

館報

6月号

かみおがも

発行 上小鴨公民館

TEL 28-0953

FAX 28-6035

メールアドレス kokamio@ncn-k.net

発行日 平成28年6月1日

あたごイキキ健康塾 第2回講座「健康長寿は“口腔ケア”から」

日時 **6月23日(木)** 10:00~11:00
場所 上小鴨公民館
講師 小川歯科 鎌田歯科衛生士
内容 お話と口の体操など

「毎日朝晩歯を磨く」「口の中を清潔に保つ」
こうした基本的な口のケアが糖尿病や腎臓病、
さらには認知症など全身の疾病に深く関係して
いることなど、口腔ケアは健康長寿を伸ばす鍵
として注目を集めているようです。
ぜひこの機会にお話を聞いてみませんか。

【年間計画】 今年度は「健康と運動」をテーマに講座を計画しました。

	開催日	内容
1回	4月21日 (木) 実施済み	認知症予防に「コグニサイズ」のすすめ 講師 鳥取大学非常勤講師 加藤朋子先生
2回	6月23日 (木)	「健康長寿は“口腔ケア”から」 講師 小川歯科 鎌田歯科衛生士
3回	7月28日 (木)	健康寿命を延ばす鍵～足・腰の老化予防について～ 講師 温泉病院理学療法士 真壁先生
4回	11月24日	認知症予防に足つぼマッサージ パートI
5回	1月予定	認知症予防に足つぼマッサージ パートII 講師 足つぼ・バビ-マッサージセラピスト 小林和子さん

多数の参加、お待ちしております！



カヌーに乗ってプチ冒険

日時 **7月2日(土) 13:20**
集合場所 **大山池(現地集合) 少雨決行**
※乗り合わせ希望および場所のわからない方は
公民館へお問合せください
講師 倉吉市専門指導員
対象者 小学生以上
(小学校へチラシを配ります)

専門の指導員が指導しますので
初めてでも大丈夫！

参加費 子ども 200円、大人 400円
持ち物 濡れてもよい服(ジーンズは不可)
帽子、水着、着替え、飲み物、
かかとの固定できるサンダル
※ライフジャケットは準備します。
お問合せ・申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切6/17)



昨年の様子

ちよこつとギャラリー 「倉吉市創作文華展」おかえりなさい展

6月

押花絵の作品を展示しています！どうぞお立ち寄りください。

各団体役員を紹介

上小鴨地区内各団体の平成28年度総会が終了しました。
それぞれの役員が決定しましたので、ご紹介します。

	老人クラブ 協議会	上小鴨公民館 管理委員会	地域づくり 協議会	社会福祉 協議会	同和教育 研究会	青少年育成 協議会
会 長	海地 清	竺原勘六	多賀正樹	森下賢治	多賀長頭	川崎英二
副会長	入澤須賀雄	多賀長頭	蔵増義幸	森本紀紘	菅原久宗	野儀和献
副会長	野儀重憲		多賀長頭	川崎英二	市川禎人	野儀増弘
副会長				多賀長頭		

順不同・敬称略

住民スポーツの日

種目 ソフトバレーボール

日 時 **6月17日(金)**
20:00~22:00

場 所 上小鴨小学校体育館
(直接体育館にお越しください)

持ち物 上履き、飲み物

ラブ&ピースのメンバーと一緒に
体を動かしましょう!

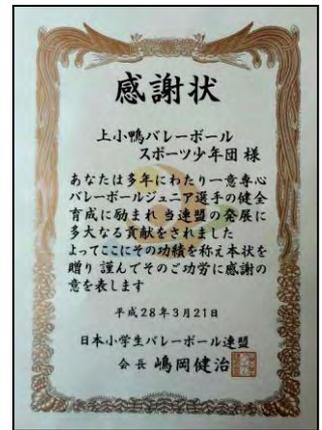
主催 学校体育施設開放企画運営委員会

上小鴨バレーボール スポーツ少年団に感謝状

上小鴨バレーボールスポーツ少年団は、
40年以上の間 多くの指導者に引き継が
れ、この度日本小学生バレーボール連盟
から感謝状を頂きました。

(中部地区で3校)

今年はオリンピックもあり、バレー
ボールも注目を集めています。小学生の
みなさん、これからもバレーボールを
楽しみましょう!



「上小鴨を知ろう」ふるさとカルタシリーズの紹介が、平成27年6月~28年4月号で終わりました。
休憩していた「上小鴨村の歴史」を再開致します。

上小鴨村の歴史~上小鴨村役場資料より④~

「役場職員に、文具支給」

文具支給規定村会の議決に依り、右記の通り
相定め、明治23年4月1日より施行

注目!(第2条)

文具と称し、毎月26日に現品を支給せず、
8銭を代料支給していました。

★参考までに...

明治23年当時 米価60kg当り 3円57銭
8銭×12ヶ月=96銭(米15kg相当)

- 名誉職村長報酬 60円
- 区長(年額) 27円50銭
- 収入役(月額) 5円
- 書記給料(月額) 5円

【文具支給規定】

第1条 この規定に於いて文具と称するは
次の物品を総称する

筆、鉛筆、墨、朱、検印用印肉、
印肉入、水入、糊入、巻紙、硯石、
硯箱、小刀、鋸、尺度、算盤

第2条 村長、助役、有給村吏員に給する文具は
**現品を支給せず、毎月代料として金8銭を
支給す**

第3条 文具料は毎月26日支給

第4条 任免の月は15日前後を区別し、全額また
は半額を支給する
• 欠勤30日以上に涉るときは、一切これを
支給せず

自治公協議会より ソフトバレーボール大会



期 日 **6月12日(日)**

時 間 開会式 8:00

試合開始 8:30

場 所 上小鴨小学校 体育館

組合せ抽選 6月7日

※小学校敷地内は禁煙です。

(敷地外に喫煙場所を1か所設けます。)

※校庭トラック内は駐車禁止です。

みなさんの参加、応援をお願いします！

【自治公民館の練習日】

上古川・福山・・・水曜日

若土・中田・住吉・・・土曜日

時間はいずれも20:00~22:00です。

《主な事業報告》

あたご山ウォーキング(5/8)

絶好のウォーキング日和！

小学生を含めた参加者18人であたご山に登りました。今回はウォーキングとあわせて、山頂にある祠に看板を取付けました。

頂上付近は整備され、広瀬方面も眺めることができるようになりました。素晴らしい景色を堪能できますので、まだ登ったことのない方、是非登ってみてください。

※8月にはあたご山整備を行います。ご協力をお願いいたします。
(詳しくは8月館報に掲載します)



看板には、あたご山の説明と上小鴨小学校の校歌が書いてあります。



頂上からの景色は素晴らしい！

水辺の楽校がきれいになりました(5/29)

早朝6時より、自治公のみなさん45人のご協力により草刈り作業を行いました。ありがとうございました。

安全に遊べるようになりましたので、子どもたちもどんどん利用してくださいね。



スッキリときれいになりました

第11回上小鴨親睦ゴルフ大会のご案内

☆ゴルフコンペを開催しますので、多数ご参加ください。

どなたでも参加できます！

日 時 6月19日(日) 9:00現地集合 9:30 スタート

費 用 参加費 1,500円、プレー費 7,500円程度(セルフ料金で昼食・1ドリンク付)、懇親会費 1,500円

場 所 倉吉ゴルフ倶楽部 Tel23-6868

(表彰式・懇親会は、コンペ終了後上小鴨公民館にて)

申 込 毛利 斉(Tel48-2188)または上小鴨公民館(Tel28-0953) 〆切6月13日(月)午前中

主催 ゴルフ同好会

6月 行事予定

- 5日(日) 10:00 上公 上古川いきいきサロン
6日(月) 13:30 上公 老人クラブ役員会
7日(火) 9:00 上公 給食サービス事業
13:30 保育園 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
19:30 上公 青少協運営委員会
19:30 上公 明るい選挙推進員協議会
12日(日) 8:00 小学校 ソフトバレーボール大会
14日(火) 19:30 上公 民児協定例会
16日(木) 9:30 障外- 主事研修会
豊岡市 老人クラブ一日研修会
17日(金) 19:30 上公 町内学習会事前研修会
18日(土) 10:00 上公 中部森林組合 上小鴨地区座談会
19日(日) 9:00 上公 給食サービス事業
21日(火) 19:30 上公 あたごハッスル隊定例会
24日(金) 9:00 国府町 給食ボランティア一日研修会
10:00 上公 なごもう会
27日(月) 9:30 上公 館報編集専門委員会
28日(火) 19:30 上公 ふれあい運動会企画委員会
30日(木) 19:30 上公 小学校適正配置説明会

公民館教室

- 筆文字講座 14日(火) 10:00~
白壁ウォーキング 18日(土) 9:30~
ピースアクセサリー 22日(水) 13:30~
あたごイキイキ健康塾 23日(木) 10:00~

同好会

- ITびく 2日、9日、23日(木) 20:00~
切り絵 第2水曜日 13:30~
絵手紙 第4火曜日 13:30~
囲碁 毎週金曜日 19:30~
写真 第2月曜日 19:30~
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

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

「食育」に対する関心と知識を高めてもらうことを目的として、6月は「食育月間」と定められています。規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナーといった食に関する基礎知識を身に付けること、感謝の心や食文化への理解を深めることなどを合わせて「食育」といいます。

食育の一環として、倉吉市でも「早寝早起き朝ごはん」を推進していますが、朝ごはんを食べることで集中力が高まり、成績が上がることや体力が向上することなどが、科学的に証明されています。

この機会に「食育」について考え、家族一緒に食事をする機会をつくる、朝ごはんを食べる、食前食後のあいさつをきちんとするなど、できることから実践してみたいかがでしょうか。

問合せ先 倉吉市保健センター 電話 26-5670

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、30日(木)

10:00~11:30

上小鴨小学校 6月行事予定

- 3日(金) 田植え
14日(火) 参観日
14日(火)~15日(水) 学校一斉公開
地区の皆さんも子供たちの様子を見に来てください。
15日(水) 地域学校委員会・評価委員会

上小鴨保育園 6月のオープンデー

2日、9日、16日、23日、30日(木)です。

☆天気の良い日は外で遊びますので、帽子とお茶を持ってきてください。