

公民館だより UWANADA★

平成28年10月号



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/



『里見屋敷』

スポーツ教室

～誰もが楽しめる♪～

ふらばーるぼーるバレー

昨年に引き続き、変形ボールを使って行う『ふらばーるぼーるバレー』を楽しんでみませんか？

◆日時… **10月1・8・15・22日**
 (毎土) 19:30～

- ◆場所…上灘小学校 体育館
- ◆講師…地区スポーツ推進委員
- ◆申込み…上灘公民館まで
 (※当日参加もOK！)
- ◆持ってくる物…上履き、タオル、お茶等

主催 上灘公民館



自然を楽しむ会

フナ林と紅葉広がる 氷ノ山を満喫しよう♪

今年は、氷ノ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22日(土)**

8:40上灘公民館集合
 →16:20帰着(予定)

- ◆行先…氷ノ山
- ◆講師…森本満喜夫さん
- ◆参加費…500円(昼食代)
- ◆定員…20名(先着順)
- ◆申込み切…10月14日
- ◆持ってくる物…タオル、飲み物、お茶他
 ※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

花回廊を巡ってみよう♪

今年のウォーキングは、「倉吉花回廊」構想として定めている、会下谷川桜並木や緑の彫刻プロムナードを巡ってみようと計画しました。

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5日(土) 13:30出発**

- ◆コース…上灘公民館⇒会下谷川桜並木⇒元上灘駅
 ⇒緑の彫刻プロムナード⇒鉄道沿線⇒
 ⇒倉吉線鉄道記念館⇒未来中心⇒上灘公民館
- ◆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

短歌を楽しむ

～山上憶良～ 短歌で伝える家族愛

皆さんは、山上憶良を知っていますか？中学生・高校生の時、国語の時間に古今集や万葉集について学んだことと思います。その万葉集の代表的な歌人である山上憶良が、1300年前に伯耆国守として倉吉にやってきました。山上憶良がどんな歌を詠んでいるのか、もう少し詳しく学んでみませんか？

◆日時… **11月12日(土) 13:30～**

- ◆場所…上灘公民館 会議室
- ◆講師…福井伸一郎さん
- ◆内容…講義&歌会
- ◆入場料…無料

主催 上灘公民館
 上灘地区自治公教養文化部



第19回

上灘地区親善

グラウンドゴルフ大会

※各町単位の団体戦と個人戦を同時に行います。

※前半8ホール、後半8ホール
 合計16ホールの打数により競います。



◆日時… **10月16日**
 受付9:00～開会式9:30

◆場所…大御堂廃寺歴史公園
 主催 上灘地区体力づくり振興会・
 上灘公民館

団体活動日

- ▶ はなみずき会…10月7・14・21日
- ▶ エアロビ教室…10月3・17・24・31日
- ▶ のびのびクラブ…10月4・11・18日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…10月4・7・11・14・18・20・25・28日
- ▶ 朗読はなみずき…10月3・5・6・12・17・19・20・24・26・27・31日
- ▶ ボディリセット…10月7・14・17・21・24・28・31日
- ▶ 上灘めだか会…10月4・12・18・26日

【上灘地区人口集計】

	【7月末】	【8月末】
世帯数	2,501 世帯	2,506 世帯
人口	5,632 人	5,634 人
男性	2,590 人	2,592 人
女性	3,042 人	3,042 人

【年齢別人口】	0～14歳	767 人
	15～64歳	3,300 人
	65歳以上	1,567 人

10月



10月のおもな行事予定・使用団体

1日	土	上灘血まわし会	9:00
		ふらばーるぼーるバレー (小学校・体育館)	19:30
5日	水	はこた人形制作ちびっこ体験教室	14:00
6日	木	上灘はつらつ教室	13:30
		地区卓球大会企画会	19:30
8日	土	打吹川柳会	12:30
		ふらばーるぼーるバレー (小学校・体育館)	19:30
10日	月	市民体育大会 (上灘中央公園ほか)	
		ヨガ教室③	10:00
11日	火	折り紙倶楽部 四季折折	10:00
		定例館長会	19:30
12日	水	給食サービス事業	10:00
		地区民生児童委員(協)研修会	9:00
		ヨガ教室④	18:00
13日	木	なごもう会	18:00
15日	土	うわなだ未来塾③	14:00
		ふらばーるぼーるバレー (小学校・体育館)	19:30
16日	日	地区グラウンドゴルフ大会(歴史公園)	9:30
17日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
18日	火	老人クラブ女性部・手芸教室	9:30
19日	水	老人クラブ交通安全講習会	13:30
20日	木	上灘はつらつ教室	13:30
22日	土	ふらばーるぼーるバレー (小学校・体育館)	19:30
24日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
25日	火	上灘地区社協・福祉懇談会	13:30
26日	水	給食サービス事業	9:00
27日	木	なごもう会	13:30
31日	月	はこた人形制作ちびっこ体験教室	14:00

28～29日は、自治公館長会視察研修旅行に公民職員が同行する為、事務室を閉室させていただきます(貸し館は通常通りです)

三菱カード JETSTREAM 30日
 お名前無料彫刻
 キャンペーン
 4色ボールペン + シェーパルペン
 価値1,000円(税込)
 2014年10月1日～10月31日
 昭和町 1-107 ☎ 23-1611

～ちょっと 思う事～

上灘公民館長 安田



10月に入り、秋の気配が色濃くなりました。普段、体を動かしていない私にとって、先日友人数名で三徳山登山に挑戦しました。山歩きは思った以上に過酷であり、本当に疲れ切り、何度も何度も登ることを諦めようと思いましたが、やっとの思いで文殊堂に着き、眺望の素晴らしさに清々しい気持ちになったものです。何十年ぶりに見る投入堂は威厳があり、懐かしさを感じたものです。最後まで諦めずに登って良かったと痛感した次第です。今後もいろいろと挑戦し、体力の維持を少しでも思える出来事でした。

～ 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^)/

9/3 靴の教育として、自分にあった靴選びの方法について早稲田大学人間科学学術院講師の吉村眞由美先生に、昨年に引き続き教わりました。靴をデザイン重視で選ぶのではなく、自分の足にあった靴選びの必要性を学びました。



9/5-12-26 伝統郷土玩具の「はこた人形」作りを3日間かけて作りました。木の型に和紙を貼り付ける作業から始まり、色付けをしました。最後の工程として、顔を描く作業が一番緊張しながら作品を完成させました。描く人の個性を反映させた可愛らしい作品となりました。



9/10 高齢者交流運動会を新しくなった小学校体育館で開催しました。12町内を6ブロックに分けて、競技をしました。1つ1つの競技に一喜一憂し、ホールインワンでは、1発で入れる人もあり、秋晴れのもと、楽しい1日を過ごしました。



9/11 絵本作家で鳥の巣研究家の鈴木まもるさんの子育て講演会があり、ホワイトボードに絵を描きながら、ユーモアを交えおもしろおかしくお話を聞きました。又、色々な形をした本物の鳥の巣を見せていただき興味津々に聴き入っていました。



9/24 小学校1・2年生と高齢者の方々に昔の遊びをしました。高齢者の方には事前に遊びの分野を聞き、折り紙・けん玉・お手玉・あやとり・はねつき・カルタ・めんこ・コマ回し等に分かれて遊び、楽しく交流をしました。



9/25 1週間延期になり開催した地区の大運動会は天候にも恵まれ盛大に開催しました。今年も中学生ボランティアの協力を得て、予定通りに進み、昼にはスポーツクラブの紹介もありスポーツの秋を満喫しました。



上灘小学校より 菜の花ロード みんなで種まき ふるさとに誇りと愛着を

9月23日(金)に大御堂廃寺跡横の菜の花ロードで菜の花の種まきをしました。この日は上灘小5年生とうつぶき保育園・どんぐり保育園の園児のみなさん、そして地域の方合わせて約100人が集まりました。5年生と保育園児がペアになり、地域の方と一緒に種まきをしていきました。来年4月に年長児さんが新1年生として入学してくる時には、今の5年生は6年生として迎えることになります。5年生が種まきの仕方を教えてあげたり、お互い名前を覚えようとしていたりする様子が見られました。それをやさしく地域の方も見守ってくださいました。1時間足らずで菜の花ロード全体の種まきを終わりました。この日のために、事前に草刈りや石拾いをしたり、トラクターで耕したりと本当に地域の方にお世話になってきました。各子供会でも各地区の方にお世話になりながら菜の花の種をまく計画です。来年春に菜の花ロード、そして、上灘地区のあちらこちらで菜の花の黄色いじゅうたんが見られることを楽しみにしています。



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。

- ☆5日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話会があります。
- ☆11日(火)「保健師・栄養士」による『身体測定・育児相談』があります。
- ☆12日(水)『身体測定』が15:00からあります。
- ☆19日(火)『☆おひさまキッチンスタジオ☆』(9:45~12:00)
※対象:離乳食完了期以上の子どもと保護者(要予約)
※託児は支援センターへ行きますが、人数に限りがあります。
※子ども家庭課と保健センターの栄養士にお世話になりお話や作り方を教えてもらいます。

○8月31日ソリスTEN・ドライエッグさんをお招きし、「こどもの音楽会」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月は乳がん月刊です。

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。平成29年度から乳がん検診の視触診検査がなくなり、マンモグラフィ検査のみで2年に1回の検診となります。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、早めに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



「レディース検診」のお知らせ

日時:10月26日(水)受付時間 午後1時~1時30分

場所:倉吉市役所

内容:子宮がん・乳がん(視触診・マンモグラフィ検査)

持物:がん検診受診券・自己負担金

※保健センターへ要事前申込み ※両検診とも定員があります

倉吉市保健センター(TEL26-5670)



表題説明コーナー

『里見屋敷』

(下田中町)

1614(慶長19)年幕府から国替えを命じられた里見忠義が、安房国(千葉県)から倉吉に移ってきます。屋敷は現在の市役所の東側、賀茂神社の北側一帯にありましたが、1617(元和3)年池田光政が因幡・伯耆両国を支配すると里見忠義は下田中に屋敷を移されました。その後関金町堀に移され、1622(元和8)年に没しました。そのとき殉死した家臣が、江戸時代の読本『南総里見八犬伝』のモデルになったと伝えられ、里見忠義とともに東町の大岳院に葬られています。(くらよし風土記より)

下田中での住居は勝宿禰神社附近であるといわれ、約2年間居住していました。

弱冠29歳の生涯でした。