

UWANADA★



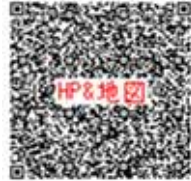
倉吉市上灘公民館

〒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/>



第15回「うわなだ桜まつり」開催!

演芸大会や出店、ゆるキャラ等を予定しています! 誘い合って『桜まつり』を盛り上げましょう(*。~*)

◆日時…4月6日(土) 11:00~15:00

(※小雨決行、大雨の場合7日(日)に順延)

◆場所…上灘中央公園 及び 上灘公民館

★フォトコンテスト

5月15日(水)~19日(日)

倉吉未来中心1階アトリウムにて

「会下谷川桜並木」が「うわなだ桜まつり」を題材にした写真を募集します

◎詳しくは、後日配布されるチラシをご覧ください。みなさん一緒に楽しみましょう、(^o^)/♪

会下谷川桜並木の夜間点灯を行います。

*3月28日(木)~4月8日(月)午後6時30分~9時30分

*点灯式を3月28日午後6時20分より会下谷川沿いで行いますので、お越しください。

※点灯期間中の桜並木沿線の方へお願い…ゴミ出しは午後9時以降にお願い致します。

~主催 うわなだ桜まつり実行委員会・上灘地区振興協議会~



ゆるキャラ隊募集中! ゆるキャラに入って楽しもう!

「うわなだ桜まつり」に大好評の“ゆるキャラ”に今年も集まってもらい、まつり会場を盛り上げたいと思います。そこで、中に入ってくださる人を募集します。ゆるキャラになりきる絶好のチャンスです。ぜひ、体験してみませんか。

◆日時…4月6日(土) 9:30集合

◆ゆるキャラ…くらすけくん、トリピー、ミササラダン、夏味ちゃん。

◆参加資格…身長約165cm以下の元気な人。

◆参加申込…3月18日(月)までに上灘公民館へ

◆参加者には…昼食とおみやげがあります
申込&問合せ先→上灘公民館(22-0640)



スポーツ大会予定

平成31年度・地区スポーツ大会の日程が決まりました。ふるってご参加ください。

◆5月12日(日) ソフトボール大会 (予備日5月19日)

◆6月9日(日) ソフトバレーボール大会

◆6月30日(日) バレーボール大会 (市民体育大会・予選会)

◆8月25日(日) グラウンドゴルフ大会

◆9月7日(土) 高齢者交流運動会

◆9月22日(日) 地区大運動会

◆11月2日(土) 健康ウォーキング

◆11月10日(日) 卓球大会(一般・少年少女)



地区自治公協議会各部事業計画

各部の事業計画は下記の通りです。

※各部共通…うわなだ桜まつり

総務部 (会長 志真 歩、副会長 駒井 晃)

①自治公役員研修会 7月7日

人権福祉部 (会長 山根 勝彦、副会長 高田 あつ子)

①地区敬老会 6月16日

②フォトコンテスト(協力) 5月15日~19日

③地区文化祭(協力) 11月2日~3日

④町内学習会 10月~11月

教養文化部 (会長 石湯 久志、副会長 上原 勲)

①フォトコンテスト 5月15日~19日

②地区文化祭 11月2日~3日

③教養講座 11月

体育部 (会長 角田 良己、副会長 金本 昌弘・山名 正道)

①各種スポーツ大会の実施

環境衛生部 (会長 西垣 薫、副会長 野口 浩史)

①衛生講座

女性部 (会長 杉本 洋子、副会長 福田 良子)

①女性研修会 5月23日

②地区敬老会 6月16日

③健康づくり講演会

④地区文化祭 11月2日~3日

生活安全部 (会長 伊達 雅英、副会長 平野 宏幸)

①各町で自主的に行う事業(消火訓練など)

②交通共催の取りまとめ

③年間街頭広報活動(年2回)

上灘地区人口集計

	【12月末】	【1月末】
世帯数	2,516 世帯	2,508 世帯
人口	5,530 人	5,511 人
男性	2,567 人	2,561 人
女性	2,963 人	2,950 人

年齢別人口	0~14歳	782 人
	15~64歳	3,142 人
	65歳以上	1,587 人

3月



3月のおもな行事予定
・使用団体

1日	金	上灘皿まわし会	9:00
2日	土	ピラティス教室	10:00
4日	月	自治公・総務部長会	19:30
5日	火	上灘老人クラブ協議会・会長会	13:30
7日	木	折り紙倶楽部 四季折折	13:30
8日	金	自治公・環境衛生部長会	19:30
9日	土	ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
11日	月	スッキリ健康塾	13:30
12日	火	上灘老人クラブ協議会・役員会	13:30
		上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
		自治公・定例館長会	19:30
13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
14日	木	なごもう会	13:30
15日	金	ガラスアート同好会	13:30
16・23日(土)		ピラティス教室	10:00
25日	月	スッキリ健康塾	13:30
26日	火	上灘老人クラブ協議会・理事会	14:30
		桜まつり正副実行委員長会議	19:30
27日	水	給食サービス事業	9:00
		上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
28日	木	なごもう会	13:30
30日	土	ピラティス教室	10:00

≪ 団体活動日 ≫

- ・ボディリセット…3月4・11・18・25・日
- ・上灘めだか会…3月5・19・28日
- ・エアロビ教室…3月4・11・18・日
- ・倉吉ダンスクラブ…3月1・6・8・13・14・20・22・27・29日
- ・のびのびクラブ…3月5・12・19・30日
- ・朗読はなみずき…3月4・7・11・14・18・25・28日

“ちょっと 思う事”

田内自治自治公民館 館長 山口 喜代美



毎日のようにアルコール(ビール)で喉を消毒をしているが、ある日突然咳がでてきた。熱はなし、鼻も出ない、インフルエンザでもない、ただ突然咳が出てくる。一度であれば結構続くため医者に行き投薬治療となり、一か月後ようやく咳が落ち着いた。同じアルコールでの消毒であるため喉(菌)に耐性ができて効かなくなってきたためもう少し強いアルコールでの消毒が必要ではと思う日々が続いている。田内は5年前倉吉市の健康づくりのモデル地区に指名され、行動として健康ウォーキングを取り入れ、その後個人的にウォーキングを始めた人がたくさんいるが、私自身は「忙しい」を理由に歩いたり、運動することもなく毎夜アルコール消毒をしている。田内の高齢化率は38.6%で上灘地区で第2位と非常に高い割合ですが悲観することはないと思っている。健康の本来の目安は「健康年齢」である。

この「健康年齢」を上げることにより高齢化率はかすむと思っている。田内住民の健康づくりは元より、私自身の健康もそれなりに考えなくてはならなかった。今まで年齢のことをあまり考えず、若い人たちと同じような行動をしてきたが、突然に咳がでたり、肩・腰の痛みが長期間とれないなど…。「古希を過ぎたから だからな〜。」などと考えすぎている。今後は、忙しさに中にもあっても ウォーキングや体操を真剣に取り組み、健康寿命を延ばす努力をし、新小学1年生を筆頭に4人の可愛い孫たちの成長を見守りたいと思っている。

昭和田 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^)/

1/22 老人クラブで「男の食彩」として料理教室が行なわれました。今年は「バランスよく食べましょう」をテーマに、倉吉中央包括支援センターの指導で、「元気な体づくりの秘訣」のお話を聞き、調理実習をしました。ヒレカツや粕汁を作り試食には、色々なおしゃべりをし、楽しいひと時でした。



1/26 寒いこの時期に毎年好評を得ています、みそづくりの講習会を開催しました。寒のうちに仕込んで寝かせ、半年の熟成を経てやっと「味噌」として使えます。味の良さは評判で申込者が殺到する人気の講習会です♪



2/3 第50回を迎えたスキー教室で、今年も恩原高原スキー場へ行ってきました。暖冬で、雪の心配をしましたが、それなりにあり、滑る事ができ、初めて滑る子ども達もすぐに上達し滑っていました。



2/7 健康講座で、湯川医院の湯川喜美医院長に講演をしていただきました。「健康寿命を延ばすために」をテーマに、日頃の生活習慣に必要なことを習いました。



2/17 酒の肴づくりとして、男の料理教室を開催しました。始めに豚肉のしょうが焼きに挑戦し次々に手際よく料理を作っていました。グループ毎で微妙に違う味の濃さを試食時に感じながら、今度は我が家で腕を振るうぞと意気込んでいました。



2/24 上灘地区の福祉懇談会が行われ、自治公民館での福祉懇談会の取り組み状況や福祉協力員としての活動。又、いきいきサロン活動での役割の発表があり、その後グループになって話し合い、福祉についての理解を深めました。



上灘小学校より

2分の1成人式

2月8日(金)に4年生は、「2分の1成人式」を行いました。10才という節目を迎えた4年生が、自分の「将来の夢」を発表しました。なぜその仕事をしたいのか、なぜそうなりたいたいのか、そのためにこれからの生活をどうしていくのかということを含めて、しっかりと考えた内容でした。その後、「10年クイズ」で、この10年間を振り返りました。そして「10才のちがひ」をみんなて発表し、全員で「ありがとう」の歌を歌い、来ていただいていた保護者の皆さんに感謝の気持ちを伝えました。



12歳のハローワーク

2月20日(水)に6年生は、「未来をみつめて～12歳のハローワーク～」の学習を行いました。寿司職人さん、公民館主事さん、手話通訳者さん、鞆のデザイナーさんに来ていただき、その仕事とどんな仕事なのか、その仕事を志したきっかけ、その仕事のやりがいや誇り、そしてその仕事につくまでに頑張られたことなどを聞かせていただきました。子どもたちは、来ていただいた方の仕事に対して興味や関心の幅を広げるだけでなく、今の自分を見つめることにも、これからの自分についても考えを深めることができた時間となりました。卒業という節目を迎えようとしているこの時期に、夢や目標を持ったり、「志」を立てたりしていく上で、貴重な学習となりました。

子育て総合支援センターだより

上灘町9-1 (上灘公民館よこ) TEL 22-3914
～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～

3月のご案内

- ☆ 6日(水)『おはなグループ「がらがらどん」』のお話会があります。
 - ☆ 12日(火)『身体測定』が 10:00～11:00、15:00～15:30 にあります。
 - ☆ 13日(水) 『身体測定』が 15:00～15:30 にあります。
(身体測定の日“おひるねアート”もしています)
 - ☆ 20日(水) 『Meary's(メアリーズ)わくわくコンサート』
(10:30～11:30)
講師: Meary's(メアリーズ)のみなさん
対象: 未就学の子どもと保護者
※人数を把握するため予約をお願いします。
皆さんの参加をお待ちしています。
 - ☆ 26日(火) 『おひさまお楽しみ会』 11時すぎから始めます。
何がとびますが、お楽しみに!
- ☆『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。
※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。



○1月24日(木)に水谷由美子さんを講師にお招きして『アロマ de スッキリラックス』を開催しました。アロマの香りに癒されながら温湿布とハンドマッサージで、心も体もスッキリされ、終わった後は、みなさんがいい表情をしておられました。



打吹川柳

「几帳面」
几帳面春には春の花が咲く
へそくりの場所を日記に書いておく
几帳面やり繰りじょうずでも赤字

「混む」
お亡母さん極楽行きは混んでます
混んでもやっぱり恋しい縄暖簾
インフレに風疹までも込みあつて

「噂」
噂より先にくしゃみが露払い
噂話酒の肴の一品に

「安い」
安い酒酔ってしまえばそれまでよ
安売りの中から目玉さがし出す
お人よし安請け合いで身が破滅

岡崎美知江 鈴木たけ代 堂満 岳人 福井 清 西田 滋 湯本貴恵 酒井英美子 田中紀美恵 石湯久芽代 青島 泰山 野口 節子



みなさん!『住民スポーツの日』というのがあるのをご存知ですか?「誰でも気軽にスポーツが楽しめる、参加できるように」とのことから開催されています。

住民スポーツの日♪

- ◆ソフトバレーボール
毎月第一月曜日 20時～22時
- ◆ファミリーバドミントン・フラバール
ボールバレー
毎週土曜日 19時半～21時半
※上灘小学校体育館にて

どちらも楽しく出来るスポーツです。この機会にニュースポーツを楽しんでみませんか(.-)☆

～上灘小学校学校体育施設
開放企画運営委員会より～