

子ども工作教室【お花のフラバンブローチをつくろう♪】

フラバンを使って立体のお花ブローチを作ってみませんか？自分用に、誰かへのプレゼントにしても素敵です。花形に切ってあるフラバンに自分の好きな色を塗って作ります。女子だけでなく、男子の参加も待ってます♪



日時 **3月17日(日) 13:00~14:00**

場所 上小鴨公民館

講師 公民館職員

募集人数 小学生15人(先着順)

参加費 150円

持ち物 色鉛筆、油性ペン等(公民館でもペンを用意してありますが、使いたい色があれば持ってきてください)

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953(×切 3/13)

主催 上小鴨公民館

女性連絡会事業【桜めぐり】

西中鴨中校区の女性連絡会共催事業として、「桜めぐり」を開催します。他地区の方と交流を深めつつ、鳥取市鹿野町の桜をバスでめぐります。

期日 **4月2日(火)**

上小鴨公民館 9:10 出発、15:00 着予定

場所 鹿野城跡公園 他

講師 吉岡武雄さん(樹木医)

募集人数 5人(先着順)

参加費 1500円程度(昼食代)

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953 ※(×切 3/13)

共催 上小鴨公民館・西中鴨中校区女性連絡会

【桜ウォーキング】

桜の季節がやってきました♪桜を眺めながら、楽しくウォーキングをしましょう！

日時 **4月11日(木) 10:00~12:30**

集合場所 上小鴨公民館 雨天決行

参加費 600円(お弁当代 お茶付き)

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)

※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 Tel.28-0953

※(×切 3/29)

共催 上小鴨公民館・上小鴨地域づくり協議会

【例大祭・賀齢祭のお知らせ】

今年も例大祭と併せて、賀齢祭を挙行政致します。皆様誘い合わせてお参りください。

期日 **4月7日(日)**

場所 上小鴨神社

時間 賀齢祭 10:00~ 例大祭 11:00~

※今年も各集落への村まわりは行いません。

《タイムスケジュール》

◎子供神輿	11:30~12:00
◎大人神輿	11:30~12:30
◎祭典	12:30~13:30
◎ビンゴゲーム	13:30~14:00
◎屋台 焼きそば、焼きとり	11:00~14:00

主催 上小鴨神社

【上小鴨公民館より】

いつも上小鴨公民館で開催する講座にご参加くださりありがとうございます。上小鴨公民館では、公民館でこんなことを体験してみたい、学んでみたいことを募集します。興味をもっておられること等なんでもいいので公民館職員まで声をかけていただければと思います。

電話、メールでもかまいません。

みなさんの声
お待ちしております。



自治公より

開催日決まる！！

ソフトバレーボール大会

期 日 3月3日(日)

開会式 8:30 試合開始 9:00

場 所 上小鴨小学校体育館

種 目 男子の部、女子の部、混合の部を行います。

※小学校敷地内は禁煙です。ご協力をお願いします。

皆さんの参加、応援をお願いします！

《参加チーム数》

男子 11チーム

女子 7チーム

混合 6チーム



上小鴨地区敬老会

日 時 4月21日(日) 10:30~

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(75歳以上)

*詳細は4月号の館報でお知らせします。

*案内状は3月中旬に配布します。

上小鴨地区ふれあい運動会

9月22日(日) 雨天順延なし

【第42回 倉吉市創作文華展】

倉吉市より

上小鴨公民館関係からは、絵手紙教室、切り絵サークルのみなさんが出品されます。是非お出かけください。

会 期 3月19日(火)~24日(日)

3月22日(金)は休館日です。

会 場 倉吉博物館 入場料 一般210円

主 催 倉吉市教育委員会

※切り絵体験講座のお知らせ

日 時 3月21日(木・祝) 13:30~

場 所 歴史民族資料館 研修室

講 師 吉村 勲 氏(倉吉市創作文華展運営委員)

参加費 200円 定 員 20名

申込み 3月5日(火)より受付

倉吉博物館 Tel22-4409

【なごもう会のご案内】

◆対 象 倉吉市に在住するおおむね65歳以上の方で、介護保険の要介護認定を受けていない方で、基本チェックリストの調査をして参加が適当と認められた方。自宅から会場までの送迎もあります。

◆内 容 心身機能の維持・回復のための活動(訓練)・体操、ゲーム、手芸、語らい、健康チェック等

◆参加費 1回50円 ◆持ってくるもの 眼鏡・上靴(必要な方のみ)、お通い帳(初回にお渡しします)

※上小鴨地区のなごもう会は、上小鴨公民館で第2・4金曜日 10:00~11:30で開催しています。

◆問合せ・申込み先 倉吉市役所 長寿社会課 Tel22-7851 (見学もできますのでお気軽にどうぞ)

上小鴨スポーツ推進委員より 【ニュースポーツ交流会報告】

館報1月号にて、参加者を募集したニュースポーツ交流会ファミリーバドミントンが、2月10日(日)に開催され、一般の部に「ATAGO」「カントリービューション」の2チーム、ファミリーの部に「FUJIWARA」の1チームが参加しました。

結果、「カントリービューション」が優勝！！

「ATAGO」
「FUJIWARA」が
リーグ内2位と大健闘でした！

写真は一般の部で優勝した
チーム「カントリービューション」
おめでとうございます！



平成31年春季全国火災予防運動 3月1日(金)~7日(木)

防火標語「忘れてない? サイフにスマホに火の確認」

《主な事業報告》

【自治公民館役員研修会】(2/17)

グリーンスコールせきがねで平成最後の役員研修会を開催しました。来賓として石田耕太郎市長を招いて倉吉市の現状等を踏まえたご挨拶を受け、その後研修会に移りました。講師は倉吉市地域づくり支援課谷本真一課長から「上小鴨地域の現状と課題、今後の取組みについて」のテーマで、少子化、高齢化、防災活動、住まい、環境問題等幅広い取組みを提案されました。自治公役員も身近な事で、大変勉強になりました。

(参加者69人)

(記事：総務部長会長 幸本 久)



【日本料理教室】(2/18)

日本料理飛鳥の料理長山下二郎さん、補助の福井さんを講師に迎え開催しました。日本料理ということで緊張していましたが、日ごろ見慣れたスーパーの食材を見て肩の力もとれ、日ごろの包丁さばきに笑いも出て、和気あいあいと進行しました。菜の花は茹でて、茎部分は千切りでソースにするなど余すことなく活用しました。材料を切る、する、茹でる等下ごしらえに教わる部分が多くありました。試食会では、材料の切り方・処理方法、ちょっとした失敗談で盛り上がりました。(参加者10人) (記事：荒金 好博)



【筆文字講座】 2月の作品 テーマ『春』



熊谷早月 杉井なをみ 若林朋代 藤原光代 山崎豊子 小林和子 (敬称略)

3月 行事予定

- 1日(金) 10:00 交流プラザ 倉吉市女性連絡研修交流会
3日(日) 8:30 小鴨体育館 自治公 ソフトバレーボール大会
10:00 上公 上古川いきいきサロン
5日(火) 9:00 上公 給食サービス事業
19:30 上公 自治公 館長会
6日(水) 19:30 上公 学校体育施設運営委員会
8日(金) 10:00 上公 なごもう会
13:30 上公 天神野土地改良区理事会
19:30 上公 土木交通部長会
9日(土)～10日(日) 京都・滋賀 あたご遊学大学
12日(火) 19:00 上公 民児協定例会
13日(水) 19:30 上公 社会部長会
14日(木) 9:30 交流プラザ 主事研修会
19:30 上公 上小鴨地区同和教育推進員協議会
15日(金) 18:00 上公 天神野土地改良区総代会
20日(水) 14:00 上公 老人クラブ新旧役員会
22日(金) 10:30 上公 なごもう会
24日(日) 9:00 上公 給食サービス事業
26日(火) 9:30 上公 館報編集専門委員会

認知症予防教室「みんなが元気でおら～会」

7日、14日、28日(木) 10:00～11:30

公民館教室

- 足もみ講座 7日(木) 13:30～
子ども工作教室 17日(日) 13:00～
筆文字講座(日にち変更) 26日(火) 10:00～
生け花講座 28日(木) 13:30～

同好会

- アビリティ 14日、21日(木) 20:00～
切り絵(倉吉博物館) 20日(水) 13:00～
カラオケ 13日、20日、27日(水) 19:45～
絵手紙 25日(月) 13:30～
囲碁 毎週金曜日 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

～有酸素運動で

内臓脂肪を解消しましょう～

少しずつ暖かい日が多くなり、そろそろ冬の間の運動不足を解消しようと運動を考えている方もおられることと思います。

ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪や糖質を酸素の力によってエネルギーに変える運動です。運動の強度は高くなくてもある程度の時間行うことができ、毎日の生活の中に有酸素運動を取り入れることで、内臓脂肪を減らすことができます。外に出て新鮮な空気を吸いながらウォーキングするのもよいですね。1日おおむね8千歩を目安に生活しましょう。

しかし、まだまだ寒い日もありますので、運動時には注意が必要です。冬場は身体が冷えて筋肉が硬くなっているため、運動前に念入りにウォーミングアップをすることが大切です。運動後にはクールダウンをし、筋肉をほぐしましょう。

また、暖かい家の中から急に寒い外へ出ると、急激な温度差が血管を収縮させ、血圧が上昇します。血圧が急に上がると脳や心臓などへの負担が高くなるため、できるだけ暖かい時間を選んで運動をしましょう。

倉吉市保健センター TEL26-5670

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

上小鴨小学校 3月行事予定

- 1日(金) 6年生を送る会
4日(月) 参観日
19日(火) 卒業式
22日(金) 修了式、離任式

★春休み 3月23日(土)～4月7日(日)

上小鴨保育園 3月のオープンデー

4日(月)、7日(木)、11日(月)、14日(木)です。

※今年度は以上で終了します。

次年度は4月15日(月)からスタートします。遊びに来てくださいね。