

❀お正月を華やかに❀



新年に備え、お正月バージョンの寄せ植えとフラワーアレンジメントを開催します。寄せ植えのコツや花についても指導していただきます。気軽に参加してくださいね。華やかなお花と共に新年を迎えましょう！

主催：上小鴨公民館

環境講座 寄せ植え教室

日時 **12月20日(水) 13:30~**
 場所 上小鴨公民館
 講師 天野博之さん(天野種苗店)
 内容 寄せ植えと手入れの仕方
 材料費 2,000円
 持ち物 移植ごて、手袋、鉢(35cm程度)
 *鉢のない方は注文を受けます。
 募集人数 15人程度
 申込 上小鴨公民館 Tel28-0953(※切 12/11)

趣味の講座 フラワーアレンジメント教室

日時 **12月29日(金) 13:30~**
 場所 上小鴨公民館
 講師 藤田昭子さん(花こまち)
 材料費 3,000円(花・花器込)
 持ち物 花ばさみ
 募集人数 15人程度
 申込 上小鴨公民館 Tel28-0953(※切 12/22)
 ★杯型の花器を使い、ひと味違ったアレンジメントに仕上がります。

第29回倉吉市公民館まつり

他地区の作品展示や舞台発表もぜひご覧ください。

作品展示 期日 **11月30日(木)~12月2日(土)**

時間 9:30~18:00(2日のみ16:30まで) 場所 倉吉未来中心1Fアトリウム
 ★倉吉市公民館13館の作品を展示しています。

舞台発表 期日 **12月2日(土)**

開演 13:00(開場12:00) 場所 倉吉未来中心大ホール
 ★上小鴨は、プログラム2番「貝がら節・三朝小唄」の踊りを披露します。

恒例！新春あたご山登り

上小鴨のシンボル、あたご山に登って新年を迎えよう！

主催：上小鴨公民館

2018年1月1日
上小鴨神社境内 午前7時集合！

参加者には、お年玉があります。



あたご山から見た「初日の出」
 (平成29年1月1日)

ちょこっとギャラリー
 12月

あたご文化祭2017の写真を展示しています
 どうぞお立ち寄りください。

盛大に開催!

テーマ「ささえ愛 ころひとつの 上小鴨」

第25回 あたご文化祭2017

11月4日～5日

昨年は地震のため開催できませんでしたが、今年は晴天にも恵まれ、2日間で約750人が上小鴨公民館に来場し、2年分の盛り上がりを見せました。役員のみなさま、ご協力ありがとうございました。



体力チェック、
どうでしたか?



晴天の下、上小鴨小学校金管バンドの
素晴らしい音色が響き渡りました。



素敵な作品の数々



屋台也大盛況でした



人気者のくらすけくん(^^) /



『元気でおら〜会』による、
迫力に満ちた演技

初心者大歓迎!【親子スキー教室】

上小鴨・成徳・明倫・小鴨の4地区共同開催です。

大山で思いっきり楽しもう!

日帰りコース

○土曜日 2月3日(土)

○日曜日 2月4日(日)

両日共、出発6:30 帰着18:30頃

場所 だいせんホワイトリゾート

参加費 1,500円(バス・保険料等)

宿泊コース

2月3日(土)～2月4日(日)

出発6:30 帰着18:30頃

場所 だいせんホワイトリゾート

宿泊 ホテル大山

参加費 2,000円(バス・保険料等)

宿泊代(2食付き) 子ども5,000円、大人6,000円

募集人数 先着50名(4地区あわせて)

※日帰りコース及び宿泊コース共に、

申込み先 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切12/11) 別途リフト代、昼食代等が必要です。

☆説明会を1月26日(金)19:30～ 上小鴨公民館にて開催します。

主催: 上小鴨地区青少年育成協議会

年末の交通安全県民運動

12月12日(火)～12月21日(木)

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》

【ソプラノミニコンサートを開催】(11/8)

鳥取県中部を中心に活動されている村田さん、山本さん、桑本さんの3人によるミニコンサートを開催しました。皆が良く知っている曲は、参加者も一緒に口ずさんで歌いました。最後に素晴らしいオペラを聞き、参加者は「よかったわー！」

「感動した」などステキな午後のひと時を過ごしました。(参加者 42人)



公民館研究指定事業「防災」

【第2回講座「小鴨川を知ろう」】(11/21)

講師に国交省倉吉河川国道事務所 伊藤副所長をお招きし、小鴨川の過去の被災状況やそれに伴う改修・直轄事業の説明、また上小鴨周辺の地質など上小鴨地内を流れる小鴨川の特徴についてお話をさせていただきました。洪水予報等の情報入手し、避難情報を活用することで早めの避難が必要、と改めて学習しました。(参加者 49人)



【上小鴨グラウンドゴルフ大会】(11/27)

晴天の下、37人の参加で開催。ホールインワンが出るたびに歓声があがり、和やかな雰囲気の中プレーを楽しみました。

結果は右記のとおりです。 優勝 亀井 憲さん(福山)
準優勝 荒金 勲さん(福山)
第3位 福井美知子さん(上古川)



【筆文字講座 11月の作品 テーマ「年賀状を書こう」】



★参加者★ 熊谷早月、山崎豊子、蔵富和恵、若林朋代、小林和子 (敬称略)

中部地区高齢者健康運動会(10/27)

【玉入れ競技で優勝！】

倉吉体育文化会館で、行われた高齢者運動会に於いて、上小鴨老人クラブのメンバーが参加し、2位に大差をつけて優勝しました。



【第14回上小鴨ゴルフ大会】(11/26)

新湯原カントリークラブに於いて、21人が成果を競い合いました。プレー後は上小鴨公民館で表彰式、懇親会を行い、一日楽しく過ごしました。結果は以下の通りです。

優勝 菅原 教彦(福山) 72.4
準優勝 若林 清成(石塚) 75.2
第3位 中田 幸樹(住吉) 77.8

《ニアピン賞》

牧田元一(蔵内)、若林清成(石塚)、岸田昭二(蔵内)
(敬称略)

12月 行事予定

- 11/30(木)～12/2(土) 棟中心 倉吉市公民館まつり
- 3日(日) 15:00 上公 自治公役員決算会
- 5日(火) 9:00 上公 給食サービス事業
- 13:30 旅心館 5機関連絡会
- 6日(水) 13:30 上公 老人クラブ役員会
- 13:30 高城公 倉吉市女性連絡会研修交流会
- 19:30 上公 小学校再編問題協議会役員会
- 7日(木) 9:00 上小鴨神社 神社清掃(老人クラブ)
- 19:00 上公 自治公 館長会
- 8日(金) 10:00 上公 なごもう会
- 11日(月) 10:30 上公 老人クラブ研修会・忘年会
- 12日(火) 19:00 上公 民児協定例会
- 13日(水)～14日(木)
- ※業者による館内清掃のため貸館なし
- 15日(金) 13:30 旅心館 倉吉市公民館研究大会
- ※午後事務室を閉めます。公民館の利用はできません。
- 17日(日) 9:00 上公 給食サービス事業
- 22日(金) 9:30 上公 館報編集専門委員会
- 10:00 上公 なごもう会
- ※年末年始 12/29(金)～1/3(水)まで
事務室を閉めます。
公民館の利用は出来ますので、利用される方は事前にお申し出ください。

公民館教室

- こどもお菓子作り教室 10日(日) 10:00～
- 筆文字講座 12日(火) 10:00～
- 寄せ植え教室 20日(水) 13:30～
- 絵手紙教室 25日(月) 13:30～
- フラワーアレンジメント教室 29日(金) 13:30～
- パッチワーク講座 お休みします
- 新春あたご山のぼり 1/1(月) 7:00～

同好会

- アビクス 7日、28日(木) 20:00～
- 切り絵 8日(金) 10:00～
- 囲碁 毎週金曜日 19:30～
- カラオケ 20日、27日(水) 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

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。

○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。

○アルコールが体から抜ける時間は、2ドリンク飲んだ場合は約6時間です。(個人差はあります)
2ドリンクの量は以下の通りです

日本酒(15%)	1合(180ml)
ウイスキー(40%)	ダブル1杯(60ml)
ビール(5%)	中瓶1本(500ml)
缶チューハイ(7%)	1缶(350ml)
焼酎(25%)	0.6合(100ml)
ワイン(12%)	グラス2杯(180ml)

倉吉市保健センター

認知症予防教室「みんなが元気でおら～会」

7日、21日、28日(木) 10:00～11:30

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 12月行事予定

- 2日(土) 収穫祭・学級懇談
- 4日(月) 振替休日
- 22日(金) 終業式



冬休み 12/23(土)～1/8(月)

上小鴨保育園 12月のオープナー

4日(月)、7日(木)、18日(月)、21日(木)です。

- ☆16日(土) 9:00～ 保育園生活発表会
- 21日(木) 9:30～ クリスマス会
- ぜひ来てみてください。お待ちしております。