

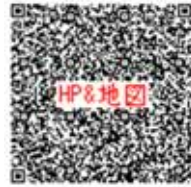
公民館だより UWANADA★

令和元年10月号



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
 【ホームページ】<http://www.ncn-k.net/kouwana/>



自然を楽しむ会

海と島々の絶景！ 浦富海岸遊歩道を満喫しよう♪

今年は、浦富海岸の網代港から城原海岸までの「自然探勝路コース」を、海岸に浮かぶ島々の景観を間近に楽しみながら満喫してみましよう♪

◆日時… 10月26日(土)
8:45上灘公民館 発 → 16:20帰着(予定)

- ◆行先…浦富海岸 他
- ◆講師…大西忠光さん
- ◆参加費…500円(昼食代)
- ◆定員…20名(先着順)
- ◆申込み切…10月15日(火)
- ◆持ってくる物…タオル、飲み物、他



※運動に適した服装・靴でお越しください☆
 主催 上灘公民館

うわなだCA倶楽部

にじいろ音楽塾で 楽しく歌ってみませんか♪

上灘を芸術・文化で活性化し、魅力ある“まち”にしていきたいと思いますか♪ 今回も楽しく音楽を学びます♪
 (※CA→カルチャー・アートの略です)

▶参加対象者…子どもからシニア世代までOK♪

③ 11月4日(月・祝) 14:00~15:30

「にじいろ音楽塾③ 童謡・唱歌 編 ②」

④ 12月1日(日) 14:00~15:30

「にじいろ音楽塾④ 西洋音楽を学ぼう 編」

主催 上灘公民館



歴史ウォーク

大江神社と長谷寺めぐり

ウォーキングにより、倉吉の歴史に触れようと計画しました。秋の爽やかな風を肌で感じて、一緒に歩いてみませんか♪

帰着後は、豚汁をどうぞ♪



◆日時… 11月2日(土) 13:00出発

◆コース…上灘公民館⇒飛龍閣(打吹公園内)⇒大江神社⇒長谷寺⇒上灘公民館

- ◆講師…倉吉博物館 館長 根鈴 輝雄さん
- ◆持ってくる物…お茶等の飲み物。

※当日の天候にあわせた服装や靴でご参加ください。

主催 上灘地区体力づくり振興会
 上灘公民館

第1回交流大会

バドミントン交流大会

バドミントンの紅白戦により交流を図ります。試合はダブルスで、組み合わせは事務局で行いますので1人での参加もOKです。奮ってご参加ください。※紅白戦の合間に豪華景品付きのゲーム大会も予定。

◆期 日… 12月22日(日) 開会式9時30分

◆会 場…上灘小学校・体育館

◆競技種目…混成戦(男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルス) シャトルは用意します。

◆参加対象…18歳以上。上灘地区在住又は勤務している者及び上灘バドミントンクラブ会員。

◆参加料…1,500円。但し、クラブ会員は1,000円

◆申込み…12月13日までに上灘公民館へ

主 管 上灘バドミントンクラブ

主 催 上灘小学校体育施設開放企画

運営委員会・上灘公民館



COPD について



COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のことで、「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていたもののほとんどが含まれます。COPDの最大の原因は「たばこ」です！たばこの煙を誘因とする有害物質を長期に吸入することで肺胞が壊れ、肺がスカスカになるような変化が生じ、肺の機能が低下する病気です。その結果、咳、痰、息切れなどの症状を自覚するようになります。大規模な調査によると、患者数は530万人と推測されていますが、きちんと診断されている患者は26万人しかいません。生活習慣病と比べ、認知度が低く、重症化するまで気づかないことが特徴です。一度壊れた肺胞は治療によって元に戻すことはありません。そのため、COPDは予防が大切です。このような症状がある場合は、早めに受診しましょう。

倉吉市保健センター (Tel.26-5670)

＜ 団体活動日 ＞

- ・エアロビ教室…10月7・21・28日
- ・のびのびクラブ…10月1・8・15・22・29日
- ・倉吉ダンスクラブ…10月3・4・9・11・16・18・23・25・30・31日
- ・朗読花みずき…10月3・7・10・17・21・24・28・31日
- ・ボディリセット…10月7・14・21・28日
- ・リラックスヨガ…10月6・7・13・14・20・21・28日
- ・上灘めだか会…10月1・15・29日

【上灘地区人口集計】

[7月末]		[8月末]	
世帯数	2,525 世帯	世帯数	2,520 世帯
人口	5,483 人	人口	5,478 人
男性	2,551 人	男性	2,546 人
女性	2,932 人	女性	2,932 人
年齢別人口			
	0~14歳 780 人		
	15~64歳 3,101 人		
	65歳以上 1,597 人		

10月

10月のおもな行事予定 ・使用団体

1日	火	上灘血まわし会	9:00
4日	金	地区卓球大会企画会	19:30
5日	土	ピラティス教室	10:00
		ファミリーバドミントン(小学校・体育館)	19:30
8日	火	折り紙倶楽部四季折々	13:30
		定例館長会	19:30
9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
10日	木	なごもう会	13:30
12日	土	ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
		にじいろ音楽塾(とりアート練習編)	15:30
		ファミリーバドミントン(小学校・体育館)	19:30
14日	月	市民体育大会(上灘中央公園ほか)	
16日	水	ヨガ教室②	10:00
		老人クラブ女性部・手芸講習会	9:30
19日	土	ピラティス教室	10:00
		ファミリーバドミントン(小学校・体育館)	19:30
23日	水	給食サービス事業	9:00
		ガラスアート同好会	13:30
24日	木	なごもう会	13:30
26日	土	自然を楽しむ会(浦富海岸)	8:45
		ピラティス教室	10:00
		上灘地区福祉懇談会	13:30
		ファミリーバドミントン(小学校・体育館)	19:30
28日	月	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
30日	水	ヨガ教室③	10:00

~ちょっと 思う事~

幸町自治公民館
館長 中村 清

一言二言、上灘地区の花回廊をご存じでしょうか。その花回廊と言われているところは、未来中心の南側から始まり、みずき通り(上灘町)、会下谷川沿いの桜並木、うわなだ散歩道(見日町、幸町)間を言うそうです。その花回廊の一部うわなだ散歩道はこのたび、全面舗装をされて、歩行者、車椅子、ベビーカー等が楽しく通行できるようになっています。散歩道はつばき、また、近隣住民の方より、アジサイ、花木等を植えていただき管理されています。季節により色々な花が楽しめる散歩道です。

一度はウォーキングされては如何でしょうか。また、近年ラグビー場、大御堂廃寺跡外周の歩道の草取りを1人の方がやって居られるのを見かけていますが、本当に感謝、感謝です。おかげで、その他の歩道の雑草が目についてしまいます。6年先に県立美術館が開館となりますが、なんとか上灘地区住民、各事業所店舗等の協力で除草し来館される方々に良い『おもてなし』が出来ればと思うところです。

書道用品
即売会 **3割引**
10月19日
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^)/

8/24 灘手地区との合同主催による初心者でも登れちゃう『ボルダリングに挑戦!』を中央育英高校に行き、ボルダリング部の生徒の皆さんによる指導を受け、児童が体験してきました。実際挑戦してみると絶壁は難しく、手と足の置き場に苦労して、必死にしがみつくのがやっとなりました。



8/26 地区の親善グラウンドゴルフ大会を開催しました。当日は熱戦もさる事ながら 暑さとの戦いでもありました。団体優勝は駄経寺町A。準優勝は東巖城町B。3位は田内Bでした。お疲れさまでした。



9/2 「知って得する電気の話&アロマで虫除けスプレーづくり」を開催しました。電気で作られる仕組みや料金の話の後、肌に優しいのに虫除けスプレーになる、アロマ虫除けスプレーを作りました。素敵な香りに大満足の皆さんでした♪



9/7 シニア交流運動会を小学校の体育館で行いました。窓を全開にして、風を受け、熱中症対策にも心がけながら、和気あいあいとした雰囲気の中、身体を動かして、楽しい1日を過ごしました。



9/8 今年第3回目の会下谷川桜並木の消毒をしました。今のシーズンに出る黒く大きな毛虫で、一挙に葉を食い荒らしてしまうのを防ぐことができました。おかげで、桜木が丸裸になることもなく、来年はしっかりと花を付けてくれることと思います。



9/20 鳥取看護大学の『町の保健室』が開催されました。ミニ講話として「家庭血圧のすすめー血圧が高くなったらー」のお話を聞き、看護学生にも手伝っていただき、血圧や骨密度・体脂肪の測定などで健康のチェックをし、日頃の体調管理の必要性を感じました。



上灘小学校より

菜の花プロジェクト始動! 「咲かせよう 菜の花と倉吉の未来」

5月28日(火)に、「倉吉市小・中学生定屋サミット」が上灘公民館で行われ、上灘小からも5年生の代表が参加しました。そして、「咲かせよう 菜の花と倉吉の未来」をテーマとして、今年も全市で菜の花プロジェクトに取り組みと決議されました。今年も菜の花プロジェクトが始まります。9月24日(火)には、5年生と地域の方とで、菜の花ロードの種まきをしました。長さ80m、幅1mにわたりマルチシートを敷き、およそ30cm間隔でまいていきました。地域の方に教えていただきながら要領よく作業を行うことができました。来年の春には菜の花ロードにたくさんの菜の花が咲くように5年生ががんばって世話をしていきます。9月18日(水)19日(木)に5年生の各学級が、うつぶき保育園・どんぐり保育園の年長児さんと一緒に、菜の花の種をプランターや花壇にまきました。種まきが終わってから、フレンズパークの遊具と一緒に楽しそうに遊んでいました。

9月14日(土)には、全市の菜の花プロジェクト共同区域で種まきが行われました。市内の小中学生がたくさん参加していましたが、上灘小からも4人の児童が参加し、一緒に種まきをしました。倉吉大橋下流の河川敷です。校区内ですので、こちらも見ただけだと思います。なお、10月29日(火)の午後、倉吉未来中心大ホールで上灘小校内音楽会を開催します。ぜひたくさんの皆さまの来場をお待ちしています



子育て総合支援センターだより

☀ 10月のご案内 ☀
(TEL22-3914)

- 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。
- ☆ 2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。
 - ☆ 8日(火) 『身体測定』が10:00~11:00、15:00~15:30にあります。
 - ☆ 9日(水) 『身体測定』が15:00~15:30にあります。(身体測定の日には“おひるねアート”もしています)
 - ☆ 16日(木) 乳児・幼児のための救急法を知ろう
時間:10:00~11:00
対象:未就学の子どもの保護者(20組程度)
講師:防災安全課 職員



予約が必要です。託児が必要な方はお申込み下さい。
※ただし人数に制限があります。

- ☆ 『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

- 8月28日(水)に若松 倫子さん、福田 裕子さんを講師にお招きして、『親子で楽しむリズム遊び』を開催しました。音楽に合わせて手拍子をしたり、体を動かしたりしながら親子で楽しくリズム遊びをされました。 ※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。



上灘地区文化祭

◆ 11月2日(土) 13:00~17:00

- > 作品展示
- ・白玉入りぜんざいコーナー (①13:00~ ②14:00~ ③15:00~)
 - ・手づくり石鹸コーナー (配布)
 - ・簡単!楽しい小物づくりコーナー (先着20名) ①14:00~②15:00~ (各時間10名)
 - ・サックスミニライブ♪ 14:00~

◆ 11月3日(日) 9:00~15:00

- > 作品展示
- ・きつねうどんコーナー 10時~
 - ・手づくり石鹸コーナー (配布)
 - ・簡単!楽しい小物づくりコーナー (先着20名) ①10:00~②11:00~ (各時間10名)



◆ 11月2・3日

- ・風呂敷の包み方コーナー
- ・健康食の展示コーナー



作品展の作品募集

- ・絵画・手芸・山野草・農産物・工芸品・写真などを募集します。詳しくは別に配布のチラシをご覧ください。

~主催 上灘地区振興協議会・上灘公民館~

10月はピンクリボン月間です。

乳がんが悲しむ人をひとりでも減らしていくために毎年10月は「ピンクリボン月間」として、乳がんに関する正しい知識の普及と、乳がん検診の受診を通じた早期発見・早期治療を啓発するキャンペーンが全世界的に展開されています。乳がんは、乳腺にできるがんです。日本人女性の11人に1人が乳がんにかかると言われています。乳がんになる人は、30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの世代に多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップとなっています。乳がんは早期に発見し、治療すれば多くが治る病気です。40歳になったら、2年に1回の検診を定期的に受けましょう。

倉吉市保健センター