

UWANADA ★



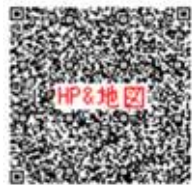
倉吉市上灘公民館

〒682-0811 倉吉市上灘町9-1番地

【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/>



～地域の拠り所を目指して～

上灘公民館管理委員会
委員長 大津 昌克

新年明けましておめでとうございます。一昨年の震災以後、二回目のお正月を迎えることができました。本年も皆様にとりまして良き年でありませう心よりお祈り申し上げます。

さて、ここ数年で世の中の常識はずいぶん変化したと思います。特に人との関わり方、いわゆるコミュニケーションの取り方は、インターネットの出現で大きく変化を遂げました。グループやコミュニティーのつながりなど、会ったこともない知らない人とも友達や恋人となるのです。また、ネットによる検索機能も飛躍的に向上し、ちょっとした調べ事もスマホでばっちりです。

今はグループの連絡網もLINEなどのネットワークにより、一件ずつ電話を掛けたりしません。指一本で何百人にでも一斉に連絡が出来ます。なるほど上手に使用すればこれに勝る道具は無く、最強の生活必需品といえるでしょう。その他にもネット会議やネット授業など、距離が離れていても本当に便利になりました。

ただし、大事なことや重要案件を交渉するときはどうでしょうか。そんなときはやはり人の顔色を見て、声色を聞いて判断することも必要ではないでしょうか。特に震災時には、ネットが使用できない場合もあります。そんな時こそ、人の力の真価が問われます。便利になったからといってそれらに頼りきりになるのではなく、時には集い、おしゃべりをし、お茶をして、学びや情報交換もいいものです。ネットやスマホは、あくまでも人をつなぐ道具であり、上手に使用すれば最高のアイテムですが、間違った使用をすれば、最悪は人の命にも関わります。だから、ルールを作り正しく使うことが必要です。

公民館は「集う、学ぶ、つなぐ（連携）」を目的としています。皆様に集っていただき、学びの中から暮らしを充実させたり、人とのつながりを持ったり、深めたりするために必要な施設です。デジタル化社会とはいえ、地域づくりの原点は人と人との出会いから始まります。そんな地域のみなさまの拠り所として、多くの笑顔に会える公民館を目指したいと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

～住民のニーズに対応して」に再挑戦～

上灘公民館
館長 安田 秀昭



新年あけましておめでとうございます。明るい未来に向かって清々しい年をお迎えのことと
思います。一昨年、10月の震災による被害からようやく復興のきざしが見えて来た今日この頃です。

さて、今年は地区公民館が「社会教育」の拠点であることを再認識し、「住民のニーズ」に対応していくために従来の事業を検証し、この事業が果たして住民のニーズに答えているか、全く違った感性で事業展開していくことが今後の地区公民館の大きな使命ではないかと痛感しているところです。そのためには、公民館職員はもとより、地区公民館管理委員の皆様を初め、多くの団体等を含めた住民より、意見を聞いてまとめ、事業計画を進めてまいります。地域の若者達をどう取り込んでいくかの大きな課題も含め、地区公民館職員の高い意識と、研鑽が必要であることも忘れずに地区公民館が「地域づくり、人づくり」の拠点として機能していくことを新年のご挨拶とさせていただきます。

健康講座 聞いて得する♪お薬の話し

～お薬と共に楽しい人生を!～

お薬の付き合い方から、薬局の上手な利用法など、健康な生活を送るヒントになるお話しをしていただきます。

◆日時…1月24日(水) 13:30～

◆場所…上灘公民館

◆講師…スポーツファーマシスト
鳥取短期大学非常勤講師
小林 康治さん

無料体験!

～ヨガで心も身体もリラックス!～

◆日時…1月12・26日(金)
15:00～16:00

◆場所…上灘公民館

◆講師…山崎あいさん (AI ヨガ)

◆持ち物…ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物

◆集合場所…上灘公民館まで

主催 上灘公民館

≪ 団体活動日 ≫

- ・エアロビ教室…1月15・22・29日
- ・のびのびクラブ…1月6・16・23・30日
- ・倉吉ダンスクラブ…1月5・10・12・17・19・24・26・31日
- ・リラックスヨガ…1月10・11・12・14・15・17・18・21・22・23・24・25・26・29・31日
- ・ボディリセット…1月15・22・29日
- ・朗読はなみずき…1月11・15・18・22・25・29日
- ・上灘めだか会…1月16・30日



平成三十年 元旦

倉吉市上灘公民館
主 館 長 安田 秀昭
事 務 長 山本 越子
美 芳 秀昭
保 昭 子

謹賀新年

昨年中は
大変お世話になりました
本年も何卒よろしく
お願い申し上げます



1月

1月のおもな行事予定 ・使用団体

9日	火	上灘GG同好会	11:00
10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
11日	木	なごもう会	13:30
13日	土	ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	11:00
15日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
16日	火	老人クラブ研修部・男の料理教室	9:00
		折り紙倶楽部 四季折折	10:00
17日	水	牛肉料理講習会	10:00
18日	木	上灘皿まわし会	10:30
20日	土	ピラティス教室	10:00
22日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
		自治公初館長会	18:00
24日	水	給食サービス事業	9:00
		健康講座「聞いて得するお薬の話し」	13:30
25日	木	なごもう会	13:30
26日	金	老人クラブ体育部会	11:00
27日	土	ピラティス教室	10:00
		みそづくり講習会	9:30
28日	日	うわなだ未来塾⑤	13:30

上灘地区人口集計

【10月末】		【11月末】	
世帯数	2,498 世帯	世帯数	2,497 世帯
人口	5,585 人	人口	5,584 人
男性	2,589人	男性	2,593人
女性	2,996人	女性	2,991人

年齢別人口	人数
0～14歳	783人
15～64歳	3,223人
65歳以上	1,578人

あけましておめでとうございます

2018年2月1日(火)～2月4日(木) 3日間限定

お宝セール

全品10%OFF

2日 全員がワゴン

3日 わんぱく大会

4日 お宝さがし

5はくはこころのゆうえんち

ヨシダ

昭 和 町 1-107
☎ 23-1611

～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^)/

11/22 平成29年度の緑の募金事業で上灘公民館の入口に花を植えました。パンジーやピオラ、葉牡丹を植えて、美しく飾っていただき、春まで長く咲き、来館者をお迎えすることができます。お越しの際は是非ご覧下さい。



11/26 終活のための「失敗しない！整理収納レシピ」として講演会を開催しました。不要なモノを取り除き、必要なものを選ぶ整理と、使いやすく納める収納の心得と、取り出しやすく戻しやすい事を考える事などを学びました。



12/11 年末の大掃除を行いました。日頃より公民館を利用していただいている、グループや団体の方50名の方に協力いただき、窓ガラスや床など隅々まで掃除をしていただきとてもきれいになりました。ありがとうございました。



12/11 大掃除に後、消防訓練を実施しました。倉吉消防署の方に来ていただき、消火器を使っての消火訓練やスモークマシーンで煙充満状態の体験をし対処法などを学びました。防災意識を高める良い機会となりました。



12/13 家庭教育学級として、「木のおもちゃであそんじゃお〜♪」とNPO法人子ども未来ネットワークの方に来ていただき遊びました。沢山のおもちゃに囲まれて、子ども達は色々な珍しい木おもちゃばかりで、普段さわる事のないものばかり、目を輝かせて遊んでいました。



12/16 しめ飾りの講習会を開催しました。わら3本ずつで縄のない方を教わり、輪飾りを最初に作り、そして「めがね」スタイルのしめ飾りにいどみ、完成させました。紙の幣(へい)とミカンを付けるネットの作り方も教わり、あとはウラジロとユズリハを付ければ立派な正月飾りの完成です。



上灘小学校より

非常時に備える…引き渡し訓練実施！

12月13日(水)の午後、地震を想定した避難訓練とその後児童の引き渡し訓練を行いました。この日は雨天のため、地震避難訓練での避難先を体育館とし、その後の引き渡し訓練も体育館で行いました。避難訓練では、児童はきまりよく避難することができていました。その後一度教室に戻り、帰りの準備をしてから再度体育館に集まり、引き渡し訓練を行いました。昨年10月21日(金)の鳥取県中部地震の際にはぶっつけ本番で引き渡しを行った経験はあるものの、訓練としては初めてで、今後再度検討が必要な点がいろいろ見えてくる有意義な訓練となりました。また民生児童委員さんを始め地域の方にも、駐車場で車の対応や保護者の誘導などお手伝いいただきました。実際の訓練を経験したことで、こんなお手伝いをさせていただくとありがたいということも見えてきました。保護者の皆さま、地域の皆さま、ご多用中ご協力ありがとうございました。



今回の経験をもとにして、今後の非常時の体制をより確固たるものにしていきたいと思っております。現段階では、何か非常事態があり児童の引き渡しを実施する必要がある場合の車の出入りについては、「南門から入り(信号側から左折で)、体育館横から抜けていく」「正門から入り、体育館横から抜けていく」という2つのルートの方通行体制でいこうと考えています。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

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

1月のご案内

- 9日(火) 『身体測定』が10:30からあります。保健師「栄養士」による「育児相談」が10:30からあります。育児相談を希望される方は母子手帳を持参してください。
- 10日(水) 『おはなしグループ「からがらどん」のお話会』があります。『身体測定』が15:00からあります
- 18日(木) 『笑顔deハッピーフラダンス』(10:00~11:30) *講師:Hui Hui Linolno(ワイフラリノリノ) 河本高枝さん
- *対象:未就学の子どもの保護者(20人程度)
- *持ち物:動きやすい服装、お茶、タオル
- *託児の必要な方は事前にお申込みください。ただし、人数に限りがあります。ご参加お待ちしております

○11月29日(水)に明里美也子さんを講師にお迎えし、『可愛いハンドメイドクリスマス飾りを作ろう』を開催しました。12月のクリスマスを楽しみにしながら、おしゃべりも楽しく、ちりめんを使ってかわいいエンジェルを製作しました。



休日健診・レディース健診のお知らせ！

健診を受ける機会の少ない人や平日に健診を受けることが難しい人を対象に「休日健診を実施します。ぜひこの機会に健診を受けましょう。」
日程 平成30年1月28日(日)会場 倉吉体育文化会館
受付時間 午前8時から午前10時まで(全種健康診査・全種がん検診)午後1時から午後1時30分まで(子宮がん・乳がん・大腸がん)
健康診査 一般健診…20歳~39歳。特定健診…40~74歳。長寿健診…75歳以上。
がん検診 胃がん検診…30歳以上。肺がん検診…30歳以上。大腸がん検診…30歳以上。前立腺がん…50歳以上。肝炎ウイルス検診…40歳~74歳(過去に受診歴のない人)子宮がん検診…20歳以上。乳がん検診…マンモグラフィ検査(40歳以上)
物忘れ健診 午前9時から健診終了時間まで(無料)
持ち物 ・保険証・特定健診受診券・長寿健診受診券・一般健診受診券・がん検診受診券・自己負担金
その他 ・保健センターに予約が必要です。
・胃・子宮・乳がん検診には、定員があります。
・詳しくは、受診券に同封している「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。・転入された方・85歳以上の方は、受診券の申し込みが必要です。・受診券は、本年度4月に40歳以上の方に発行されています。(但し子宮がん検診受診券は、20歳以上の方に発行されています。)
⇒問い合わせ 申し込み先 保健センター ☎26-5670

……アルコールの飲み過ぎに注意！……

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。お酒をたくさん飲み過ぎると、高血圧や糖尿病、がん等の生活習慣病のリスクを高めます。食事には「カロリー」という単位があるように、お酒にも「ドリンク」という単位があります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。また「アルコールが体から抜ける時間」を知ることができます。

種類	日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ビール(5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎(25%)	ワイン(12%)
量	1合	ダブル1杯	中瓶1本	1缶	1合	グラス1杯
ドリンク換算	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク
体から抜ける時間	3時間	3時間	3時間	3時間	9時間	2.5時間

自分自身の飲酒量を意識するだけでも、お酒を減らすきっかけになります。お酒を飲む時は、ぜひ「ドリンク」を計算してみてください。適切な飲酒は2ドリンク以下です。お酒の弱い人、女性、65歳以上の方、治療中の病気のある方は半分の1ドリンクが目安です。週に2日は休肝日を設けましょう。
～倉吉市保健センターより～

「自選外」
千の風亡母の姿を運んでる
錆びぬよう欠かさず酒を胃に運ぶ

「過ぎる」
悪態が過ぎて近所の鼻摘み
百匹の羊がベッドを通り過ぎ
過ぎた事やがては月も満ちてくる

「ポスト」
年末のポストお腹が産月だ
ポスト無しボーナス無しの年金族
そろそろ自分のポスト明け渡し

「シンシン」
しんしんと愛の涌き出る母の壺
しんしんと冷えた心に赤いバラ
しんしんと老婆の部屋を月のぞく
しんしんと薬缶のお湯が笑い出す

「打吹川柳」
野口 節子
福井 清
石湯 久芽代
湯本 貴恵

田中 紀美恵
堂 満 岳人
酒井 美美子
西田 滋
青島 泰山
岡崎 美知江
鈴木 たけ代
住吉 道子