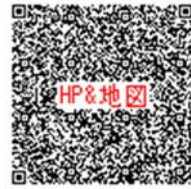


UWANADA



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/>



駄経寺町の『大六橋』

健康講座 自分にあった靴選び

日本人の9割は靴をデザイン重視で選んでいます。しかし見た目ですんだ靴は足に負担をかける形であることが多く、足が疲れたり、足が痛くなる原因となりがねません。自己流のまちがった選び方や履き方が親から子へと伝えられ、足のトラブルの元になっています。この講演会では、大人と子どもの足を守る靴教育・シューエデュケーションRについて分かりやすくお伝えします。(_) ☆

◆日時… **9月5日(土)**
午後1時30分～



◆場所…上灘公民館 会議室
◆講師…早稲田大学人間総合研究センター研究員
元 金城学院大学教授 吉村真由美 氏(博士(学術))
主催 上灘公民館・倉吉市保健センター

スポーツ教室 ふらばーるぼーるバレー

ソフトバレーボールを、子どもから年配の方まで楽しめるようにと考えられたニュースポーツが、『ふらばーるぼーるバレー』です。変形ボールをワンバウンドしてから返すちょっと変わった競技を、みんなで楽しみましょう♪

◆日時… **10月3・10・17・24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

みんなてスポーツ 上灘地区大運動会

スポーツの秋となりました。みなさん誘い合ってご参加下さい♡

◆日時… **9月20日(日)** 午前9時…開会式
(※雨天時…27日に延期)

◆場所…上灘小学校・校庭

※詳しくは、全戸配布のプログラムをご覧ください。

*小学校は体育館新築工事のため駐車場が確保できません。大御堂廃寺歴史公園駐車場をご利用ください。

主催 上灘地区自治公民館協議会
上灘地区体力づくり振興会
上灘公民館



介護予防教室 ～運動編～ 今、やってみよう! 話してみよう!

誰もが避けては通れない問題です! 「今、やってみて良かった。」 「今、話せて良かった。」という会にしたいと思しますので、ぜひ、ご参加ください♡

◆日時… **10月3日(土) 13:30～**

◆場所…上灘公民館
◆内容…介護についてのエトセトラ
◆講師…三朝温泉病院
理学療法士 馬壁 知之さん
◆参加費…無料(運動ができる服装でお越しください)

※詳しくは、上灘公民館・山本まで。

～東中校区女性連絡会より～



年1回は「がん検診」を受けましょう

倉吉市はがん検診(主に40歳以上が対象)の受診率が県内で一番低い状況にあります。日本人の2人に1人はがんにかかり、特に中部は胃がんの死亡率が高い現状があります。「自分は大丈夫」と過信しすぎず、健康と感じている時こそ検診を受けて体をチェックする習慣をつけましょう。40歳～84歳の方には、4月下旬にがん検診受診券を送付しています。市のがん検診は自費で受けられるより安く、年齢等によっては無料の方もありますので、お手元の受診券をご確認ください。 検診の詳細は保健センターへお問い合わせください。また、市報や受診券に同封の「健康診査の手引き」をご覧ください。電話 26-5670

＜ 団体活動日 ＞

- ▶ はなみずき会…9月11・18・25・29日
- ▶ エアロビ教室…9月14・28日
- ▶ のびのびクラブ…9月1・8・15・29日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…9月1・4・8・11・15・18・25・29日
- ▶ めだか会…9月1・15日
- ▶ ボディリセット…9月4・7・11・14・18・25・28日
- ▶ いなほの会…9月2・16日
- ▶ 朗読はなみずき…9月3・7・14・17・24・28日
- ▶ 昇せ龍(太極拳)…9月4・11・18・25日
- ▶ つくしの会…9月2・16日

【上灘地区人口集計】

【6月末】		【7月末】	
世帯数 2,501	世帯 人口 5,681	世帯数 2,496	世帯 人口 5,669
男性 2,631	女性 3,050	男性 2,622	女性 3,047

年齢別人口	人数
0～14歳	779人
15～64歳	3,355人
65歳以上	1,535人

9月

9月のおもな行事予定・使用団体

1日	火	上灘血まわし会	9:00
		上灘地区ヘルシークッキング教室	9:30
		上灘地区明るい選挙推進協議会	11:30
2日	水	地区運動会賞品選定会	19:30
3日	木	上灘はつらつ教室	13:30
4日	金	高齢者運動会・踊りの練習会	13:00
		地区健康づくり推進員会	19:00
5日	土	健康講座「靴の教育」	13:30
7日	月	折り紙倶楽部 四季折折	10:00
8日	火	定例館長会	19:30
9日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員(協)研修会	10:00
		高齢者運動会・踊りの練習会	13:00
10日	木	なごもう会	13:30
		上灘パッチワーク教室	10:00
11日	金	健康ウォーク企画会	19:30
12日	土	高齢者交流運動会(小学校体育館)	9:30
		打吹川柳会	12:30
14日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
		地区文化祭企画会	19:30
16日	水	給食サービス事業	9:00
		ガラスアート同好会	13:00
17日	木	上灘パッチワーク教室	10:00
		上灘はつらつ教室	13:30
20日	日	上灘地区大運動会(小学校 校庭)	9:00
24日	木	なごもう会	13:30
27日	日	上灘地区大運動会(予備日)	9:00
28日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
30日	水	給食サービス事業	9:00

カンスー-文鳥

描く・咲く・遊ぶ・歌う

色紙・折り紙・はさみ

BY ヨシダ

▶昭和町 1-107 ☎ 23-1611

～ちょっと 思う事～

上灘公民館長 安田



先日、公民館に鳥取看護大学の学生6名が「生活健康論実習」と言うことで、実習に来ました。目的は「地域の人の生活に身を置き、人びとの生活行動の考え方、健康に対する意識を理解し、自己と比較し、生活観や健康観を深める」と言うことで公民館の各サークルに参入してもらい、実習していただきました。将来看護の仕事をしてもらうのに必要な体験であると思うし、ぜひこの体験を深く理解し、本当に自己の生活観や健康観を深めていただき、将来の医療分野にて活躍してもらうことを期待したいと思います。

～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(°^°)/

7/30 ちびっ子陶芸教室で、子どもたちが思い思いの物を作りました。丸めてある粘土を広げていき、皿を作る子どもや玉子型にしてから中をくぼませて、コップを作る子どもなど。形が出来て満足そう。焼き上がりが楽しみです(°^°)



8/5 小学校・福祉委員会の児童が、民生委員さんと一緒に1人暮らしのお年寄り宅へ、メッセージとぶどうを添えて弁当を配達しました。暑い中でしたが「配達してくれて、ありがとう」の声かけに、笑顔も一緒に届けてきました(°^°)



8/6 5～6人のグループになり「アナログゲーム」で遊びました。カードでヘビをつなげていったり、サイコロを転がして進むゲームなど、みんなで一緒に遊んでいました(*^。^*)



8/9 「われらわんぱく探検隊」を大山青年の家で開催しました。午前中にナンドッグを作って食べ、午後からは、昨年雨のため出来なかった沢登りをしました。阿弥陀川の水は冷たくて気持ちよく、滝つぼで泳ぐこともできました♪



8/20 倉吉流地方創生市民対話集会 in 上灘が開催されました。人口減少問題の対応策を、より良い倉吉の未来を考えながら、ワークショップ形式でアイデアを出し合い、活発な意見交換を繰り広げました。



8/21 「夏休み子どもおやつ作り」で、「豆乳パフェ・マドレーヌ・みたらしだんご」を作って食べました。杉本美智子さんに教わりながら、簡単に出来て非常においしく、病みつきになりました。今度はお家でも作ろう(°^°)/



子育て総合支援センターだより

(TEL 22-3914)



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

🌻 9月のご案内 🌻

- ☆ 1日(火)ごちゃまぜスープお話会があります。
 - ☆ 8日(火)「保健師・栄養士」による『身体測定・育児相談』があります。
 - ☆ 9日(水)『身体測定』が15:00からあります。
 - ☆ 17日(木)『ヨガでリラックス』(10:30～11:30)
- 対象:未就学の子どもの保護者(20組程度) 予約必要
講師に山田紫穂さんをお招きします。ゆったりとしたヨガでリラックスしませんか。
場所:上灘公民館(10:15に支援センターに集合し、移動します。)
託児は支援センターで行いますが、人数に限りがあります。
持ち物:お茶、タオル、ヨガマット(バスタオルでも可)

※運動のできる服装で参加してください。

☆25日(金)『おひさま運動会』10:30～

○7月3日に『おひさまたなぼたまつり』を開催しました。魚つり、わなげ、お買い物コーナー、職員とゲストのくらすけくんの出し物等楽しんで後、くらすけくんと一緒にくらすけ音頭を踊り、盛り上がりました。



○7月22日には吉田倫子さん、福田裕子さんを講師にお招きして、『親子で楽しむリズム遊び』を開催しました。音楽に合わせて、次々と楽しいリズム遊びが出てくるたびに歓声があがっていました。親子でリズムに乗り、とても楽しんでおられました。

始めましよう! ～地区間和歌育研究会より～

地域と一緒に住みよいまちづくり

～町内学習会に参加しましょう～

- ◆円谷町 10/17(土) 19:00～
「人権が尊重される町づくりのために」
- ◆米田町 10/31(土) 19:00～
「認知症の正しい理解と予防」
- ◆駄経寺町 10/18(日) 10:00～
「人権?人の人権ってなあに?」
- ◆下田中町 10/15(木) 19:30～
「町内学習会を振り返って考えてみましょう」
- ◆上灘町 10/10(土) 13:30～
「私たちの身近な差別と人権」
- ◆田内 10/17(土) 19:00～
「認知症について」
- ◆見日町 10/18(日) 9:00～
「認知症と介護について」
- ◆東巖城町 11/7(土) 19:00～
「私たちの身近な差別と人権」
- ◆三明寺東 10/13(火) 19:30～
「認知症への理解を深めよう! 認知症になっても安心な家庭や町とは?」
- ◆三明寺西 ①9/26(土) 19:00～
「現在行われている差別的な行為の実態について」
②11/7(土) 19:00～
「認知症について正しく学ぶ」
- ◆昭和町 10/9(金) 19:00～
「個人情報を守るために」
- ◆幸町 10/18(日) 13:30～
「人権について考えてみよう(仮)」

上灘小学校より

山上憶良学習 ～短歌づくりに夢をつないで～

朗読ボランティア「やまびこの会・憶良を語る仲間」の皆さんのご協力で、6年生が万葉歌人・山上憶良の学習をしました。
ご承知のように、山上憶良は奈良時代を代表する万葉歌人で、昭和町第3児童遊園地に歌碑があります。山上憶良と倉吉とのつながりについて聞いた後、憶良の短歌『銀も金も玉も何せむに勝れる宝子に及かめやも(銀も金も宝石も、どうして優れている宝である子どもに及ぶだろうか、いや及ばない。)]』を暗唱。2学期には、みんなで短歌づくりに挑戦します。



甲子園手に汗握る好試合
人前で喋り冷や汗背な伝う
たゆまない汗で築いた金字塔
作戦はチビリチビリと本音出す
生きものは戦うために生まれきた
汗流し作ったトマト真っ赤っか
思い出の教科書墨で塗りつぶし
キラキラと心ひらめく脳パワー
孫娘育ち盛りだ目がひかる
安部法案練り急ぐなよ総理殿

福井 清
酒井美美子
野口 節子
住吉 道子
西田 滋
鈴木たけ代
湯本 貴恵
石湯久芽代
小畑 耕治
田中紀美恵

打吹川柳



表題説明コーナー

駄経寺町の『大穴橋』

駄経寺町の公民館前に、大きな石が置かれています。この大石は米田に通じる道をなおして、石橋をかけるために村人が大石を運ぼうとしましたが運べません。そこに、相撲をとっていた大男の「大穴」が通りかかり、力を貸しておくれと頼んだら、1人で軽々と持ち上げ背負って石橋をかけてくれました。その石橋を大穴橋となづけて利用していましたが、昭和40年代に倉吉市の都市計画により、コンクリート橋に架け替えられ、この大穴橋を後の世に残そうと現在の位置に設置しました。

