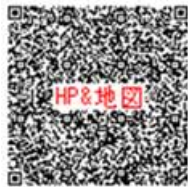


公民館だより UWANADA ☆

平成27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/



山名時氏の墓

健康づくり 健康に影響をおよぼす 目にみえぬもの

～放射線とPM2.5～

今、日本各地で大気汚染や事故や災害に伴う空気汚染が取り沙汰されています。放射線や空気汚染が健康に及ぼす影響を、健康づくりの視点から考えてみましょう。

◆日時…10月16日(金) 19:00～

◆場所…上灘公民館
 ◆講師…鳥取看護大学 教授
 早川大輔さん(医学博士)



◆参加費…無料

主催 上灘公民館、自治公女性部、
 地区健康づくり推進員、倉吉市

芸術の秋♪ チョークアートに挑戦♪

オーストラリアが発祥のチョークアート。元々はカフェやレストランの入り口や店内でお客様をお迎えする看板アートですが、今、そのチョークアートが密かなブームを迎えています。「チョーク」ではなく、オイルパステルを使って専用ボードに描いていきます。色鮮やかな色彩と指先で作り出す美しいグラデーションを楽しんでみましょう

◆日時…10月28日(水) 19:00～

◆場所…上灘公民館
 ◆内容…チョークアート
 (A4サイズ位、図柄見本有り)

◆講師…中島鈴香さん
 ◆参加費…1,500円
 ◆申込〆切…10月19日



主催 上灘公民館

健康ウォーク 神社を巡って 足腰を鍛えよう♪

今年のウォーキングは、地域にある神社を巡って、秋の爽やかな1日を満喫します♪

約6kmのコースです。 帰着後は、豚汁をどうぞ

◆日時…10月31日(土) 13:30出発

◆コース…上灘公民館⇒新宮神社(駄経寺町)⇒
 ⇒東山神社(米田町)⇒神庭神社(円谷町)⇒
 ⇒勝宿禰神社(下田中町)⇒上灘公民館

◆持ってくる物…お茶等の飲み物。

※急な坂もあり、落ち葉ですべることがありますので、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
 上灘公民館

自然を楽しむ会 大山から蒜山へ 高原を囲む山々の 壮観な眺望を満喫しよう♪

手軽に登れる三平山は、ハイキングコースとしても有名です。色々な植物が広がる山道を楽しんだ後は、360°の絶景が心身を癒してくれます♪
 (※なだらかな山なので、初心者でも大丈夫です♡)

◆日時…11月7日(土)

9:15上灘公民館集合
 →16:00帰着(予定)

◆行先…三平山(真庭市)
 ◆講師…森本満喜夫さん
 ◆参加費…500円(昼食代)
 ◆定員…20名(先着順)
 ◆申込〆切…10月20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

パンづくり おやつパンを作ろう!

今年も、美味しい「おやつパン」作りに挑戦します! とっても美味しい おやつパンはいかがですか(^_^)☆ (文化祭でも試食会をします。)

◆日時…10月9日(金) 18:00～

◆場所…上灘公民館 調理実習室
 ◆メニュー…かぼちゃとゴマの三日月ロール
 ◆講師…石原修子さん
 ◆参加費…500円程度
 ◆定員…10名程度(先着順)
 ◆持ってくる物…エプロン、三角巾



主催 上灘公民館

団体活動日

- ▶ はなみずき会…10月8・16・23・27日
- ▶ エアロビ教室…10月5・19・26日
- ▶ のびのびクラブ…10月6・13・20・27日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…10月2・6・9・13・15・20・23・27・29日
- ▶ 昇せ龍(太極拳)…10月2・16・23・30日
- ▶ 朗読はなみずき…10月1・5・8・12・15・19・22・26・29日
- ▶ ボディリセット…10月2・5・9・16・19・23・26・30日
- ▶ 上灘めだか会…10月6・20日

【上灘地区人口集計】

	【7月末】	【8月末】
世帯数	2,496帯	2,502 世帯
人口	5,669人	5,671 人
男性	2,622人	2,620 人
女性	3,047人	3,051 人

【年齢別人口】	0～14歳	780 人
	15～64歳	3,355 人
	65歳以上	1,536 人



10月のおもしろ行事予定・使用団体

1日	木	上灘皿まわし会	9:00
		上灘はつらつ教室	13:30
3日	土	介護予防教室～運動編～	13:30
		ふらば一ぼーるバレー (小学校・体育館)	19:30
5日	月	上灘老人クラブ交通安全講習会	13:30
8日	木	なごもう会	13:30
		地区卓球大会企画会	19:30
9日	金	老人クラブ女性部・手芸教室	10:00
		パンづくり教室	18:00
10日	土	打吹川柳会	12:30
		ふらば一ぼーるバレー (小学校・体育館)	19:30
13日	火	定例館長会	19:30
14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
15日	木	上灘はつらつ教室	13:30
16日	金	ガラスアート同好会	13:00
		健康づくり講演会 ～放射線とPM2.5～	19:00
17日	土	ふらば一ぼーるバレー (小学校・体育館)	19:30
18日	日	地区グラウンドゴルフ大会(歴史公園)	9:30
22日	木	なごもう会	13:30
23日	金	老人クラブ女性部	13:00
24日	土	ふらば一ぼーるバレー (小学校・体育館)	19:30
26日	月	折り紙倶楽部 四季折折	10:00
		心もからだもスッキリ健康塾	13:30
28日	水	給食サービス事業	9:00
		チョークアート教室	19:00
31日	土	地区文化祭	13:00
		健康ウォーク(神社めぐり)	13:30

15日・16日は、全国公民館研究集会在鳥取市で開催され、公民職員が参加の為、事務室を閉めます。貸し館は通常通りです。

MAX Disney Power Trip
 11月11日(土) 13:00～16:00
 会場: 上灘公民館
 主催: 上灘公民館
 電話: 23-1611

～ちょっと 思う事～

上灘公民館長 安田



秋が深まり、肌寒い日が続くようになりました。先月、地区の高齢者交流運動会及び、地区大運動会が開催され、多くの地区民が参加され、それぞれの競技に親睦を深めながら実施されました。地域の活性化のために本当に大事な事業であることを再認識した次第です。又、小学校においては、お年寄りとの昔あそび交流会が児童と実施され、本当に楽しい時間が過ぎた児童にとって思いで深いものになったものと確信します。今後こういう機会を通じてこの地区が本当の意味での活性化につながって行くことを期待した1ヶ月でした。

～ 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^)/

9/1 地区食生活推進員と保健師によるヘルシーキッチン教室が開かれ、“時短で簡単”しかも美味しくヘルシーな料理が出来上がりました。出来栄えに大満足。今後の食生活に反映しましょう。



9/5 足元からの健康づくり講演会に、早稲田大学人間科学学術院講師の吉村真由美先生に、健康と安全を守る靴教育について教わりました。これまで、いかに正しい靴の選び方や、履き方をしていたなかったかを痛感しました。



9/12 高齢者交流運動会を小学校体育館で開催しました。今年は、162名の参加を得て、最後までにぎやか、80歳以上の宝釣り競争では、いっぱい賞品の入った宝を釣り上げ、元気一杯走って決勝テープを切っておられました。



9/20 今年も秋晴れのもと地区大運動会が盛大に開催され、総合優勝には昨年に引き続き、昭和町が優勝旗を手に入れました。中学生ボランティアの活躍もあり、滞りなくスムーズな運営が出来ました。



9/24,25 小学校1・2年生とお年寄りの交流会が2日間にわたり開催されました。日頃やったことのないお手玉、あやとりやめんこ(ぱっちゃん)かるたなどのアナログ的な昔あそびに一喜一憂し楽しく過しました(^o^)



9/29 菜の花を倉吉の町に咲かせ、地域に彩を添えようと『菜の花プロジェクト2015』の「種まきの会」が、大御堂廃寺跡の芝生広場側で実施されました。春には一面に黄色く染まった菜の花をご覧ください。



上灘小学校より

新体育館の形が見えてきました。

9月から、いよいよ鉄骨の建て方が始まりました。シルバーウィーク明けには建物の形が姿を現し、骨組みが約8割方完成していました。休憩時間、子どもたちは巨大なクレーンの動きをじっと眺めていました。今後は、アリーナの土間コンクリート打設が始まります。



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。

- ☆ 6日(火)ごちゃまぜスープお話会があります。
- ☆ 13日(火)「保健師・栄養士」による『身体測定・育児相談』があります。
- ☆ 14日(水)『身体測定』が15:00からあります。

☆ 21日(水)『おひさまキッチンスタジオ』(9:45~12:00)
場所:上灘公民館 対象:離乳食後期以上の子どもの保護者(要予約)
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。

○8月26日にソリスTEN・ドライエッグさんをお招きして、「子どもの音楽会」を開催しました。親子で生の音楽を聴きながら、手拍子をしたり、リズムに合わせて手たたいたりして楽しい時間を過ごしました。最後は色々な楽器にふれる時間もあり、興味津々の様子でした。



上灘地区文化祭

文化祭へ向け作品を募集しています。(各町の教育文化部長を通じてお申し込みください)当日は、作品展示の他、日替わりお食事コーナーを用意し、ご来館お待ちしております!

10月31日(土) 13:00~17:00

▶作品展示

- ・ぜんざい(つきたてのお餅入り)コーナー
※お餅をつく時間 ①13:00~ ②14:00~ ③15:00~
- ・手づくりパンの試食コーナー
- ・石鹸無料配布コーナー
- ・簡単お菓子づくり体験コーナー(先着10名づつ)
※マドレーヌ作り ①13:30~ ②14:30~
- ・健康いろいろチェックコーナー
(肌年齢・ストレスチェック他)



11月1日(日) 9:00~15:00

▶作品展示

- ・きつねうどんコーナー
- ・石鹸無料配布コーナー

◎詳しくは、別配布の文化祭チラシをご覧ください。



～主催 上灘地区振興協議会・上灘公民館～

糖尿病に気をつけよう

食欲の秋になりました。みなさん、食べ過ぎていませんか?糖尿病はいまや世界の3億6600万人が抱える病気で、年間460万人が糖尿病に関連した病気で死亡しています。日本でも40歳以上の3人に1人が糖尿病及び糖尿病予備軍です。倉吉市の特定健診の結果をみると、予防域も含めて(空腹時血糖100mg/dlまたはHbA1c^注5.6%以上)実に2人に1人(53.9%)が要注意となります。糖尿病は、正しい知識と適切な治療、そして、その継続により、予防や進行を遅らせることができます。まずは、健診を受けて自分のHbA1c等を知ることが大切です。各地区で行われる集団健診や医療機関での個別健診を受診しましょう。

また、倉吉市では糖尿病に関する講演会を12月22日(火)午後から行う予定です。詳しくは、市報等をご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています。

注)HbA1cとは、過去1~2か月間の平均的な血糖値を知ることができる値です。

正常値は5.5%以下です。

倉吉市保健センター
(TEL.26-5670)



表題説明コーナー

山名時氏の墓

倉吉市三明寺東の山名寺境内西方の三明寺古墳の横にあります。山名伊豆守時氏は上野国(群馬県)新田庄山名郷に生まれました。足利尊氏に従い、功をたてて建武四年(1337年)に伯耆国守護に任ぜられたのをはじめとして、因幡・丹波・丹後・美作の五カ国の守護に任ぜられました。後、仏門に入り、道静と号し応安四年(1373年)73歳の生涯を終えました。時氏の墓は当初倉吉市小田の山腹にありましたが、鉄道改修工事のため、昭和17年、現在の場所に移されました。