

# 公民館だより

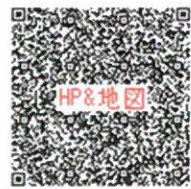
平成30年10月号

# 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/



### 健康講座

いままでも元気な体と頭！

## 簡単にできる フレイル予防と認知症予防

高齢者のフレイル（虚弱）が注目されています。健康的な生活を送るためには、病気を未然に防ぐことが必要です。運動をテーマに健康を考えてみます。

◆日時… **10月5日(金)**  
**午後1時30分～午後3時**

◆場所…上灘公民館  
 ◆講師…鳥取大学医学部・  
 社会医学講座 病態運動学分野  
**加藤 敏明 准教授**

◆参加料…無料 ※申し込みは上灘公民館へ(当日可)  
 主催 上灘公民館・倉吉市保険センター

### 自然を楽しむ会

## 360度の絶景広がる 船通山を満喫しよう♪

今年は 国の天然記念物の大イチイ、天叢雲剣の碑が立つ船通山にチャレンジです。秋の植物を愛でながら、絶景をめざしましょう♪

◆日時… **10月27日(土)**  
**8:40上灘公民館 発 →16:20帰着(予定)**

◆行先…船通山  
 ◆講師…大西忠光さん  
 ◆参加費…500円(昼食代)  
 ◆定員…20名(先着順)  
 ◆申込〆切…**10月14日**  
 ◆持ってくる物…タオル、飲み物、他



※山登りに適した服装・靴でお越しください☆

主催 上灘公民館

### 健康ウォーク

## 白壁土蔵群と「淀屋」めぐり

今年のウォーキングは、白壁土蔵群を通り、倉吉の最古の町家建築である「倉吉淀屋」へ行き説明を受けます。秋の爽やかな1日を満喫してみませんか♪

帰着後は、  
豚汁をどうぞ♪



◆日時… **11月3日(土) 13:30出発**  
 ◆コース…上灘公民館→白壁土蔵群→倉吉淀屋→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  
 上灘地区振興協議会・上灘公民館

### 正月を彩る

## 素敵なつまみ細工付きの 正月飾りに挑戦しよう♪

江戸時代から伝わる「つまみ細工」で、素敵な正月飾りを作って見ませんか♪

◆日時… **11月1日(木) 13:30～**

◆場所…上灘公民館  
 ◆講師…山田明香さん  
 ◆参加費…1,700円 ※色等3種 →  
 ◆持ってくる物…針、糸、はさみ、  
 先のとがったピンセット



◆申込〆切…10月24日までに、上灘公民館へ

主催 上灘公民館

## COPD について

COPD（慢性閉塞性疾患）は、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患です。主な症状は運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰ですが、その原因の約9割は「喫煙」だといわれています。

たばこの煙は数百種類の有害物質を含んでいるために、肺の一番奥の肺胞まで吸入されて、肺胞の構造を破壊してしまうのです。肺胞が破壊されてCOPDになってしまった肺を元に戻すことはできません。喫煙している人は、一日も早く禁煙を行い、COPDを予防しましょう。

倉吉市保健センター(TEL26-5670)

### ＜ 団体活動日 ＞

- ・エアロビ教室…10月1・15・22・29日
- ・のびのびクラブ…10月2・9・16・23・30日
- ・倉吉ダンスクラブ…10月3・5・10・12・17・19・24・26・31日
- ・朗読花みずき…10月1・4・11・15・17・18・22・25・29日
- ・ボディリセット…10月1・15・22・29日
- ・リラクソヨガ…10月1・3・4・7・10・14・15・18・21・24日
- ・上灘めだか会…10月2・16・19・30日

### 【上灘地区人口集計】

【7月末】		【8月末】	
世帯数	2,502 世帯	世帯数	2,504 世帯
人口	5,522 人	人口	5,520 人
男性	2,562 人	男性	2,566 人
女性	2,960 人	女性	2,954 人

年齢別人口	人数
0～14歳	785 人
15～64歳	3,160 人
65歳以上	1,575 人

## 10月

## 10月のおもな行事予定 ・使用団体

2日	火	上灘血まわし会	9:00
		折り紙倶楽部 四季折折	10:00
4日	木	地区卓球大会企画会	19:30
5日	金	健康講座(フレイル予防と認知症予防)	13:30
6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	月	市民体育大会(上灘中央公園ほか)	
9日	火	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
		定例館長会	19:30
10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
11日	木	なごもう会	13:30
12日	金	ガラスアート同好会	13:30
13日	土	ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
		ファミリーバドミントン(小学校・体育館)	19:30
15日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
17日	水	老人クラブ・交通安全講習会	13:30
18日	木	老人クラブ女性部・手芸教室	9:00
20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
22日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
23日	火	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
24日	水	給食サービス事業	9:00
25日	木	なごもう会	13:30
27日	土	自然を楽しむ会(船通山)	8:40
		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

## 防災無線を聞いて!

上灘町自治公民館  
館長 米原 顕

今年は近年にないような災害が多い年です。大阪府北部を震源とする地震、西日本豪雨、北海道胆振東部地震、そして近畿を中心に大きな被害を出した台風21号。大きな地震は被害を抑えるのは難しいですが、豪雨、台風は時間経過によりおおよその予測ができます。気象庁の注意報、警報などの発表に基づいて市町が「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示(緊急)」を行います。私たちはいつも発表されるとつい「またか」と思いがちですが、「転ばぬ先の杖と思い」周囲の状況に目をやり、耳を傾け、判断を間違えないようにしましょう。

仕事はかまじい お買得!

2018年10月31日まで

1000円以上お買得!

10月31日まで

ヨシタ

▶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^)/

**8/19** われらわんぱく探検隊！で、アウトドアを楽しもう♪と、大山の赤松池でカヌーにチャレンジしました。水は冷たくて気持ちよく、オールも軽やかに、行きたい方向にカヌーを操り、帰りのバスではグツタリ。でも満足の1日でした。



**8/21** うわなだ未来塾では、地域のまだまだ知らないステキな場所として、鳥取看護大学の探検を行いました。最新設備を備えての学習活動の様子や、施設を色々と案内していただき、看護大や看護師への興味が芽生えたようです。



**8/24** 夏休み子どもおやつクッキングで、簡単に出来るおやつをつくりました。今回はバナナカスタードクリームのカレーと杏仁豆腐に挑戦しました。カレーの生地作りに少々手間取りましたが、美味しい手づくりカスタードクリームとバナナを巻いたカレーは、とても美味しかったようです♪



**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。団体優勝は上灘町A。準優勝は田内A。3位は駄経寺町Aでした。お疲れさまでした。



**9/8** 昨年までは高齢者交流運動会と言っていましたが、今年からシニア交流運動会と改名し、小学校の体育館で行いました。はつらつとしたプレーで、和気あいあいとした雰囲気の中、身体を動かし、楽しい1日を過ごしました。



**9/16** 地区の大運動会を開催しました。天候も心配しましたが、スムーズな進行により、中学生11名ボランティア協力も得て、無事、全競技を終了。結果は総合優勝が上灘町。総合準優勝は昭和町。3位は米田町でした。スポーツの秋にふさわしく良い汗を流した1日となりました。



## 上灘小学校より

## 「届けよう 力強いプレゼントを 倉吉の未来へ」菜の花プロジェクト始動!!

5月の「倉吉市小・中学生淀屋サミット」で、「届けよう 力強いプレゼントを 倉吉の未来へ」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。年生が9月児童朝会で、今年の上灘小の取り組みについて説明し、菜の花プロジェクトがスタートしました。9月25日(火)には、5年生と地域の方とで、菜の花ロードの草取りと種まきをしました。今春の菜の花の花が落とした種により育った苗をそのまま育てたいと思いましたが、虫や病気の影響により、一部は刈り取ってマルチシートを敷き、種まきも行いました。そのまま残す部分は今後も継続して草取りをしていきます。9月19日(水)には、うつぶき保育園とどんぐり保育園の年長さんと5年生が一緒になってプランターに菜の花の種まきをしました。地域の方も応援に駆けつけてくださいました。9月20日(木)には、各子供会で、いつ、どこにまくかなど話し合いを行いました。各町内でも、保護者、地域の方にお世話になりますが、どうぞよろしくお願いいたします。ふるさとに誇りと愛着を持つことのできる子どもを育てるために、全市で取り組まれてきました。上灘地区でも、学校や地域で、子どもたち、保護者、地域の方々がつながっていくために取り組んでいければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



### ～～上灘小学校校内音楽会～～

10月19日(金)午後1時～3時40分に、倉吉未来中心大ホールで行います。ぜひ、たくさんの方にお出でいただき、子どもたちのがんばりを応援していただけたらうれしいです。どうぞよろしくお願いいたします。

## 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。

- ☆ 3日(水) おはなしグループ「がらがらごん」のお話会があります。
- ☆ 9日(火)『身体測定』が10:00～11:00、15:00～15:30にあります。
- ☆ 10日(水)『身体測定』が15:00～15:30からあります。(身体測定の日「おひるねアート」もしています)
- ☆ 31日(土) ☆おひさまキッチンスタジオ ☆「旬の食材 de 簡単ごはん」  
時間:10:00～12:00  
対象:離乳食完了期以降の子どもと保護者  
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。  
※エプロン、三角巾、お茶、子ども用のスプーンとフォークをご持参下さい。  
皆さんの参加をお待ちしています。
- ☆『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29日にソリストン・ドライエックさんをお招きして『子どもの音楽会』を開催しました。生の音楽に触れ、リズムに合わせて体を動かしたり、手拍子をしたりして、親子で楽しんでおられました。



## 10月は乳がん月間です。

乳がん患者は年々増加傾向にあり、日本人女性の12人に1人が乳がんになるといわれています。しかし、乳がんは早期発見・治療により他のがんに比べて治る可能性が高く、自分で発見できる数少ないがんのひとつです。検診がない間のセルフチェックが早期発見には非常に重要です。検診に加えて、月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。また異常がみられた際は、速やかに乳房疾患を専門とする医療機関を受診しましょう。

乳がんのセルフチェック-自己検診のしかた



## 来月のお知らせ!

- ◆11月15日(木) 19:00～(予定)  
人権口演会「矢野大和のおもしろ人権口話」(仮)  
講師・・・矢野大和さん(大分県・鷹鳥屋神社 宮司)
- ◆11月17日(土) 13:30～15:00  
教養講座「県立美術館の使い方・楽しみ方」  
講師・・・倉吉博物館 館長 根鈴輝雄さん

## 上灘地区文化祭

◆11月3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)

◆11月4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3・4日

- ・風呂敷の包み方コーナー
- ・健康食の展示コーナー

◎有志による、サックスミニライブもあります!  
～主催 上灘地区振興協議会・上灘公民館～

## 伊勢湾台風に関する被害情報収集のお願い

昭和34年9月に発生し、天神川流域に大きな被害をもたらした伊勢湾台風被害から60年が経過します。痛ましい犠牲や経験を風化させないため、この機会に当時の貴重な経験・記録をとりまとめるための情報を収集します。

つきましては、当時の被害状況の写真や記録などのありましたらお知らせください。

連絡先・・・倉吉河川国道事務所 調査設計第一課内  
天神川流域会議事務局  
住所・・・倉吉市福庭町1-18 Tel.26-8200