

# 一緒に活動してみませんか。



## リラックスヨガ教室

と き：毎月第3金曜日  
10:00~11:15  
参加費：1,000円  
講 師：小谷 まりこさん  
(インド中央政府認定ヨガ講師)

日頃、頑張りすぎていませんか？  
ヨガの呼吸に合わせて体を動かし、心を  
緩め、リラックスしていきましょう♪  
こんな方に…

- 体・心の健康を目指している人  
(腰痛、肩凝り、ダイエット、不眠、女性の悩み)
- キレイな体を目指している人
- リラックスしたい人
- 産後ダイエットしたい人  
…などなど



【参加者の感想】  
\* ヨーガを始めたキッカケは、『痩せたい!!』でした。今は、『豊かな人生』をテーマにヨガをしています

\* 階段をスイスイのぼれるようになった  
\* 皆さんと会って話すのが楽しみ  
\* お腹に力が入るようになった  
\* 姿勢が良くなった  
\* よく眠れるようになった  
などなど  
初心者の方でも安心してご参加いただけます

※いつでも受付しています。  
問い合わせ→上井公民館へ

## ★3B体操教室 (昼の部)

と き：毎週月曜日  
10:00~11:45  
講 師：井上 裕子さん

「3B体操」とは、ボール・ベル・ベルターという3種類の用具を使って、体に無理なく自分の体力に合わせてできる体操です。

- ①生活習慣病の予防・改善に効果のある有酸素性運動です。
- ②ロコモティブシンドローム予防に効果のあるバランス機能改善運動・筋力づくり運動です。
- ③ケガの予防に必要な柔軟性を高める運動を年齢・体力に合わせて行っています。

### 活動しているみなさんの声

「体力がついた」  
「毎週来るのが楽しみ」  
「運動が苦手な自分でも楽しく続けられている」  
「休むと調子が悪くなるのでや休みたくない」などの声をいただいています。  
皆さん仲良く、笑いの絶えない楽しい教室です。  
興味のある方は、いつでも体験に来て下さい。お待ちしております!

## 上井こんな所、あんな所 (120)

「上井歴史発見しり〜ず」 ③

## ★3B体操教室 (夜の部)

と き：毎週月曜日  
18:30~19:45  
講 師：前田 泰子さん

身体を動かすことのメリットは分かっているのだけれど、なかなか習慣にならないもの。  
誰もが健康で、活動的な生活を送りたいと願っています。そんなあなた、ぜひ月曜日夕方6時半からの3B体操教室に体験においで下さい。

音楽に合わせて、3B体操独自の用具を使いながら、心と体を無理なく、でもしっかりと動かします。

継続することで、筋力・体力が付き姿勢も良くなります。

10代から70代までの楽しい仲間がお待ちしております!

## 上井地区大運動会

5月13日(日) 9:30~  
河北小学校グラウンド  
雨天の場合  
20日(日)

## 神鋼兵器と上井地区

神鋼兵器の海田進出の表向の理由は、鉄道輸送が利用可能で関西に近いというものであった。

しかし、実際には裏で様々な動きがあった。とくに、大阪造兵廠の大田光治中尉の動向は見逃せない。大田は関金出身の技術将校で、



上井進出に尽力。  
神戸製鋼常務 田子富彦氏  
(1884~1983)

当時、陸軍の協力工場の動員や整備拡充の業務の担当者であった。大田は常々、貧乏県である鳥取県に軍需工場を誘致し、郷土工業の発展につなげたいと考えていた。

折しも、大都市の工業地帯は激しい空襲に見舞われ、軍需産業の地方への疎開が進められていた。これを好機と考えた大田は神戸製鋼所など関西の大企業に工場移転の働きかけを進めた。

この動きが実現したのは、①鳥取県も工場誘致に積極的であったこと。②神戸製鋼

28年度から始まった「あげい 健康 バッチリ教室」は、最後の3年目になります。今年の計画が決まりました。なお、昨年からの継続が優先ということで、従来の学級生の方で定員が充足されてしまいました。なお、3回目のみは、どなたでも受講出来ます。

### A あげい K 健康 B バッチリ教室

バッチリ 学級生募集

- ①5月17日(木) 8:45集合  
3年目の目標をたてよう!  
鳥取看護大学へバスで行きます。  
開講式・身体測定・ミニ講話 ところ：鳥取看護大学
- ②6月19日(火) 11:00~14:30  
薬膳ってどんなもの? 食べて学ぼう!  
講 師 中塚莉捺さん(国際薬膳調理師) ところ：上井公民館
- ③7月29日(日) 10:00~11:30  
認知症について理解し、予防しよう!  
認知症になると…予防は出来るの? 体操や認知症テストしよう ※どなたでも参加できます  
講 師：浦上克哉先生  
マグノリア地域包括支援センター加藤良樹さん  
ところ：上井公民館
- ④9月18日(火) 9時集合  
日常を離れてリフレッシュ! ノルディックウォーク  
自然の中をノルディックウォークでリフレッシュ。バスで行きます。  
講 師：岸田寛昭さん(NPO法人「未来」代表・コマツ靴店)  
ところ：レークサイド大栄

## 上井地区敬老会

6月24日(日) 10:00~  
ホテルセントパレス倉吉  
★対象者は昭和18年12月31日以前に出生の方(75歳以上)  
案内ハガキが届きます。

⑤12月11日(火) 8:45集合  
元気が続きますように!  
継続しよう!  
鳥取看護大学へバスで行きます  
閉講式・身体測定・ミニ講話  
ところ：鳥取看護大学

# 上井公民館だより

NO153  
(06年10月からの通算)  
編集：上井公民館  
編集委員会  
平成30年5月1日発行  
〒682-0042  
倉吉市大平町360-1  
TEL26-1736 FAX26-3621  
(メール) koagei@ncn-k.net  
(HP) http://www.ncn-k.net/koagei/

小中高 進学塾 英会話・中国語・韓国語

## アーク学院

倉吉市福庭町1丁目105-2  
Tel/Fax 0858-27-2225

生徒募集中

所の常務の田子富彦氏は、倉吉農学校等で教諭経験があり、上井駅周辺のことをよく知っていたことも幸いした。

こうして、昭和18年7月に神戸製鋼所上井工場が設立され、工場の建設が進み、翌年2月に竣工し鉄製薬莖の製造が始まった。

今回は、工場の働き手、とくに学徒動員について紹介したい。

(鳥取県立博物館学芸員 大嶋陽一)

# 5月の行事予定

2日(水)	公民館だより編集委員会	10:00
9日(水)	上井地区自治公民館長会	13:00
	上井地区振興協議会 総会	15:00
11日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
13日(日)	上井地区大運動会(河北小学校グラウンド)	
17日(木)	あげい健康バッチリ教室①(鳥取看護大学)	
22日(火)	上井地区社会福祉協議会 理事会	13:20
	上井地区社会福祉協議会 評議員会	14:00
30日(水)	河北中学校区青少年育成連絡協議会	16:00

## 今月の「ふれあい給食」サービス 10・24日

【教室・講座】		
3B体操	(月曜) 7・14・21・28日	10:15
	(月曜) 7・14・21・28日	18:30
書道教室	(水曜) 2・16日	10:00
	(水曜) 2・16日	13:00
水墨画教室	(水曜) 23日	13:30
板画教室	(日曜) 13日	9:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜) 12・19・26日	13:30
リラックスヨガ	(金曜) 18日	10:00

【同好会】		
女性のつどい	8・18日	13:30
民謡同好会	7・21日	19:30
太極拳同好会	(月曜) 7・14・21・28日	20:00
	(金曜) 11・18・25日	10:00

【その他】		
なごもう会	1・15日	13:00

### H30年度 食生活改善推進員養成講座受講生の募集!

◎興味のある方、受講してみようかな!?と思われる方は、上井公民館へご連絡ください。



今日から小学生です。4月10日(河北小学校玄関前で)

### 上井春・2景

4月初めは入学式の季節。10日(火)に河北小・河北中学校の入学式が、行われました。小学校に、67名(男子36・女子31名)。中学校には100名(男子49・女子51人)が、新1年生になりました。

写真右は、鮮やかに咲き誇る「鳥取県産業人材センター」(旧職業訓練校)の桜です。例年より早い満開で、日曜日の4月1日の午後の校内には、人の姿はなく、とりわけ鮮やかで、豪華絢爛で“櫻満天”を独りじめで堪能しました。“倉吉”の桜かも…。(戸田)



☆上井児童センター職員募集☆  
上井児童センターで働いていただける職員を緊急募集しています。  
◇週16時間勤務…1名(児童センター)  
◇週29時間勤務…1名(児童センター)  
◇週29時間未満勤務…1名(ポプラ学級)  
【問合せ先】 上井児童センター  
TEL 26-9985  
倉吉市役所子ども家庭課  
TEL 22-8100



今年4月から、倉吉市立上井保育園が指定管理制度で民間委託された。以前から「指定管理制度」。以前から時々耳にする言葉だったので、幼児教育では縁のないことだと思っていたのですが、上井保育園という身近な子供の教育の場で指定管理が始まりました。

「保育園での指定管理制度の内容は↓保育業務、施設管理業務の全般を民間の業者に委託する」というもので、指定管理の期間は5年間。

子供達の人間形成を培う大切な乳幼児期の保育が、民間運営になる。そのことは、不安材料ばかりではなくプラス面も多いと思うのだが、

### リレーエッセイ(86)

### 上井保育園の民間委託!なぜ? 大嶋餃子(海田南町)

せ、民間委託になるのか、上井保育園は入所者数も安定している、経営も安定している。と聞くのだが、子供達は、良き先生に恵まれ、広い園舎と園庭にかまされ、のびのびと過ごし、心も体も大きく、元気に育っている。指定期間の5年間が過ぎれば、保育園はどう変わるのだろうか。不安はつきない。

上井保育園は、昭和23年、上井地区住民の熱い思いで生まれた。その熱い思いは、今も上井保育園への思いにつながっている。

地域住民の子供達を思う気持ちが「声」として届けられることを願うのですが。

### 料理コーナー

#### 牛肉の青ネギ炒め

牛肉・青ネギ・鷹の爪の色合いのコントラストが食欲をそそる、お年寄りと子供たちにも大好評! (国際交流台湾料理レシピ: 楊禮竹さん提供)

材料(4人分) 牛肉切り落とし…400g

【牛肉の下味】①水(大さじ4) ②卵白(小さじ4) ③料理酒(小さじ2)・醤油(小さじ2)・砂糖(小さじ2) ④片栗粉(小さじ2) ⑤ごま油(小さじ2)

青ネギ…10本 薄切り生姜…2枚  
鷹の爪…4~6個 サラダ油…小さじ4

【合わせ調味料】オイスターソース(大さじ2) 料理酒(小さじ2) 砂糖(小さじ1/2) 片栗粉(小さじ1/2) 塩(小さじ1/4)

《作り方》(1)下ごしらえとして牛肉に下味を①~⑤の順に加え混ぜ30分置いておく。(2)青ネギは5cm程の長さに切り、青い部分と白い部分に分けておく。(3)生姜を細切りにし、鷹の爪は小口切りにしておく。(4)合わせ調味料を作っておく。(5)フライパンに油を入れ熱し、中火で牛肉をほぐしながら炒め、まだ赤みが残る状態で一度皿に取る。(6)フライパンに再度サラダ油を足し、強火で生姜、鷹の爪、ネギの白い部分を炒め、ネギがしんなりしたら(5)の牛肉を戻し、合わせ調味料とネギの青い部分を入れ、手早く炒めながら味をからめてから器に盛る。



### 倉吉市保健センターから

40歳~74歳までの方を対象に、生活習慣病予防を目的として義務付けられている健康診査を「特定健診」といいます。

「特定健診」の健診項目には、身体計測・血液検査・尿検査などがあり、総合的に健康状態が診断されます。毎年受けることで、経年の健康状態の変化も確認することができます。

生活習慣病は、日本人の死亡原因の約6割をも占めており、この健診により生活習慣病の予防・早期発見が可能になります。

平成20年度の「特定健診」から10年が経ちました。特定健診を受けられた方を鳥取県内の圏

### 特定健診に見る健康課題

域別でみると、次のような特徴があります。

東部圏域では血糖値が高い傾向にあり、西部圏域では、メタボリックシンドローム予備軍が多い傾向にあります。

中部圏域では、他圏域に比べ高血圧の方が高い傾向にあります。圏域ごとの食生活・食文化・ライフスタイルの特徴が、健診結果に反映されていることが考えられます。この特徴は、鳥取県の圏域ごとの全体的な傾向です。

健診を受けることであなた自身の身体状況・健康状況をチェックしていきましょう。

### 編集後記

桜の季節。鳥根県雲南市木次町に流れる斐伊川堤防沿いの桜並木を見に行く機会があった。約2kmの区間に800本の染井吉野が植えられている。橋の上から満開の桜を一望し、堤防の並木道を歩いた。可愛い花びらを見ながら、ふと打吹公園の桜のことが気になった。久しく行ってないなあと。山桜も合わせると4000本の桜があるという。来年は是非、見に行こうと思いました。(小川)



会議室内に飾られている 福井しげ美さん(福庭町)の作品

### 寄贈していただきました

#### パッチワークの大作

上井公民館 第4会議室に

と“命令的”なニュアンスが少し感じられるが…。

ところが、先輩や近所の人には、「聞いてごしならんかえ」とも言う。「聞いてごす」を一度、「しならん」と否定し→語尾に「かえ」をつけ疑問文にした言い回し。相手が、「いや、今は聞きたくない」と断ることも出来る余地を残す。こんな言い方は、米子や鳥取にはないらしい。(集)

### 方言しり~ず(10)

聞いてごしならんかえ

ちょっと珍しい話とか、驚いたことなどを他人に聞いて欲しい時、とても微妙な言い回しがある。家族や後輩などには、「聞いてえな」・「聞いてごせいや」・「聞いてごしなれ」など、これはどちらかという



倉吉店  
倉吉市福庭町2丁目99番地  
TEL 26-3215 FAX 26-3320  
西倉吉店  
倉吉市西倉吉町447番地  
TEL 29-6200 FAX 28-6699