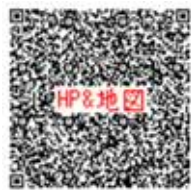


# UWANADA★



## 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](mailto:kouwana@ncn-k.net)  
 【ホームページ】<http://www.ncn-k.net/kouwana/>



田内城跡

### うわなだ未来塾! ~地域探検・第2弾!~



倉吉の歴史深い所から最新の名所まで、まだまだ知らないステキな場所が一杯♪ 身近で知らない倉吉を見て聞いて体験してみましょう、(o^)^♪

◆日時…8月21日(火) 13:30~

※上灘公民館に集合

- ◆場所…鳥取看護大学
- ◆参加対象…小学5・6年、中学生
- ◆参加費…無料
- ◆持ってくる物…お茶等、筆記用具、帽子
- ◆申込み…8月10日までに、上灘公民館まで

主催 上灘公民館



### 夏休み企画! 簡単おやつづくり!

子どもでもできちゃう! 簡単で おいしいおやつを作ります♪

◆日時…8月24日(金) 13:30~

- ◆場所…上灘公民館 調理実習室
- ◆メニュー…▶杏仁豆腐  
▶クレープ・バナナカスタードクリーム

- ◆講師…杉本美智子さん
- ◆参加費…100円
- ◆申込み…8月17日(金)までに、上灘公民館へ
- ◆持ってくる物…エプロン、三角巾、飲物

主催 上灘公民館

### いざという時のために! 「元気なうちはやりたいくない!」ことを、「元気なうちにやろう!」

~遺言、成年後見など具体的な事例から~

- ◆日時…9月13日(木) 13:30~15:30
- ◆場所…成徳公民館
- ◆内容…成年後見 他
- ◆講師…倉吉公証人役場 公証人 中本正彦さん
- ◆参加対象…上灘・成徳地区の住民
- ◆参加費…無料
- ◆申込み…9月7日までに、上灘公民館まで

主催 東中校区女性連絡会(上灘、成徳公民館)

~身体を動かして健康に!~

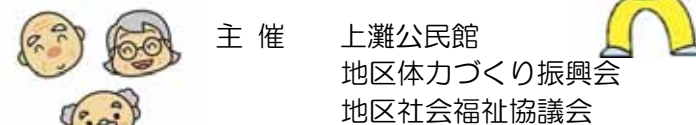
## シニア交流運動会

地区内の60歳以上の方でしたらどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください!

競技に参加されない方も、応援に来て一緒に親交を深めましょう♡

- ◆日時…9月8日(土) 9:30~
- ◆場所…上灘小学校 体育館
- ◆持ってくる物…上履き

主催 上灘公民館  
 地区体力づくり振興会  
 地区社会福祉協議会



### みんな一緒に! 夏休みお助け隊参上!! 楽しく宿題ませちゃお~!

とっても楽しい夏休み♪…だけど…、宿題が一杯! 勉強も遊びも、一人じゃなかなかかたどらない…。そこで、高校生のお兄さん・お姉さんと一緒に楽しく勉強してみませんか。

◆日時…8月7日(火)~10日(金) 13:30~15:30の間

- ◆場所…上灘公民館
  - ◆ボランティア…倉吉東高の生徒の皆さん
  - ◆参加費…無料
  - ◆申込先…上灘公民館まで
- ※当日参加もOKです♪
- 主催 上灘公民館



#### << 団体活動日 >>

- ▶ のびのびクラブ…8月7・12・19・21・28日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…8月2・3・8・10・15・17・22・24・29・31日
- ▶ 上灘めだか会…8月31日
- ▶ ボデイリセット…8月6・20・27日
- ▶ 朗読花みずき…8月2・6・9・20・23・27・30日
- ▶ リラックスヨガ…8月1・2・5・6・8・9・19・20・22・23・26・27・29・30日
- ▶ エアロビ教室…8月6・20・27日

#### 【上灘地区人口集計】

	【5月末】	【6月末】
世帯数	2,497 世帯	世帯数 2,510 世帯
人口	5,522 人	人口 5,538 人
男性	2,559 人	男性 2,569 人
女性	2,963 人	女性 2,969 人

【年齢別人口】		
0~14歳	794 人	
15~64歳	3,170 人	
65歳以上	1,574 人	



1日	水	上灘皿まわし会	9:00
		うわなだ未来塾 地域探検①	13:00
		上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
4日	土	ピラティス教室	10:00
6日	月	体力づくり振興会・役員会	19:30
7日(火)~10日(金)		夏休みお助け隊!①~④	13:30
7日	火	定例館長会	19:30
8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	土	ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
18日	土	ピラティス教室	10:00
19日	日	わんぱく探検隊(大山)公民館集合	9:00
		部落解放研究第46回倉吉市集会	10:00
20日	月	上灘老人クラブ交通安全部	13:30
21日	火	折り紙倶楽部 四季折折	10:00
		うわなだ未来塾 地域探検②	13:30
		地区人研・専門部会	19:30
22日	水	給食サービス事業	9:00
23日	木	なごもう会	13:30
24日	金	夏休み簡単おやつづくり	13:30
		上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
		ガラスアート同好会	13:30
25日	土	ピラティス教室	10:00
26日	日	地区親善グラウンドゴルフ大会	9:20
30日	木	シニア交流運動会・踊り練習会①	13:00

#### 【公民館閉室についてのお知らせ】

※8月13日~15日は、事務所を閉室させて頂きますので、ご了承ください。

※貸し館については 通常通り行います。利用される団体は、カギを10日に取りにおいで下さい。

### 熱中症予防について一言

上灘地区自治公協議会  
会長 米原 功

熱中症予防には食事も大事、夏はどうしてもそうめんなどに偏りがちです。でも、それをエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要なんです。これを多く含む食材は、ご存知ウナギということになります。でも高いでしょ。同じように多く含む食材は豚肉なんです。あとビタミンCとかカリウムなんかも必要なんで、それを多く含むのは豆類・キュウリ・トマトなどの夏野菜みたいです。結局その季節でできる食材は意味があるんですね。夏野菜のサラダに冷しゃぶ載せて冷やっこでちょっと一杯、これどうです。熱中症も夏バテもグッドラック、がんばりまっしょ。

ヨシダ  
 秋冬紳士服展示会  
 8/23(木)24(金)25(土)  
 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^)/

**6/26** 上灘地域生活安全推進協議会の総会が開催され、議事に先立ち 警察署生活安全課小野巡査部長より「最近の特殊詐欺の手口と対策について」のお話を聞きました。総会では、新役員として福田博会長を選任し、事業計画と予算等を承認し、広く安全で住みよい地域社会の啓発活動を図ることを決議し総会を終えました。



**7/1** バレーボール市民体育大会の予選会を行い、昭和町が優勝し、10月の市民体育大会の出場権を獲得しました。結果は、1位昭和町、2位米田町、3位上灘町でした。暑い中お疲れ様でした。(昭和町のメンバーを紹介します)



**7/1** 自治公民館の役員研修会が開催され10年及び5年の永年勤続表彰として4名の方の表彰がありました。研修会では、『震災後の取り組み状況』として、2町内の発表があり、ワークショップとして、アドバイザーの講義と指導のもとに町内ごとに話し合いをもち、自主防災の大切さを学びました。



**7/5** 上灘小学校の2年生15名が、生活科の学習で上灘公民館の見学を訪れました。建て物についての質問や、仕事についての質問など、多岐にわたる問いかけをしてきました。公民館を理解し、いっそう親しんでくれて嬉しく思いました。



**7/19** 「ママになっても美しくありたい! 体感を鍛えて健康でありたい!」そんなママ達が大幹トレーニングは、美ボディへの第一歩となったようです♪



**7/24** ちびっ子陶芸教室を行いました。粘土を広げていき、茶わんや皿、コップの形をつくり、模様をつけて出来上がりしました。世界に一つだけ、自分だけの器づくりで、あとは焼き上がりを待つばかり! 1ヵ月後が楽しみです(^o^)



上灘小学校より

「37日間の夏休み」

～地域で お世話になります～



7月20日(金)に第1学期終業式を行いました。3人の児童が、学習や給食、運動会など1学期がんばったことを発表しました。年度初めの交通安全教室に始まり、春の全校遠足、運動会、つつじ剪定、学校一斉公開、引き渡し訓練、赤ちゃんふれあい会など、地域の皆さまには大変お世話になりました。ありがとうございました。7月21日(土)から8月26日(日)まで37日間の夏休みです。交通安全も含め、地域で過ごす子どもたちの見守りを、引き続きよろしくをお願いします。特に今年は、熱中症の心配があり、7月中の学年単位で行う水泳練習も中止にいたしました。しがし、せがくの夏休みです。地域で子どもたちがたくさん「ナナメの関係」(親や先生、同年代の友達以外の地域のあひちゃん・あばあちゃん・おじさん・おばさん・お兄さん・お姉さん等との関係)をつくれるように、子ども会や地域の行事等でお世話になります。よろしくをお願いします。

校地内整備工事について

この夏休みを利用して、校地内の整備工事が行われます。8月2日(木)～8月18日(土)の期間は、南門入り口付近に鉄板が敷かれ、工事用車両が出入りするため、南門からの一般車両の出入りは出来なくなります。この間、南門右側の小山やフレンズパーク(遊具広場)にも出入りできなくなります。ただし、作業中は誘導員が立たれますので、南門を歩いて通ることは可能です。(自転車も引いて通るなら通行可ということです。)また、8月21日22日の2日間は、アスファルト部分の舗装が行われますので、正門付近、児童玄関付近が一時通れなくなる場合があります。いろいろとご不便をおかけしますが、ご了承ください。学校への出入りには十分注意していただきますよう、よろしくをお願いします。



夏場の全身の疲労感や倦怠感、食欲不振といった体調不良は、「夏バテ」と呼ばれています。夏場の時期は暑さによる疲れから、冷たいものばかり好んで食べ、内臓を冷やすことになり、消化機能が低下して食欲が減退しがちです。「のと越しの良いそうめんや冷やしうどんだけで終わり。」なんていう日もありがち。そうになると、炭水化物のみの食事になり、普段以上に栄養のバランスが崩れ、体調不良を起こす原因になります。

この時期には、「タンパク質」「ビタミン B1」「ビタミン C」を多く含む食品を積極的に摂りましょ。たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品等)は免疫力を高め、パワーの源になります。ビタミン B1(豚肉、うなぎ等)は、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあります。ビタミン C(オレンジ等のかんきつ類、赤ピーマン等の緑黄色野菜)は、疲労回復に効果的です。バランスのよい食事と、毎食一品は温かいものを添えて食べることを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょ。

倉吉市保健センターより

子育て支援センター”おひさま“に来て一緒に遊びましょ



子育て総合支援センターだより

(TEL 22-3914)

8月のご案内

- ☆ 1日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話があります。
- ☆ 7日(火) 『身体測定』が 10:00～11:00、15:00～15:30 にあります。
- ☆ 8日(水) 『身体測定』が 15:00～15:30 にあります。(身体測定の日に”おひるねアート”もしています)
- ☆ 29日(水) 『子どもの音楽会』(11:00～11:45)

対象:未就学の子どもと保護者(30組程度)\*人数把握のため、予約をお願いします。ソリストン・ドライエックさんをお招きして、こどものための音楽会を開催します。親子で生の演奏に触れ楽しい時間を過ごしてみませんか

☆『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。



〇6月21日に☆おひさまキッチンスタジオ☆を開催しました。講師の谷口栄養士さんに教えて頂きながら、皆さんが和気あいあいと調理されていきました。試食会では、子どもさんと旬の食材を使用した愛情たっぷりの料理をおいしく食べられました。



表題説明コーナー

『田内城跡』



田内城跡の説明文

田内城跡(由来)  
田内城は、今を去ること六百五十年、山名時氏公(二二九一-一三七二)約二十年間の拠城であった。公は、清和源氏の名流で、上野国多胡郡山名(群馬県高崎市山名町)の出身で、全国六十六ヶ所のうち十二ヶ所を領し、六分一殿と称せられる程の隆盛を見た南北朝時代の地勇兼備の武将で、侍所長官として幕政にも重きをなした。建武四年(一三三七)伯耆守護に任ぜられ、その治所としたのが、この山石山頂に築かれた田内城である。急峻な岩石で、東の山裾には、国府、小鴨の両川が流れて自然の堀となり、また、水運にも利用されて城下町が発達し、「見日千軒」といわれる程に繁栄した。時氏公の嫡子師義公は打吹城を築いて、ここに治所を移したので、当城は廃城となった。この遺跡は簡素で、小規模な山城の元の形を今によく残しているが、当時の諸城を参考として櫓風に造ったものである。

一九八七年三月吉日  
倉吉文化財保護審議会会長  
手嶋義之 撰文