

### 脳活教室（認知症予防）体験会

近年、認知症は身近な病気となってきました。脳を活性化させ、認知症を予防する体験会を開きます。ぜひ一度お試しください。

**\*脳健康度チェック（タッチパネル）も体験できますよ。この機会に参加してみませんか？**

日時 **3月17日(木)10:00~11:30**

場所 上小鴨公民館

指導者 かもがわ地域包括支援センター 篠津直美さん

内容 ①認知症予防に効果的といわれている活動  
②レクリエーション

参加費 無料

主催：上小鴨公民館

### さくらウォーキングとお花見

満開の桜を眺めながら、春を感じてみませんか？

#### 《ウォーキング》

集合時間 9:30

場所 上小鴨公民館

参加費 無料

コース 上小鴨の桜の名所ふれあいロード  
(上小鴨~小鴨 往復約4km)  
少雨決行 \*お茶は準備します。

**\*ウォーキングだけ、お花見だけの参加でもOK!**

期 日 **4月3日(日)**

たくさんの参加をお待ちしています。

#### 《お花見》

時間 11:00(現地集合)

場所 上小鴨神社(例大祭が開催されています)  
雨天の場合、剣見公民館

参加費 大人 1,500円 子供 1,000円

申込み 上小鴨公民館 Tel 28-0953 (※切 3/25)

主催：上小鴨地域づくり協議会・上小鴨公民館



### 受講生募集中!

#### 《エアロビクス教室》

音楽に合わせて、体を動かしてみましょう！  
自分のペースに合わせて、まずは体験から  
気軽に参加してみてくださいね。

日時 **毎月第1・第2・第4木曜日**  
**20:00~21:00**

場所 上小鴨公民館

講師 宮城 志佳さん(湯梨浜町)

会費 1か月 1,000円(4月より)

申込み・問合せ 上小鴨公民館 Tel 28-0953



★随時受付ます★

#### 《切り絵教室》

初心者大歓迎!切り絵の基礎から始めます。

日時 **毎月第2水曜日**  
**13:30~15:30**

場所 上小鴨公民館

講師 齋江 彰宏さん(上古川)

受講料 800円(4月より)

持ち物 カッターナイフ、カッティングマット  
無い方はこちらで準備します。(有料)

申込み・問合せ 上小鴨公民館 Tel 28-0953



切り絵(カタクリの花)

ちよこつとギャラリー  
3月

筆文字講座の作品を展示します。どうぞお立ち寄りください

☆展示作品を募集しています。個人で、グループで、  
作品発表の場として、気軽にご利用ください。

自治公より

★インディアカ大会

日時 3月20日(日)

開会式 9:30 試合開始 10:00

場所 上小鴨小学校体育館

種目 男子の部、女子の部、混合の部を行います。

※小学校敷地内は禁煙です。ご協力をお願いします。

\*各自治公民館練習日のお知らせ\*

毎週水曜日 上古川、福山

毎週土曜日 中田、若土、住吉

時間 20:00~22:00

皆さんの参加、応援をお願いします!

★上小鴨地区敬老会

日時 4月24日(日) 10:30~

場所 グリーンスコーレせきがね

\*詳細は4月号の館報でお知らせします。

\*案内状は3月中旬ごろ配布します。

★上小鴨地区 ふれあい運動会

9月18日(日) 開催決定!

上小鴨神社より 例大祭・賀齢祭のお知らせ

今年も例大祭を挙行致します。

皆様誘い合わせてお参りください。

期日 4月3日(日) 雨天決行(但し神輿は中止)

場所 上小鴨神社

時間 賀齢祭 10:00~ 例大祭 11:00~

\*今年も各集落への村まわりは行いません。

《タイムスケジュール》

- ◎祭典 12:30~13:30
- ◎子供神輿 11:30~12:00
- ◎大人神輿 11:30~12:30
- ◎ビンゴゲーム 13:30~14:00
- ◎屋台 焼きそば、焼き鳥他 11:00~14:00

上小鴨を知ろう

ふるさとカルタシリーズ第11回



ひんくし浦伝説(蔵内)  
蔵内の東方小鴨川に「髪飾」という淵があった。夕日が水面に映え金色に輝く頃「髪飾なにかいな」と透き通るような白肌肌黒髪を垂れ、髪に飾をさした美女が水浴に現れたとか。昭和中期頃まで、魚捕りや水遊びなど子どもたちの恰好の遊び場であった。

ゆ

夕暮れに  
美女が髪すく  
びんくしの淵



上小鴨の風土  
上小鴨地区は、小鴨谷の中央に位置し、小鴨川沿いに一〇集落、広瀬を合せて二集落、南に蒜山三座、西に麗峰大山が連なる。肥沃な土壌と清流が優良米を産出、山林資源など豊かな自然の中で有能な人材が育っている。上小鴨の風土について当時、倉吉文化財協会会長の伊佐田甚蔵氏から漢詩が贈られた昭和五年三月上小鴨公民館落成記念。

よ

上小鴨の風土  
伊佐田甚蔵詩

よ

沃野文教の里  
上小鴨



観流山明現寺(福山)  
本山は永平寺であり、観世音菩薩、釈迦牟尼仏を安置している。一七三三年「旱の洪水」により、伽藍がすべて流出した。一七七二年に現在の位置に移転、再建された。一八〇三年に火災で焼失したが第十世の代で再興された。平成八年に本堂・位牌堂が、第二十世盛康和尚の代に改築され、雄大な伽藍が荘厳な山寺の雰囲気を見せている。

ら

羅漢石像が  
お出迎え



郷土の力士  
力士の生前の活躍を顕彰するため応援者が地主になって建立され、通称相撲墓という。石塚に力士の職名を刻んだ供養塔がある。力の森は、相撲興行を取り仕切る「頭取」も兼ねており、各地を廻り興行をした。本名は若松勝蔵で明治三年没。広瀬にも「相成馬之助」。本名は藤田で一八五四年路の碑がある。  
職名「力士」の呼び名

り

り

「力の森」は  
郷土の力士

## 《主な事業報告》

### 自治公 役員研修会 (2/14)

自治公役員他81人が参加し開催しました。  
倉吉市長の挨拶の後、倉吉市企画振興部岩本部長他担当課長2人に、「倉吉市の地方創生の取り組み」について説明を受け、又、上小鴨駐在所の村上さんに「振り込め詐欺防止」について、身近にも起こりうる話であり、気をつけてほしいことなどについてお話していただきました。



上小鴨駐在所村上さんの話

### 第6回「あたごイキイキ健康塾」(2/15)

#### 福祉講演会「地域で暮らし“生ききる”ということ」

鳥取看護大学教授矢倉紀子先生を講師にお迎えし、「老いる」ことに対する思いや、いかに充実した時間を過ごすことができるかなどのお話を聞きました。当日は雪の中たくさんの方が参加されました。(参加者58人)



興味深く話を聞く参加者

### 救急講習会 (2/25)

上小鴨公民館にAEDが設置されたことにより、使い方等について、西倉吉消防署員の池岡さん、船越さんに指導していただきました。一人ひとり人形を使つての模擬演習をし、参加者はいざというときの行動や技術を学びました。(参加者11人)



人形をつかって演習しました

## 倉吉市より

### 公開なごもう会

「なごもう会」では、介護予防事業として、健康体操やレクリエーションなどを実施しています。  
この会をたくさんの方に知っていただくために、「公開なごもう会」を開催します。  
この機会に上小鴨公民館におでかけください。

期 日 3月11日・25日(金)

午前10時00分～11時30分

場 所：上小鴨公民館

対象者：おおむね65歳以上で要介護認定を受けていない人

連絡先・問合せ先  
倉吉市役所長寿社会課 電話 22-7851

### 第39回 倉吉市創作文華展

上小鴨公民館関係からは、切り絵教室、絵手紙サークルのみなさんが出品されます。  
是非お出かけください。

会 期 3月17日(木)～21日(月・祝)  
(会期中無休)

会 場 倉吉博物館

入場料 一般210円

主 催 倉吉市教育委員会

北斎展～師とその弟子たち～ 前売り券 上小鴨公民館にあります

平成28年春季全国火災予防運動

3月1日(火)～7日(月)

防火標語 「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

## 3月 行事予定

- 1日(火) 9:00 上公 給食サービス事業  
 19:30 上公 自治公 館長会
- 4日(金) 10:00 上公 老人クラブ総代会
- 6日(日) 10:00 上公 上古川いきいきサロン
- 8日(火) 10:00 上公 倉吉市 館長会  
 19:00 上公 民児協定例会  
 19:30 上公 学校開放運営委員会
- 11日(金) 10:00 上公 なごもう会
- 12日(土)～13日(日) 坂・薮 あたご遊学大学
- 15日(火) 19:30 上公 あたごハッスル隊練習日
- 17日(木) 9:30 姉フザ 主事研修会
- 20日(日) 9:30 小学校体育館 インディアカ大会  
 9:00 上公 給食サービス事業
- 25日(金) 10:00 上公 なごもう会  
 13:30 上公 館報編集専門委員会  
 19:30 上公 更生保護女性会総会
- 4/3(日) 9:30 さくらウォーキング
- 4/5(火) 9:00 上公 給食サービス事業

### 認知症予防教室「みんなが元気でおら～会」

3日、10日、17日、24日、31日(木)  
 10:00～11:30

### エアロビクス教室

3日、10日、24日(木) 20:00～

筆文字講座(時間変更) 8日(火) 13:30～

脳活教室体験会 17日(木) 10:00～

切り絵教室(倉吉博物館) 17日(木) 13:30～

公民館教室

同好会

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～  
 福山健康広場(保育園跡地) 毎週水・金曜日 9:00～

## 保健だより

### 3つの光でぐっすり睡眠

最近ぐっすり眠れていますか？

質のよい睡眠をとるには、体内時計のリズムが大切です！！

そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに睡眠のための工夫をしましょう。

#### ☆3つの光☆

##### ☀朝は浴びる

規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計のスイッチをオンにしよう。

##### ☀昼は感じる

日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけよう。

##### 🌙夜は抑える

テレビやパソコンなどの強い光を抑えよう！部屋の照明を落とし、のんびりしよう。

倉吉市保健センター 電話 26-5670



## 上小鴨小学校 3月行事予定

4日(金) 6年生を送る会

5日(土) 体育館バスケコート耐震落下防止工事

7日(月) 参観日

18日(金) 卒業式

24日(木) 修了式・離任式

**春休み 3/25(金)～4/6(水)**

4/7(木) 始業式

4/8(金) 入学式

## 上小鴨保育園 3月のオープンデー

**3日、10日、17日(木)**です。

☆3日はひなまつり会を予定していますので、

遊びに来てください。

お待ちしております。

