

【お菓子とキャンドル作り教室】

ホットプレートを使ってチョコブラウニーと
ジェルキャンドルを作ります♪

日時 **12月15日(土) 10:00~12:00**

場所 上小鴨公民館

講師 荒金友香さん(中田)

募集人数 小学生15人(先着順)

参加費 300円

持ち物 エプロン、三角巾

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953(×切 12/10)

※お菓子は可愛くラッピングして持ち帰ります♪

共催：上小鴨公民館
上小鴨地区青少年育成協議会

【健康づくり講座 笑いヨガ】

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を
組み合わせた運動法です。笑いは健康に良く、何よ
り笑っていると、気分がよくなり、元気になります。
みんなで笑って益々元気になりましょう！
お待ちしております♪

日時 **12月20日(木) 10:00~11:30**

場所 上小鴨公民館

講師 吉川信子さん(ラフターヨガリーダー)

持ち物 タオル、動きやすい服装

※どなたでもご参加いただけます！

主催：上小鴨公民館



今年は一と味違ったお正月を迎えませんか？

新年に備え、お正月飾りの門松作りとフラワーアレンジメントを開催します。

主催：上小鴨公民館

【お正月飾り作り(門松)】

日時 **12月25日(火) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 荒金 豊さん(中田)

材料費 1,000円

持ち物 移植ごて、手袋、鉢(25cm~30cm程度)

募集人数 15人程度

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953(12/14×切)

※見本は公民館に置いてあります。

【お正月用フラワーアレンジメント】

日時 **12月29日(土) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 花こまち 藤田昭子さん

材料費 3,000円(花・器込み)

持ち物 花ばさみ

募集人数 10人程度

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953(12/14×切)

※重箱におせちの様にアレンジメントを行います。

【第30回倉吉市公民館まつり】

作品展示 期日 **12月6日(木)~12月8日(土)**

時間 9:30~18:00(8日のみ16:30まで) 場所 倉吉市未来中心1Fアトリウム

舞台発表 期日 **12月8日(土)** 開演 13:00(開場12:00) 場所 倉吉未来中心大ホール

★上小鴨はプログラム8番木彫りの集いのみなさんによる、傘踊り(河内おとこ節)を披露します。

観に来てください、待ってます♪



【新春あたご山登り】年の初めの恒例行事！

2019年1月1日

上小鴨神社境内 午前7時集合！

上小鴨のシンボル、あたご山に登って新年を迎えよう！

※市報12月号裏の「月刊くらすけくん」

にも新春あたご山登りが載っています。

参加者にはお年玉があります。



あたご山の頂上でパシャリ！
(平成30年1月1日)

共催：上小鴨公民館、上小鴨地域づくり協議会

今年も大いに
盛り上がりました！

テーマ「ささえ愛 こころひとつの 上小鴨」 第26回 あたご文化祭2018

11月10日(土)～11日(日) 開催

今年も晴天にも恵まれ、2日間で約760人もの来場があり、作品展示、ステージ発表、屋台等、大賑わいでした。たくさんの来場ありがとうございました！
役員のみなさま、ご協力ありがとうございました。



屋台も大繁盛の大忙し！



体カランキングは挑戦されましたか？
今年は初の足指力測定も行いました。



園児達の可愛いダンスに観客皆が笑顔に♪



今年も素敵な作品をありがとうございました！



ピンゴ大会！



良いものが当たりましたか？



女性のつどいによる
どんどろけ飯と豚汁は
今年も大人気でした。



初心者大歓迎！〔親子スキー教室〕

上小鴨・成徳・明倫・小鴨の4地区共同開催です。

日帰りコース

○土曜日 2月16日(土)

○日曜日 2月17日(日)

両日共、出発6:30 帰着18:30頃

場所 だいせんホワイトリゾート

参加費 2,000円(バス・保険料等)

宿泊コース

2月16日(土)～2月17日(日)

出発6:30 帰着18:30頃

場所 だいせんホワイトリゾート

参加費 2,000円(バス・保険料等)

宿泊代(2食付き) 子ども5,400円、大人6,480円

募集人数 先着50人(4地区あわせて)



※日帰りコース及び宿泊コース共に、別途リフト代、昼食代等必要です。

申込み先 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (※切 12/10)

★上小鴨地区説明会を1月25日(金)19:30～ 上小鴨公民館にて開催します。 主催：各地区青少年育成協議会

ちよこつとギャラリーのご案内

【1月は切り絵を展示しています！】

切り絵サークルの皆さんによる干支「亥」の作品を
展示しています。どうぞお立ち寄りください。

〔年末の交通安全県民運動〕

12月12日(水)～12月21日(金)

スローガン

「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

《主な事業報告》

【福祉懇談会】(10/16)

各自治公でも取り組んでおられる、支え愛マップ作りを行いました。各自治公役員を中心に作成し、支え愛の大切さを認識しあいました。(参加者41人)



【ハーバリウム作り】(10/26)

花こまちの藤田昭子さんを講師に、ハーバリウム作りを開催しました。初めて作る方ばかりでしたがとても素敵な作品が出来上がりました♪(参加者10人)



【大山寺ウォーキング】(11/1)

天候にも恵まれ、綺麗な紅葉を眺めながら大山寺、大神山神社周辺のウォーキングを自分のペースで楽しみました。(参加者20人)



【健康づくり講座 上小鴨グラウンドゴルフ大会】(10/30)

天気も良く、40人の参加で賑やかに開催されました！秋の空に高らかと歓声や笑い声が響いていました。結果は次の通りです。 1位 田中 明(生竹) おめでとうございます！ 2位 藤井大輔(蔵内) 3位 荒金 勲(福山) (敬称略)



【筆文字講座】 テーマ「年賀状」

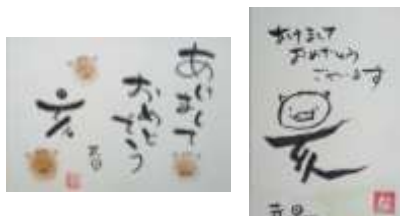


【花いっぱい寄せ植え教室】(11/5)

天野種苗店の天野博之さんを講師に迎え、クリスマスにテーマにした寄せ植えと「玉ねぎ、そら豆、えんどう豆の上手な育て方」のミニ講座を開催しました。クリスマスにぴったりな可愛い寄せ植えができました。(参加者12人)



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 他
(敬称略)



12月 行事予定

| | | | |
|---------------------------|-------|-------|---------------|
| 1日(土) | 13:30 | 上公 | 自治公監査会 |
| 2日(日) | 9:00 | 大山町 | 現地視察研修会(地区同研) |
| 3日(月) | 19:00 | 上公 | 人権講演会 |
| 4日(火) | 9:00 | 上公 | 給食サービス事業 |
| | 13:30 | 上公 | 老人クラブ合同会議 |
| | 19:30 | 上公 | 自治公 館長会 |
| 6日(木) | 9:00 | 上小鴨神社 | 神社清掃(老人クラブ) |
| 6日(木)~8日(土) | | 榊中心 | 倉吉市公民館まつり |
| 9日(日) | 15:00 | 上公 | 自治公役員決算会 |
| 10日(月) | 10:30 | 上公 | 老人クラブ研修会 |
| 11日(火) | 19:00 | 上公 | 民児協定例会 |
| 12日(水)~13日(木) | | | |
| ※業者による館内清掃のため貸館なし | | | |
| 13日(木) | 13:30 | 保育園 | 5機関連絡会 |
| 14日(金) | 10:00 | 上公 | なごもう会 |
| 16日(日) | 9:00 | 上公 | 給食サービス事業 |
| 17日(月)~19日(水) | | 石塚 | 看護大学フィールド体験実習 |
| 20日(木) | 13:30 | 上公 | 館報編集専門委員会 |
| 21日(金) | 13:30 | 榊中心 | 倉吉市公民館研究大会 |
| ※午後事務室を閉めます。公民館の利用はできません。 | | | |

12/29(土)~1/3(水)は閉館します。
公民館の利用については上小鴨公民館へお問合せ下さい。

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

公民館教室

| | | |
|--------------------|--------|--------|
| 中部地区の地震活動について(講演会) | 9日(日) | 13:00~ |
| お菓子とキャンドル作り教室 | 15日(土) | 10:00~ |
| 親子料理教室(あたらご人権センター) | 16日(日) | 10:00~ |
| 筆文字講座(日にち変更) | 18日(火) | 10:00~ |
| 健康づくり講座~笑いヨガ~ | 20日(木) | 10:00~ |
| お正月飾り(門松)講座 | 25日(火) | 13:30~ |
| 生け花講座 | 27日(木) | 13:30~ |
| お正月用フラワーアレンジメント | 29日(土) | 13:30~ |

同好会

| | | |
|----------------|------------|--------|
| アビバ | 6日、27日(木) | 20:00~ |
| 切り絵 | 16日(日) | 13:30~ |
| カラオケ | 19日、26日(水) | 19:45~ |
| 絵手紙 | 17日(月) | 13:30~ |
| 囲碁(時間変更) | 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

飲酒と健康 ~お酒もほどほどが大切~

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。健康日本21では、健康のため「節度ある適度な飲酒」を心がけ、「節度ある適度な飲酒として、純アルコール換算で1日平均20g程度」を目安にお酒と上手につきあうことが大切とされています。

このほかに次のことにも留意しましょう。

- ・女性は男性よりも少ない量が適当です。
- ・少量の飲酒で顔面紅潮をきたす等アルコール代謝能力の低い人では、より少ない量が適当です。
- ・65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。
- ・アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です。
- ・飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

◆主な酒類のアルコール換算(20g)の目安◆

| | |
|------------|--------------|
| 日本酒(15%) | 1合(180ml) |
| ウイスキー(40%) | ダブル1杯(60ml) |
| ビール(5%) | 中瓶1本(500ml) |
| 缶チューハイ(7%) | 1缶(350ml) |
| 焼酎(25%) | 0.6合(100ml) |
| ワイン(12%) | グラス2杯(180ml) |

倉吉市保健センター

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

6日、11日、20日、27日(木) 10:00~11:30
※11日のみ火曜日です。

上小鴨小学校 12月行事予定

- 8日(土) 収穫祭ふれあい参観日
- 10日(月) 振替休日
- 11日(火) 音読集会(3年生)
- 21日(金) 終業式



★冬休み 12月22日(土)~1月7日(月)

上小鴨保育園 12月のオープンデー

3日(月)、6日(木)、10日(月)、13日(木)、17日(月)、20日(木)です。

- ★15日(土) 生活発表会 9:00~
ぜひ見に来てください、お待ちしております。
- 20日(木) クリスマス会(予定)

※1月のオープンデーは17日(木)からの予定です。