

**お休みしていた講座が再開します！【ゆったり リフレッシュ ヨガ教室】 毎月開催します♪**

日時 **4月18日(木) 13:30~14:30**

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)

参加費 500円

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

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953(×切 4/17)

4月よりヨガ教室が再開します。  
無理なく身体を動かせて、  
終わった後は、スッキリしますよ♪  
男性の参加者もお待ちしてます！



主催 上小鴨公民館

### 【桜ウォーキング】

日時 **4月11日(木) 10:00~12:30**

場所 上小鴨公民館 雨天決行

コース 上小鴨の桜の名所ふれあいロード

(上小鴨~小鴨 往復4km)

参加費 600円(お弁当代 お茶付き)

\*お弁当はウォーキング後公民館で食べます。

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953(×切 4/8)

共催 上小鴨公民館・上小鴨地域づくり協議会

### 【あたご山ウォーキング】

期日 **5月6日(月・振替休日)**

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)

\*ウォーキングのお茶は準備します。

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。)

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953(×切 4/22)

共催 上小鴨公民館・上小鴨地域づくり協議会

### 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 山本 博美(旧姓 荒金)さんが3月31日付で退職されました。1年間の在職でしたが地域の皆さんとの交流、公民館事業に尽力していただきました。今後のご健勝をお祈り致します。

後任につきましては、公募により選考の結果、池田 志穂さんを採用し、4月1日から勤務して頂くことになりました。活力ある上小鴨を目指して公民館職員一同、新体制で頑張る所存です。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

皆様初めまして。4月より上小鴨公民館で主事として勤めます、池田 志穂と申します。地元は高城ですが、いち早く上小鴨地域のことや仕事を覚えて頑張りたいと思います！至らないところが多々あるとは思いますが、よろしくお願い致します。

池田 志穂

#### 退任ご挨拶

この度、3月31日をもちまして結婚の為、退職しました。一年間という短い間でしたが、地区の皆様にはいつも助けていただき、恵まれた一年でした。仕事もですが、皆様との日々の他愛もないお話も楽しく、地区の行事にも学生の頃以来の参加で、上小鴨で生活をしている事をひしひしと感じれる一年でした。公民館開催の講座では、多くの事を学ばせていただき、経験させていただきました。一年で主事の仕事を辞めることになってしまい、残念な気持ちでいっぱいですが、この経験を次に活かして頑張っていきたいと思っております。本当にありがとうございました！

山本 博美

## 自治公より

### 〔地区ソフトバレーボール大会の結果〕

3月3日（日）上小鴨小学校体育館にて、選手、応援を合わせ、約100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。おめでとうございます！！※地区ソフトバレーボール大会の結果は上小鴨公民館ホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。



大盛り上がりのソフトバレーボール大会でした。



**男子の部** 優勝 上古川A  
2位 福山C  
3位 福山A・生竹



**女子の部** 優勝 若土B  
2位 上古川  
3位 中田・福山



**混合の部** 優勝 上古川B  
2位 中田A  
3位 福山・若土

### 〔天神川流域一斉清掃〕

日時 **4月21日(日) 7:00~8:00**

※少雨決行。

詳細は厚生福祉部長会(4/4)で決まります。

### 〔上小鴨地区敬老会のご案内〕

日時 **4月21日(日) 10:30~13:30**  
場所 セントパレス倉吉  
対象者 昭和19年12月31日以前の出生者  
(新会員21人を含む325人)

長寿の皆様にご心よりお祝い申し上げます。平成31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。

※送迎バスの運行表は、後日地区社会部長よりお渡しします。

## 倉吉市より

### 〔ダウン症の天才書家 金澤翔子展〕

障がいがありながらも国内外で精力的な活動を続ける金澤翔子さんの代表作「風神雷神」をはじめ、NHK大河ドラマ「平清盛」の題字や鳥取中部地震からの完全復興をテーマにした新作「福高」など約50点を展示します。また、様々な障がいを正しく理解し、障がいのある方へのちょっとした配慮や手助けを行う社会の実現を願い、「あいサポート運動」を推進する事業として鳥取県内に在住する障がい者のアート展も同時開催します。

会期 4月6日(土)~5月6日(月・祝) 9:00~17:00  
会場 倉吉博物館 ※休館日4月8日、15日、22日(月)  
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)

一般前売り券は  
公民館にもあります。

## ちよこっとギャラリーのご案内

### 〔4月は絵手紙サークル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。)





## 《主な事業報告》

### 研究指定事業「防災」【住宅の耐震についての講演会】(2/27)

上小鴨公民館に於いて、講師として倉吉市建築住宅課の赤崎係長、中前主事にお越し頂き、住宅の耐震についての講演を行いました。講演後の質問もたくさんの方が上がり、住宅の耐震を見直す良い機会になりました。倉吉市が行っている支援制度の説明もあり、該当する建物の、無料耐震診断をご活用頂き、倒壊の危険性があると診断されたものについて、改修を支援する措置として補助金制度も充実して来ている様です。

\*関心のある方・制度の詳細については、公民館にも資料が置いてありますが、

倉吉市 建設部 建築住宅課 Tel22-8175

にお問い合わせされる事をお勧めします。(参加者18人)

(記事：自治公民館協議会副会長 小谷義則)



### 健康づくり講座【足もみ講座】(3/7)

小林和子さんを講師に迎え、足もみ講座を開催しました。足の裏は、その方が歩いてこられた人生がそのまま現れると話され、64個あるツボの中からいくつか教えていただきました。終了後は、足も身体も温かくなり、足ツボの凄さを体感しました。自宅でもコツコツと続けて健康を維持していきたいものです。(参加者10人)

### 平成30年度地域活動養成講座 県外視察研修 【第28回あたご遊学大学】(3/9、10)

1日目に海外からの賓客を迎える京都迎賓館等を、2日目には滋賀県長浜市で倉吉の白壁土蔵群のモデルの一つとなった黒壁スクエア等を見学しました。伝統の匠の技や古い街並みを生かした地域づくりに触れ、新たな知見を得るとともに、各自治公民館長はじめ参加者同士交流を深めることができました。研修成果が、地域活動に生かされることが期待されます。

(参加者39人)(記事：自治公民館協議会会長 米田清隆)



←京都迎賓館の一般公開



↑ノスタルジックな雰囲気黒壁スクエア



### 子ども工作教室

### 【お花のプラバンブローチを作ろう】(3/17)

子ども達を対象に、プラバンでお花の立体ブローチを作りました。子ども達は楽しそうに、自分の好きな色をプラバンに塗ったり、模様を描いたりして、個性豊かなお花のブローチを完成させていました。

(参加者6人)

## 4月 行事予定

2日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
	9:00	鹿野	西中鴨中校区女性連絡会「桜めぐり」
	19:30	上公	自治公 館長会
3日(水)	8:30	上公	上小鴨GG同好会春季大会
4日(木)	19:30	上公	厚生福祉部長会
5日(金)	10:00	上公	老人クラブ協議会総代会
	14:00	上公	狂犬病予防接種
	19:00	上公	天神野土地改良区工区長会
7日(日)	7:00	上公	鳥取県知事選挙・鳥取県議会議員一般選挙投票日
8日(月)	19:30	上公	社会部長会
9日(火)	19:30	上公	民児協定例会
11日(木)	13:30	上公	5機関連絡会
12日(金)	10:00	上公	なごもう会
	13:30	交流プラザ	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。

13日(土)	14:00	緑中心	自治連総会
14日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
15日(月)	19:30	上公	地域づくり協議会総会
16日(火)	19:30	上公	社会部長会
17日(水)	19:30	上公	体育部長会
21日(日)	10:30	わんぱく	上小鴨地区敬老会
23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
26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

## 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」

4日、11日、18日、25日(木) 10:00~11:30

## 公民館教室

さくらウォーキング	11日(木)	10:00~
ヨガ教室	18日(木)	13:30~
生け花講座	25日(木)	13:30~

## 同好会

うごいてみよう会	毎週木曜日	20:00~
筆文字サークル	9日(火)	10:00~
切り絵	10日(水)	13:30~
カラオケ	10日、17日、24日(水)	19:45~
絵手紙	22日(月)	13:30~
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

### ~春はメンタルの乱れに要注意!~

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていくこともありますので注意が必要です。

【心のバランスを整えるには】

1. 生活のリズムを整える  
ポイントとなる時間は3つ!「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。
2. 栄養バランスのよい食事をとる  
ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。
3. 休養をとる  
休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。
4. 体温調節をしっかりと  
気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

倉吉市保健センター TEL26-5670

## 上小鴨小学校 4月行事予定

8日(月)	始業式・着任式
9日(火)	入学式
16日(火)	地域学校委員会
19日(金)	参観日・PTA 総会
24日(水)~25日(木)	6年生修学旅行
24日(水)~25日(木)	家庭訪問
27日(土)	PTA 奉仕作業

## 上小鴨保育園 4月のオープンデー

15日(月)、18日(木)、22日(月)、25日(木)です。

※天気の良い日は、外あそびをしますので帽子、着替えなど準備して来て下さい。