優勝は、旭西



ネット際の攻防

ソフトバレーボールは、清谷

ソフトボール

優勝 本町  
2位 福庭B 3位 1丁目西・海田西河北町

ソフトバレーボール

優勝 清谷  
2位 海田西河北町 3位 1丁目東・福庭

グラウンドゴルフ

優勝 旭西  
2位 海田西河北町A 3位 清谷A  
4位 本町A 5位 大平町 6位 福庭B

(注:20チーム参加。ベスト6まで掲載しました。文責:編集委員会)



ホールインワンをねらって(グラウンドゴルフ:河北中央公園で)

上井公民館だより

NO171

(06年10月からの通算)

編集:上井公民館 編集委員会

令和元年10月1日発行 千682-0042

倉吉市大平町360-1

TEL26-1736 FAX26-3621

(メール)koagei@ncn-k.net

(HP)http://www.ncn-k.net /koagei/

週末イベント開催中!

お客様の安全で快適なカーライフをお手伝い!!



丸紅エネルギー特約店 真木自動車 河北給油所  
倉吉市河北町160番地 TEL:0858-26-6411

短 信

▽9月28日(土)に行われる「ナイトハイク」。今回も河北小学校5年生の親子が参加します。感想を次号掲載予定▽9/25~27日の3日間、河北中学校2年生2人が上井公民館で「職場体験」です。その感想を次号で掲載します。(9/26現在)

宇和島市で、「まちづくり」の研修

生田 均 (上井地区振興協議会長)

毎年行っている研修、今年9月18・19日、愛媛県宇和島市にある「吉田公民館」を訪れました。

ここは、昨年7月の西日本集中豪雨で床上浸水の被害に遇いながらも、ピーク時には300人の避難者を受け入れ、80日間にわたり避難所運営をされ

た公民館です。「日頃から準備しておくべきこと」について、アドバイスをいただきました。

「避難所は多くの人が入り出すためプライバシーの確保が難しくなる。食料の配給・衛生問題等に不満も出てくる。これらの問題に対処するため

研修の二コマ



大事なことは 普段から顔なじみになつておくこと

には、避難した人たちが話し合っ て、“みんなで考え一緒に行動する”ことが求められます。

そのためには、【日頃、公民館活動を通じて顔見知りになっておくことが一番重要】だと感じた」とのことでした。

私たちは「住みよいまちづくり」を目指して活動をしていま

す。その活動が災害時にも生きてくると知り、参加者15名は、それぞれの立場でこれからも積極的に活動していこうと確認しあいました。

余談:翌日の帰路も晴天で、しまなみ海道の自然を満喫することができ、参加者間のコミュニケーションを深めることができました。



# 10月の行事予定

4日(金)	あげい祭 芸能部会 (副館長・会計)	19:00
5日(土)	教育を考える会「歩こう! あげい再発見」受付14:45~	
7日(月)	あげい祭 交通安全部会 (交通安全部)	19:00
8日(火)	あげい祭 第2回専門部長会	13:30
	上井地区自治公民館長会	14:30
11日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
	福祉懇談会	13:30
16日(水)	あげい祭 展示部会 (社会教養部)	19:00
	健康づくり推進員会	19:00
17日(木)	福祉協力員と見守り対象者の交流会	11:00
18日(金)	あげい祭 総務部会 (総務部)	19:00
	あげい祭 会場部会 (産業土木部)	19:00
21日(日)	倉吉市ごみゼロ全市一斉清掃	
22日(月)	老人クラブ ミニ運動会	13:00
26日(土) ~27日(日)	あげい祭 (10/15のチラシをご覧ください)	

## 今月の「ふれあい給食」サービス 10・24日

【教室・講座】

3日体操	(月曜)	7・21・28日	10:15
	(月曜)	7・21・28日	18:30
書道教室	(水曜)	2・16日	10:00
	(水曜)	2・16日	13:30
水墨画教室	(水曜)	9・23日	13:30
版画教室	(日曜)	14日(月)	9:30
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	5・12・19日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	18日	10:00

【同好会】

女性のつどい	3日(手芸)	1・15日	9:30
民謡同好会		7・21日	19:30
太極拳同好会	(月曜)	7・21・28日	20:00
	(金曜)	4・11・18日	10:00

【その他】

◆職員不在のお知らせ◆

10月2日(水) 9~13時(市長要望、会議等で市内出張)

お知らせ

## あげい祭

芸能発表・出店  
10月27日(日)  
作品展示: 26~27日

清谷公民館 女性部様  
ありがとうございました

10,735円也

「清谷公民館夏祭りフリーマーケット」の収益金を、寄付して頂きました。

上井地区社会福祉協議会

## 上井こんなところあんな所 (134)

上井の元気な店シリーズ1

### 鮮魚店「山伸(やましん)」



時代の変化で、上井地区でも個人商店が少なくなっている。その一方、長く親しまれているお店も多い。今、地域のコミュニティの場として、大きな役割を持つ“老舗”です。シリーズで紹介します。



店の向かいには、「神鋼機器」

“やましんさん”と、多くの人から親しまれている“まちなかのお魚屋さん”。その屋号は、店主の山根繁伸(しげのぶ)さんの、山と伸の2文字が由来。32年前、Tスーパーの鮮魚部を退職。38歳で開業。魚市場で。時には、『セリ人』と喧嘩したこともあったという熱血漢の山根さんに取材しました。(大嶋・佐々木)

「店を開いた頃は、魚を食べる人が多く繁盛していました。でも、食生活が変わって来ていますねえ。それに…、駅北口への新しい道が店の裏側に出来て人の流れが変わり、お客様が何となく少なくなっ

てます」と、最近の変化を肌で感じておられる様子ですが、問でも、やましんさんは“上井の頑張る人”です!。元気の源は? 山伸「とにかく、酒好きで美味しい魚が好きだからですわい。何と云っても日本海の魚が一番!水もうまい。おいしいものを仕入れ、料理。“旬”を食べてもらう。お客様に合わせて仕入する。それが私のエネルギーの源です」 問 嬉しかったことなどは? 山伸「北高の食物コースの生徒さんが、魚の下ろし方を教わりに来たこと。旅行客が「『駅前の交番で『教えてもらったから』と来店してくれたこと」。「店に入っていきなり魚くさ~と言っ

## 旭北のまち中で、元気印

た子に、『料理すれぱうまいよ』と教えてやりました。若い人や子供に魚を知ってもらい、愛してもらうことが、何よりうれしいんです」と、お客とのふれ合いを大切にしている山伸さんです。

朝どれの頭付きが勢揃い  
お惣菜・煮魚・焼魚・鰻の蒲焼が並ぶ。どれもが美味しそう!



## 保健センターから 身も心も体も元気になる講演会 「喫煙は、マナーからルールへの時代へ」

日時: 10月9日(水) 午後7時~8時30分  
(受付 午後6時30分~)  
場所: 倉吉交流プラザ2階(視聴覚ホール)  
講師: 医療法人千希会 河本医院  
河本 知秀氏  
※参加費無料  
※要申し込み(定員100名)  
【問合せ先】倉吉市保健センター 26-5670

今年7月から「学校・病院等が敷地内禁煙」  
来年4月から「飲食店やホテル等、多数の者が使用する施設も原則屋内禁煙」となります。



タバコ(加熱式タバコ含)について理解を深めるため、講演頂きます。吸う人も吸わない人も、安心して健康に生活できる環境を作るために、みなさまお誘い合わせの上、ぜひ、ご参加ください!!

## 編集 後記

自然災害はいつでもどこでも早く元の生活が送れるよう祈るばかり(0)▽時折り吹く台風17号の強風を心配しながら、何度過去最強となった台風15号は、甚大な被害をもたらした。ニュース映像を見るたび心が痛む。1日

第9回

## 倉吉ばえん祭

10月20日(日)  
13時~20時  
倉吉駅前通り(歩行者天国)  
にぎわい屋台、サンパレード等



## 戦力アップ! 除雪機3台が加わる 上井地区自治公民館協議会に

9月12日、除雪機3台が納入された。「除雪機を購入してほしい」という声が強くなり、このほど「宝くじ社会貢献広報事業」の一環である、「宝くじ補助金事業」を活用して購入された。これで、上井地区には現在の1台(市からの貸与)に加え、4台体制となった。これにより、大雪時の通学路・生活道路の確保が円滑に行うことが可能になった。

冬場の降雪の時、「除雪作業を行いたい」と希望した自治公民館には、よりスムーズに貸出することが出来る体制になった。(まとめ:編集委員会)



新たな除雪機(写真=手前3台)

## リレーエッセイ(94)

松田博使さん(福庭東)にインタビューの巻

昨年の秋、「聖火のキセキ」という番組がNHKで何度か放映されました。その思い出など取材しました。(三木)

「当時、136kmを3日かけて繋ぐランナーの1人として白羽の矢が当たった。今回のように公募ではなく、ある日突然の指名だった。高校生になったばかりの5月頃、校長室に呼ばれ“おめでとう!君が聖火ランナーに選ばれたよ”と、初めて聞かされビックリした」

「練習は、父が1000m7分位で走るよう

## 1964東京オリンピック 聖火ランナーで走りました

ストップウォッチを持って自転車で付き合ってくれた」

「当日は、緊張していたが沿道からの声援に興奮した。先導してくれる白バイや伴走者など、普段ではあり得ない風景にテンションも上がった。持っていたトーチの煙が風で辺りが白くなり、走るにつれて熱く重くなった。

もう、東京オリンピックはないと思っていたが、2020年に開催される。キセキだと思う」 「妻とは当時、沿道声援者とランナーとの関係で同じ瞬間を共有した。数年後に再会。オリンピックが縁だったことも、後にキセキとなった」

写真||上 台風の影響で悪コンディションの中を出口橋から「小林薬局」前辺りまで、トーチを引き継いで走る。松田さんの話「写真やユニホームは家宝です。大切に顔にとってあります」。