

館報

かみおがも

9月号

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

ホームページ <http://www.ncn-k.net/kokamio/>

発行日 平成29年9月1日

【健康づくり講座 毎日の食事で認知症予防！～食事と健康な生活の関係について～】

講師に倉吉市栄養士をお迎えし、食事の面から認知症予防を考えます。今のうちから生活習慣を見直してずっと元気に過ごしましょう！

日時 **9月28日(木) 10:00~11:00**

場所 上小鴨公民館

講師 倉吉市栄養士 森本美由紀さん

内容 講話

主催 上小鴨公民館

*上小鴨公民館では、認知症予防教室を開催しています。

毎週木曜日 10:00~11:30 ぜひご参加下さい。詳細はチラシをご覧ください。

【上小鴨地区 ふれあい運動会】 期日 **9月17日(日)** 雨天順延はありません

時間 開会式 9:00 閉会式 12:30 予定
場所 上小鴨小学校グラウンド
駐車場 安泰ソーイングおよび
小学校グラウンドの一部の2カ所です。

《中学生も地区運動会で係員としてがんばります！》

上小鴨地区の中学生が「自分たちも地域の一員として自覚し出番を作る！」ことを目的に、平成19年度から運動会では係員として、あたご文化祭では「中学生コーナー」として活動に取り組んでいます。

今年も8月18日に集まり、役割を決めました。頼もしく成長した中学生の活躍にご期待ください！

*プログラムは全戸配布します。

*小学校の敷地内は禁煙です。

喫煙所を設けますので、ご協力をお願いします。

共催 上小鴨自治公民館協議会・上小鴨地域づくり協議会
上小鴨公民館

【生活習慣病予防のための調理実習】 ～バランスよく食べよう～

中高年になると食べ過ぎ飲み過ぎが原因で内臓脂肪が蓄積し、肥満やメタボリックシンドロームになりがちです。毎日の食習慣を改善し、運動を取り入れることで生活習慣病から身を守りましょう。

日時 **9月27日(水) 10:00~**

場所 上小鴨公民館

講師 上小鴨食生活改善推進員

内容 お話、調理実習

参加費 無料 *I.P.O.Y、三角巾をご持参ください

募集人数 10人程度

申込 上小鴨公民館Tel28-0953 (9/15×切)

《メニュー》

鶏のから揚げ風、レタスのわかめスープ

れんこんと人参のみそきんぴら、ヨーグルト豆乳ケーキ

主催 上小鴨食生活改善推進委員会

【まちの保健室 in 上小鴨】

鳥取看護大学「まちの保健室」を上小鴨公民館で開催します。

日時 **9月27日(水)**

13:30~15:30

当日は看護学生も来ています。

場所 上小鴨公民館

参加費及び申込みは不要です。

内容 ◎健康ミニ講話

『身体活動のすすめ～楽しく身体を動かしましょう～』

◎健康相談、血圧、身長、体重、体脂肪測定、骨密度測定

健康について聞いて
みたいことなど気軽に
相談してください(^)/

主催 鳥取看護大学

《上小鴨地区 福祉懇談会》

テーマ「防災と見守りについて」

昨年の大地震を受けて、これからの地域の見守りを含めた防災について皆さんと考えてみようと思います。

日時 **10月4日(水) 19:30~21:00**

場所 上小鴨公民館

どなたでも参加できます

出席予定者 倉吉市社会福祉協議会、倉吉市福祉保健部、
かがわ地域包括支援センター職員 他

主催 倉吉市社会福祉協議会

《上小鴨地区 教育を考える会》

テーマ「心の笑顔」～心から笑顔になっていますか～

日時 **10月11日(水) 19:30~21:00**

場所 上小鴨公民館

講師 泉龍寺(日野町)住職 三島道秀さん

内容 講演(講演会のみで分散会はありません)

子どもとのかかわり方や心の捉え方など「子育て」について日ごろ感じておられることとお話していただきます。講師の三島先生は、青少年問題・育児関係の講演を数多く行っておられます。この機会にぜひお話を聴きにきてください。**どなたでも参加できます。**

※託児も行いますので、希望の方は申込みください。
上小鴨公民館Tel28-0953 (9/29まで)

主催 教育を考える会実行委員会

《上小鴨更生保護女性会よりお礼》

館報7月号で「社会を明るくする運動」月間に「愛の灯・観察協会費」募金をお願いをしましたところ、地域の233名の方にご協力をして頂き、116,150円の募金が集まりました。

皆様からの温かい募金は更生に努力している人達や、こども学園などへの支援、そして又、非行、犯罪の予防活動に活用されます。今後共、この活動にご理解頂きご協力をお願い致します。この度は誠にありがとうございました。

支部長 海地 桂子

《上小鴨村の歴史～上小鴨村役場資料より⑩～》

上小鴨誌 村道路元標の報告 大正8年11月19日

(元標とは、上小鴨村道路の基準となる地点)

11月13日付発土第50号達に拠り、村道元標位置を報告候也
記

上小鴨村大字上古川字ホレト167番1地先(別図参照)

*位置は、国道313号の東側。現在空き地(昔、白水製菓店の北側道路との交点)

*当時、役場はJA大鴨支所側に在り、北側道路は「村道古川広瀬線」として認定。

(大正9年3月28日 稟議 郡長宛て申請)東進して舟川(鮎川ともいう)には木橋が架設されていた。

*上小鴨村役場は、昭和3～4年に国道の西側へ移設された(現公民館敷地の北寄辺り)。

*役場位置変更は昭和2年4月6日に決議された後、昭和3年2月27日再度変更された。

(上古川字空町226番1地→228番1地へ変更)



《倉吉市議会議員一般選挙》

投票日 **10月1日(日) 7:00~20:00** 投票場所 上小鴨公民館

この選挙は、向こう4年間私たちの声を直接市政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。
選挙のルールをよく守り、明るい選挙を実現しましょう。



秋の全国交通安全運動

9月21日(木)～9月30日(土)

スローガン「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

*** 主な事業報告 ***

【魚のつかみどり大会】(7/30)

大勢の子どもたちが水辺の楽校に集まり、アユやヤマメを放流し、とても賑やかなつかみ取りとなりました。獲った後は中村公民館(若土)に移動し、バーベキュー大会！夏休みの楽しい思い出になりました。
(参加者 子ども38人、大人33人)

魚のつかみどりの様子が、8/22にNCN(ケーブルテレビ)ピットテリヨ内『笑顔あつまれ公民館』で放送されました。公民館にて録画してありますので、お立ち寄りください。



見つけたぞ！

焼きたてほかほか

上小鴨 GG 同好会主催

【グラウンドゴルフ大会】(8/9)

残暑厳しい夏空の下、30名の参加者は日頃の練習の成果を発揮し元気にプレー！その後公民館内で表彰式が行われました。

- 優勝 足立博雅さん(蔵内)
- 2位 野儀重憲さん(福山)
- 3位 福井久夫さん(上古川)



【消防夏期訓練】(8/26)

中田堤にて行いました。各地区ポンプ等日頃からしっかりと点検および整備されており、一斉に放水することができました。

【アロマセラピー体験】(8/9)

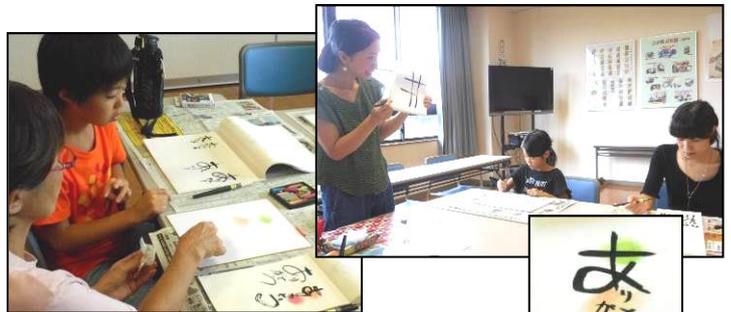
西中鴨川中校区女性のつどいの合同企画として開催。講師に水谷由美子さんをお迎えし、お話の後、肩こり温湿布を作ったり、他地区の方とペアになってハンドマッサージを行いました。優しい香りに包まれながら、新たな交流を図ることができました。(参加者19人うち上小鴨地区5人)



ハンドマッサージも気持ちよかったです

【子ども筆もじ講座】(8/19)

夏休み特別企画として、小林和子さんの指導の下、初めて筆もじを体験しました。子どもの発想は柔軟でステキな作品に仕上がりました。「夏休みの宿題として持っていくます」という声もありました。(参加者6名)



何を書こうかな～？



堤に向かっての放水は迫力満点！

*** 第53回倉吉市協会杯グラウンドゴルフ大会 ***

団体の部で準優勝！

上小鴨Bチーム 野儀重憲・福井久夫・福井美知子・
幸本久・吉田美登里・田中明(敬称略)

第51回の優勝に引き続き、



9月 行事予定

- 2日(土) 19:00 上公 土木交通部長会
5日(火) 9:00 上公 給食サービス事業
大山町 倉吉市 館長会
19:30 上公 ふれあい運動会実行委員会
6日(水) 19:30 上公 自治公 館長会
7日(木) 19:30 上公 あたご文化祭企画委員会
8日(金) 10:00 上公 なごもう会
12日(火) 13:30 上公 老人クラブ役員会
19:30 上公 学校開放運営委員会
19:30 上公 民児協定例会
15日(金) 19:30 上公 交通安全協会大鴨支部事前学習会
17日(日) 9:00 小中学校 ふれあい運動会
21日(木) 9:30 関金公 主事研修会
22日(金) 10:00 上公 なごもう会
24日(日) 9:00 上公 給食サービス事業
26日(火) 9:30 上公 館報編集専門委員会
27日(水) 13:30 上公 鳥取看護大学 まちの保健室
28日(木) 19:30 上公 青少協三役会

認知症予防教室「みんなが元気でおう～会」

7日、14日、21日、28日(木) 10:00～11:30

公民館教室

- スポーツ教室「ファミリーバトミツ」(小学校体育館)
6日、13日、20日、27日(水) 19:30～
人権講演会 8日(金) 19:30～
筆文字講座 12日(火) 10:00～
パッチワーク講座 8日、22日(金) 13:30～
絵手紙教室 25日(月) 13:30～
健康づくり講座 28日(木) 10:00～

同好会

- アビクス 7日、14日、28日(木) 20:00～
切り絵 13日(水) 13:30～
囲碁 毎週金曜日 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

9月はがん征圧月間です ～年に1回はがん検診を受けましょう～

今年のがん征圧スローガンは「**継続が 予防に つながる がん検診**」です。今や日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで命を落としています。倉吉市はがん検診(主に40歳以上が対象)の受診率が県内でも低い状況にあります。特に中部地区は胃がんの死亡率が高い現状があります。がんの初期は自覚症状もありません。健康に自信がある人ほど年に1回は検診を受けてからだのチェックをしましょう。

《第45回鳥取県がん征圧大会について》

日時:平成29年9月5日(火)

13時30分～15時30分

場所:米子コンベンションセンター小ホール
(米子市末広町294)

内容:特別講演「肺がん最前線～ここまできた、
これからもっと良くなる肺がん治療のすべて～」
講師:鳥取大学医学部胸部外科 教授 中村廣繁先生
倉吉市保健センター TEL26-5670

気軽にぶらっとピンポンを楽しもう♪

毎週 火曜日と水曜日

9:30～11:30

上小鴨小学校 9月行事予定

- 3日(日) PTA 作業
15日(金) 給食試食会、参観日
28日(木) 中部小学校陸上大会
30日(土) 土曜授業
(防災学習・避難訓練)



上小鴨保育園 9月のオープンデー

4日(月)、7日(木)、11日(月)、14日(木)、21日(木)、25日(月)、28日(木)です。天気の良い日は外に出て遊びます。まだまだ暑い日が続きますので、帽子、着替え、お茶を持って来てくださいね。

★21日(木)は、運動会リハーサルを予定しています。