

### 第6回あたごイキキ健康塾

#### 【介護の基礎講座～終末期の介護について～】

高齢化が進むなか、介護は誰もが直面しうる、より身近な課題となってきています。日々介護の現場で活躍されている看護師さんをお招きし、お話を聴きます。どなたでも参加できます。ぜひ、肩の力を抜いてご参加ください。

日時 **2月25日(土) 13:30～15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 社団法人鳥取県看護協会  
訪問看護ステーション所長 鈴木 妙さん

内容 講演会 訪問看護でできること  
終末期ケアに必要な知識 など

主催：上小鴨公民館  
上小鴨地区社会福祉協議会

### 青少年育成事業 第2回子どもお菓子作り教室

#### 【手作りお菓子でバレンタイン！】

もうすぐバレンタイン♪ 友チョコ、父チョコ、義理チョコ、あの子にあげるチョコ・・・  
みんなで楽しく作ろう！男子も大歓迎！  
簡単にできる**2種類のフチケーキ(チーズ & チョコ)**を作ります。また、プレゼント用に**ラッピング**もします。

日時 **2月11日(土) 13:30～15:30**

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 Tel.28-0953(×切 2/6)

主催：上小鴨公民館



#### 【気軽にぶらっと ピンポンを楽しもう！】

#### 上小鴨公民館にある「卓球台」を開放します。

使用料無料、申込不要ですので、気軽に楽しんでください。

開放日時 **毎週 火曜日と水曜日 9:30～11:30**

場所 上小鴨公民館

持ち物 上履き、タオル、飲物 ※ラケット、ボールは貸出します。



日ごろの健康管理に、  
気分転換にどうぞ！

#### 【小学校給食支援に野菜の協力を】

現在給食センターが使用できないため、小学生は弁当を持参しています。市当局の努力により給食の回数が増えてきていますが、十分とは言えない状況です。上小鴨地区として援助することにし、「給食支援」を月2回(豚汁とカレーライス)、12月15日からふれあい給食のボランティアさんの力を借りて実施していますが、食材が不足しています。

提供できる方は、2月分は2月7日までに、3月分は3月7日までに小学校に持参していただければ幸いです。

予定：2月9日(豚汁)、22日(カレーライス) / 3月9日(豚汁)、15日(カレーライス)

小学校給食支援実行委員会 会長 森下 賢治

#### ちよこつとギャラリー

あたご文化祭で展示予定であった  
作品を展示しています！

2月は、中田・若土の作品です。

場所 上小鴨公民館図書コーナー ぜひ見に来てください。



助け合い支え合って、安心・安全に明るく心豊かに暮らせる町づくりを目指して

上小鴨地区自治公民館協議会 会長 米田耕作

上小鴨地区は穏やかな農村地帯ですが、全国の中山間地域に共通する少子高齢化の進む地域です。それに伴い独居老人の数も増えています。昨年は10月21日に鳥取県中部地震が発生し、家屋、墳墓等に被害が生じましたが、人的被害のなかったことは不幸中の幸いでした。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

地震の発生は平日の日中であったため、初期避難の中心となるべき若い人のいない中での避難誘導の問題が生じたと思います。まだ、余震の懸念される中、各地区の防災体制の見直しを行ない、実行性のあるものとし、災害に強い「安心・安全な地域づくり」を目指したいと思います。

以下のH29年の公民館役員の方々を中心に活発な公民館活動を行いたいと思いますので、よろしくご協力ご参加をお願い致します。

新役員決まる！【平成29年新役員紹介】

会長 米田耕作

副会長 竺原勘六・菅原久宗

◎部長会長 ○副部長会長 ◇幹事 (敬称略)

	館長	総務部長	社会部長	土木交通部長	厚生福祉部長	体育部長	消防部長	会計部長
蔵内	牧田元一	牧野 勲	藤井 武	村本 稔	牧野順子	村本涼一	藤井 武	牧田元一
上古川	徳永博嗣	大谷英明	香川なつよ	○菘原彰彦	◇香川正行	◎穴戸英樹	海地道雄	河西延雄
住吉	中田幸樹	中田幸樹	坂出訓江	前田治良	◎谷本昭憲	桑垣通子	○桑垣智志	○花田 悠
石塚	若林史裕	山根敬志	小原悦子	刈矢 博	堀山泰憲	◇石田実香	永田誉展	河本百合子
福山	菅原久宗	野儀昭弘	箕原康夫	藤本範子	原田千加美	海地卓也	野儀増弘	熊谷護得
中田	大川勇治	栗原雅史	荒金 豊	岸本政信	熊谷照男	小原 崇	◇太田健二	広田礼子
生竹	山本 悟	矢田克重	◎栗原晴久	◎衣笠尚義	河田哲夫	藤井露子	◎竹田航志	◎児島三郎
仙隠	佐治利美	◇森下賢治	森下憲治	佐伯大輔	桦島和正			森下賢治
耳	竺原勘六	○竺原 均	◇竺原美佐子	竺長和幸	○重尾英美	○中里 康	竺原尚行	◇河田 強
若土	米田耕作	米田清隆	○向井昌博	多賀由紀彦	平 美江子	米田世司	米田和樹	椿原 尚
広瀬	荒石慎一	◎石坂協一	新田幸寿	◇石坂和永	山本光憲	石坂由香利	中野貴章	谷口智彦

自治公 主な行事予定

- \*自治公 館長会 毎月第1火曜日 \*消防夏期訓練 8月26日(土) 中田
- \*インディアカ大会 3月 5日(日) \*ふれあい運動会 9月17日(日)
- \*敬老会 4月23日(日) ㄗㄗㄗ \*あたご文化祭 未定
- \*ソフトバレーボール大会 6月 4日(日) \*天神川流域一斉清掃 4月16日(日)
- \*ソフトボール大会 7月16日(日) (予備日23日) \*ごみゼロ全市一斉清掃 10月15日(日)

## 主な事業報告

### 新春あたご山登り(1/1) 集まった人数は、なんと82人!

2017年スタート! 1年の始まりを告げる初日の出はとても気持ちの良いものでした。参加者の中には、初めての方、里帰り中の方もあり、とても賑やかな年明けになりました。



太陽の光がまぶしい!



子どもたちもとても多く参加しています。

### 足つぼマッサージ Part2(1/13)

11月に引き続き、小林和子さんを講師にお招きし、今回は冷え性や肌荒れに効果のある足つぼを学びました。雪が舞う寒い日でしたが、14人の参加者は足を揉んでいるうちにポカポカと体が温くなり、とても満足そうでした。



説明を聴きながら、参加者はそれぞれ実践しました

### 自治公消防訓練(1/21)



冷たい雨が降りしきる中、地区内自治公の団員が上小鴨小学校校庭に参集し、その後小鴨川河川敷にて、今年初めての放水訓練を行いました。

冬空に向かってダイナミックに噴き出した水が見事なアーチを描き、団結力をアピールしました。

## 第40回 倉吉市創作文華展のご案内

会期 平成29年3月5日(日)~3月12日(日)(6日(月)休館)

9:00~17:00(入館は16:30まで)

会場 倉吉博物館

入場料 一般200円

部門 俳画・水墨画・ちぎり絵・切り絵・押し絵・絵手紙・押花絵 その他

上小鴨公民館関係からは、切り絵・絵手紙各サークルのみなさんが出品されます。ぜひご覧ください。

主催 倉吉市教育委員会

## 2月 行事予定

4日(土)	13:30	上公	福祉協力員・民生委員 合同研修会
5日(日)	10:00	上公	上古川いきいきサロン
6日(月)	19:30	上公	総務部長会
7日(火)	9:00	上公	給食サービス
	13:30	上公	5機関連絡会
	19:30	上公	自治公 館長会
10日(金)	10:00	上公	なごもう会
14日(火)	10:00	成徳公	倉吉市 館長会
	19:00	上公	民児協定例会
15日(水)	10:00	上公	食生活改善推進員会研修会
16日(木)	9:30	市役所	主事研修会
19日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
	15:00	カブチ	自治公 役員研修会
21日(火)	13:30	鳥取市	県公民館連合会研究集会
24日(金)	10:00	上公	なごもう会
25日(土)	15:00	上公	給食ボランティア懇談会



### 認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

2日、9日、16日、23日(木) 10:00~11:30

### 公民館教室

お菓子作り教室	11日(土) 13:30~
筆文字講座	14日(火) 10:00~
あたごイキイキ健康塾	25日(土) 13:30~
気軽にぶらっとピンポンを楽しもう	
毎週 火、水曜日 9:30~11:30	

### 同好会

170 <sup>+</sup> 教室	第1、2、4木曜日 20:00~
切り絵教室	第2水曜日 13:30~
絵手紙	第4火曜日 13:30~
囲碁	毎週金曜日 20:00~
カラオケ	第2、3、4水曜日 19:45~
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

### 【医療機関での健診受診期間が残り1か月を切りました】

今、2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が、がんで命を落としています。「がん」は決して他人事ではありません。自覚症状のない今こそ、検診を受けましょう。

「健康」はあなたの貴重な財産です。

がん検診・特定健診・長寿健診の受診期間は  
**2月28日(火)**までです。受診券を紛失された方は、再発行しますのでご連絡ください。

### 【今年度最後の集団健診です】

日時 2月17日(金)

受付時間 8:00~10:00

場所 保健センター

\*必要なもの：各種健康診査受診券、保険証、自己負担金

\*事前申込みが必要です。

\*詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。

\*タッチパネルを使った「物忘れ」に関する簡単な検査と相談を行いますのでご利用ください。

申し込み・問合せ先 倉吉市保健センター  
☎26-5670



### 上小鴨小学校 2月行事予定

6日(月)	中学校入学説明会
13日(月)	H29年度新入児保護者説明会
20日(月)、21日(火)	個人懇談
22日(水)	なわとび大会

### 上小鴨保育園 2月のオープンデー

**9日、16日、23日(木)**です。

寒くなってきましたね!体調に気をつけて遊びに来てください。

お待ちしております。