

公民館だより UWANADA ☆

平成29年11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/>



『向山6号墳』

正月を彩る 干支付きのつまみ細工に挑戦しよう!

江戸時代から伝わる「つまみ細工」で、可愛い干支付きの置物を作ってみませんか!

- ◆日時…11月9日(木) 13:30~
- ◆場所…上灘公民館
- ◆講師…山田明香さん
- ◆参加費…1,000円
- ◆持ってくる物…針、糸、はさみ、先のとがったピンセット
- ◆申込み切…11月4日までに、上灘公民館へ



主催 上灘公民館

他地区交流事業 向山6号墳に登ってみよう

紅葉の中、田内・向山6号墳までウォーキングしながら、秋の1日を楽しんでみませんか。

- ◆日時…11月18日(土) 13:30~ (少雨決行)
- ◆集合場所…上灘公民館に集合 (ウォーキングにより行きます)
- ◆講師…森下哲哉さん
- ◆服装など…歩きやすい服装でご参加ください。
- ◆参加費…1,000円 (公民館帰着後懇親会をします)
- ◆申込み先…11月10日までに上灘公民館へ



主催 上灘公民館・灘手公民館

健康づくり 肝腎要のおはなし会

“新たな国民病”として存在感を増しつつある慢性腎臓病。腎臓はがまん強く、自覚症状はなかなか現れないので、手遅れにならないためにも、早く見つけて適切な治療を始めましょう。(^^)

- ◆日時…11月15日(水) 19:00~
 - ◆場所…上灘公民館
 - ◆内容…「がまん強い腎臓からのSOS」のぐち内科クリニック 野口圭太郎 院長「今日からあなたも減塩マスター」市保健センター管理栄養士 森本美由紀さん
 - ◆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委員会



終活のための 失敗しない! 整理収納シビ

お料理にもコツや手順がある様に、整理収納にもポイントや手順があります。モノとの付き合い方を考え、快適な毎日を過ごすための方法を聞き、終活も考えた自分にあった暮らし方を手に入れてみませんか(-)-☆?

- ◆日時…11月26日(日) 13:30~
- ◆場所…上灘公民館
- ◆講師…整理収納アドバイザー1級・2級認定講師 江原朋美さん
- ◆参加費…無料



主催 上灘公民館 自治公教養文化部

休日健診のお知らせ

健診を受ける機会の少ない若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。この機会にぜひ健診を受けましょう。
 [休日健診]…保健センターに予約が必要です。
 ○日にち・場所：12月9日(土)・社公民館
 ○受付時間：午前8時~午前10時
 ○内容・対象者：一般健診(20~39歳)・特定健診(40~74歳)・長寿健診(75歳以上)・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)・前立腺がん検診(50歳以上)・肝炎ウイルス検診(40~74歳で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)※胃・子宮・乳がん健診は定員あり。
 ○持ち物：各種健康診査受診券、保険証、自己負担金
 *詳しくは倉吉市健康調査の手引きをご覧ください。
 申込み先(倉吉市保健センター ☎26-5670)

≪ 団体活動日 ≫

- ・エアロビ教室…11月6・13・20日
- ・のびのびクラブ…11月7・14・21・28日
- ・倉吉ダンスクラブ…11月7・10・14・17・21・24・28日
- ・ポディリセット…11月6・13・20・27日
- ・朗読花みずき…11月6・9・13・16・20・27・30日
- ・上灘めだか会…11月7・21・30日
- ・リラックスヨガ…11月1・2・8・9・13・15・16・20・22・29・30日
- ・つくしの会…11月14日

【上灘地区人口集計】

【8月末】		【9月末】	
世帯数	2,496 世帯	世帯数	2,495 世帯
人口	5,575 人	人口	5,578 人
男性	2,582 人	男性	2,583 人
女性	3,993 人	女性	2,995 人

年齢別人口	人数
0~14歳	775 人
15~64歳	3,218 人
65歳以上	1,585 人

11月 11月のおもな行事予定・使用団

1日	水	上灘血まわし会	9:00
2日	木	折り紙倶楽部四季折折	13:30
3日	金	地区文化祭準備	17:30
4日	土	地区文化祭	13:00
		健康ウォーキング【倉吉花回廊】	13:30
5日	日	地区文化祭	9:00
8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
		地区卓球大会実行委員会	19:30
9日	木	なごもう会	13:30
		つまみ細工教室	13:30
11日	土	ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
12日	日	地区卓球大会(小学校・体育館)	8:30
13日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
14日	火	定例館長会	19:30
15日	水	腎臓病予防講演会	19:00
18日	土	ピラティス教室	10:00
		他地区交流事業(向山6号墳)	13:30
20日	月	地区体づくり振興会・役員会	19:00
22日	水	給食サービス事業	9:00
		教育を考える会	19:00
23日	木	倉吉市公民館対抗囲碁将棋大会	9:00
25日	土	ピラティス教室	10:00
26日	日	教養講座「失敗しない!整理収納術」	13:30
27日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
		地区人権ワークショップ	19:00



~ちょっと 思う事~

上灘公民館長 安田

先月、台風21号が久しぶりに超大型として日本に上陸しました。風も強かったですが、雨がすごくて、河川の氾濫警戒が発表され、避難状況が繰り返し流れました。昨今、異常気象のせい、いつ何が起きるか分からない状況の中、上灘地区も自主防災の組織化をしております。災害が発生した時、又は、災害が予測される時を想定して、日頃の実践型訓練が重要となってきます。「災害は忘れた頃にやってくる。」と言われるかもしれませんが、そのことわざは風化され、「災害はいつ来てもおかしくない。」に変わっていることを肝に命じて、普段の取組みを真剣に考えていきたいものです。

～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(^o^)/

9/24 台風により1週間延期となり開催した地区の大運動会は、天候にも恵まれ盛大に開催しました。今年も中学生ボランティアの協力を得て、予定通りに進み、町内対抗には大きな声援で盛り上がりました。



9/25・26 看護大生の実習が上灘公民館で行われ初日の午前中は上灘地区の事や公民館のことなど安田公民館長より講義を受けていただき、午後からは健康塾と一緒に参加して身体を動かしました。次の日の午前中はマザーヨガに参加し、聞き取り調査もして充実した実習となったようです。



9/26 看護大学の『まちの保健室』が行われ「コリを撃退!!!」の健康ミニ講和では、目のストレッチや肩甲骨のストレッチをし、体脂肪測定や骨密度測定などの健康チェックもあり看護大生も参加しての聞き取り調査も交え、日頃の健康を考える良いきっかけとなりました。



10/7 スポーツ教室で10月の土曜日に、「ふらばーるばーるバレー」の教室を開催しました。小学生から大人の方まで参加していただき、変形のボールの動きに惑わされ四苦八苦！笑い声が響き、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しい一時を過ごしました♡



10/19 老人クラブで交通安全の講習会を開催しました。免許の更新時に行う認知症の試験にも挑戦しました。交通事故でのシートベルトの実験による後ろ席での重要性や、又、オレオレ詐欺についても教わり非常に参考になる学習会でした。



10/22 絵本作家の『どいかや』さんをお招きし講演会を開催しました。絵本の「チリとチリリ」と「ひまなこなべ」を大きく映し出しての読み聞かせや、絵本の一場面での塗り絵を全員でしました。色エンピツでの塗り絵は童心に帰ったようで楽しく塗ることが出来ました。



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
11月のご案内



- ☆ 1日(水)『おはなグループ「からがらどん」』お話会があります。
- ☆ 8日(水)『身体測定』が15:00からあります。
- ☆ 14日(火)「保健師・栄養士」による『身体測定・育児相談』があります。
- ☆ 29日(水)『❤️かわいいハンドメイド❤️“クリスマス飾りを作ろう”』
(10:00~11:30) 場所:上灘公民館 和室。講師:明里 美也子さん
対象:未就学の子どもの保護者(20組程度) **予約が必要です。**
※ただし人数に制限があります。託児が必要な方はお申込み下さい。
※布が切れるはさみをご用意下さい。
皆さんの参加をお待ちしています。
- ☆『おひさまベビー』を週2回しています。頭の下に敷くタオルをご持参ください。(木曜日午前11時過ぎからと、金曜日午後3時過ぎからです。)
- ☆『ファミリー・サポート・センター』も併設しています。お気軽にご相談ください。

○9月20日に水谷由美子さんを講師にお招きして『アロマ de スッキリラックス』を開催しました。アロマの香りに癒されながら温湿布とハンドマッサージで、心も体もスッキリされ、終わった後は、みなさんがいい表情をしておられました。



「ひらり」 打吹川柳

「退屈」

ひらりと越せぬ山河がまだ続く
ちひろの絵ひらりと心撫でてゆく
愚痴話ひらりとかわし知らん顔

「自選句ほか」

脳の中掃除出来れば特注で
涼風が味覚を運ぶ秋の膳
領収書メモにも余る医者通い

「ばい菌」

特効薬無いばい菌の北の国
全身をアルコール消毒ほら元気
ばい菌だらけ地球まるごと洗いたい

「退屈」

退屈という幸せが続いている
退屈で指を折ったり伸ばしたり
退屈な日が重なれば認知症

住吉 鈴木 西岡 岡堂 福 石 湯 青 酒 田 野
道子 木 田 崎 本 井 湯 島 井 中 野
代 代 滋 美 知 岳 清 久 本 美 紀 口
子 代 恵 人 清 芽 貴 泰 美 美 節

11月は、児童虐待防止推進月間です

児童虐待での死亡件数や相談件数は年々増加しています。児童虐待は身体的虐待、性的虐待、ネグレクト、心理的虐待があります。子育てに悩み、解決策が見つからず、わが子に手をあげてしまうような保護者もあります。迷っていること、困っていることについて「ひとつひとつを一緒に解決していきましょう」という気持ちで周囲の人たちが接することが大切です。その行為は、子どもへの虐待なのだと伝えることが気づきになり、その行為がなくなる場合もあります。地域のみなさんのひとりひとりにできることは、虐待と思われる事実を知ったときには通報してください。子育て中の親子にやさしいまなざしをお願いします。子育てに悩んでいる人は、ひとりで抱え込まずに相談してください。

相談窓口 倉吉児童相談所 23-1141
市役所子ども家庭課 22-8120

上灘小学校より 「上灘の希望の音楽 倉吉にひびかせよう」音楽会

ご来場ありがとうございました！
10月20日(金)に倉吉未来中心で、たくさんの保護者のみなさま、地域のみなさまにお出でいただき、校内音楽会を盛大に開催することができました。児童会で決めたテーマ「上灘の希望の音楽 倉吉にひびかせよう」をめざし、児童一人一人が緊張しながらも、精一杯の演奏をしていました。昨年の鳥取県中部地震は、音楽会の2日後のことでした。厳しい状況におかれながら、多くの方々の支えによって乗り切ることができました。地震から1年、感謝の気持ちを込めて、倉吉中に響き渡るよう演奏しました。

会場のみなさまからは、たくさんの拍手をいただき、児童もやり終えた達成感と自信、そして思いを伝えた満足感を感じていたのではないかと思います。たくさんのみなさまに応援していただき、そして支えていただき感謝しています。ありがとうございます。今後ともよろしくお祈りします。



表題説明コーナー 『向山6号墳』

田内の裏山を向山とよんでいる。県内でも有数の古墳密集地で、田内と小田との境界に近い尾根上に向山6号墳がある。三明寺古墳と肩を並べる重要な古墳である。全長40mの前方後円墳で巨石を組み合わせてつくった横穴式石室全長6.6m玄室奥行3.2mのもので、玄室内に石棺様の石囲いが三つ造られている。こういう構造は九州の装飾古墳の影響を強く受けたものとして注目されている。田内住民は古くから6号墳に霊験を感じ信仰の対象として守ってきた。特に明治37年に、牛馬安全を祈願して大日如来石碑を古墳上に建立し「大日さん」とよんで親しんできた。更に昭和48年には石室内に大日如来石佛像を安置した。向山6号墳へ行くには田内の谷口山道・小田背後の農道を利用するのが便利である。