

### 【健康づくり講座 ゆったり リフレッシュヨガ体験教室】

ゆったりとした呼吸とポーズで、カラダと心が少しずつほぐれていく、癒される時間と空間と一緒に体験してみませんか？  
興味のある方、ぜひご参加ください♪

両日参加、または  
1回だけの参加でもOK



日時 1回目 **2月19日(月) 13:30~14:30**

2回目 **3月11日(日) 13:30~14:30**

場所 上小鴨公民館

講師 山崎 あいさん

(インターナショナルクロスフィットネス協会ヨガインストラクター)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物

募集人数 各10人程度

参加費 無料

問合せ・申込 上小鴨公民館 TEL28-0953

(①×切2/14、②×切3/2)

主催 上小鴨公民館

### 【福祉講演会～今から知っておきたい介護保険制度～】

どなたでも  
参加できます。

自分自身や身近な人に介護が必要になった時、  
介護認定を受けるにはどうすればよいの？

介護保険制度や利用できる介護サービスなど、  
また、いろいろな施設の特徴についてのお話を  
させていただきます。

主催 上小鴨公民館・上小鴨地区社会福祉協議会

日時 **2月24日(土) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 倉吉市長寿社会課係長 木藤隆親さん

かまがわ地域包括支援センター 田中直美さん

内容 講義

問合せ 上小鴨公民館 TEL28-0953

**ちょこっとギャラリー** 写真趣味の会の皆さんによる作品を展示しています。  
2月 どうぞお立ち寄りください。



### 上小鴨公民館管理委員会よりお知らせ

#### 【上小鴨公民館の屋根修繕工事について】

この度、屋根の雨漏り修繕工事を行います。  
物資の搬入出があり、利用者の皆様にはご迷惑を  
おかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。  
尚、公民館利用については事前にお問合せ下さい。

工事期間 2月下旬～3月下旬予定

#### 【上小鴨公民館主事1名 募集中】

公民館事業（講座や教室等）の企画運営に興味の  
ある方、パソコン（ワード、エクセル）経験のある方、  
夜間・休日に勤務可能の方。（平成30年4月1日より採用）

募集期限 2月20日（火）まで

詳しくは、ハローワーク倉吉または  
上小鴨公民館（TEL28-0953）までお問合せください。

## 上小鴨地区自治公民館協議会 新体制でスタート！

助け合い支え合って、安心・安全に明るく心豊かに暮らせる町づくりを目指して

上小鴨地区自治公民館協議会 会長 米田耕作

一昨年10月に発生した「鳥取県中部地震」を踏まえ、上小鴨地区自治公民館活動の目標の一つに「災害に強い「安心・安全」な地域づくり」を掲げて、各地区公民館において防災体制の見直し・防災訓練等を行なってきました。本年は上小鴨公民館と自治公民館協議会の共催で「支え愛マップづくり」を各自治公民館で展開したいと考えています。これは公民館役員だけでなく各地区住民が参加したディスカッションが基本となりますので、地区住民の皆様の御参加・協力をよろしくお願い致します。

また、上小鴨地区には小学校適正配置問題等の地区に多大な影響を及ぼす事項があり、今後の展開がどうか判然としませんが、出来得る限り上小鴨地区住民の皆様に広報を通じて情報共有を図りたいと考えています。

以下のH30年自治公役員の方々を中心に活発な公民館活動を行いたいと思いますので、よろしくご協力・ご参加をお願い致します。

### 【平成30年新役員紹介】

協議会長 米田耕作 副会長 山本公人・山根佳夫 ◎部長会長 ○副部長会長 ◇幹事 (敬称略)

	館長	総務部長	社会部長	土木交通部長	厚生福祉部長	体育部長	消防部長	会計部長
蔵内	牧田元一	牧野 勲	藤井 武	◇村本 稔	牧野順子	村本涼一	牧野 勲	牧田元一
上古川	徳永博嗣	小谷義則	香川なつよ	◎蓑原彰彦	◇菅原靖司	佐治賢一	森上和美	○安井裕子
住吉	穴戸光広	◇若林通彦	山田有宏	山上賢明	山上賢明	中土居 真	◎中土居真	◎佐々木敬宗
石塚	山根佳夫	酒井政彦	野坂雅史	中野 峻	石賀繁美	若林清成	谷本久哉	石田 淳
福山	菅原教彦	鈴木明人	古林洋一	宮本愛子	野儀早苗	行田昌幸	○石田博行	梅林明美
中田	大川勇治	栗原雅史	荒金 豊	岸本政信	熊谷照男	○小原 崇	◇米本哲也	広田礼子
生竹	山本 悟	宮本和寛	◎栗原晴久	衣笠健一郎	◎山本寛文	森本紀紘	山本辰也	◇大前長年
仙隠	佐伯大輔	佐治利美	森下賢治	佐治利美	桦島和正			佐治利美
耳	山本公人	竺原友之	◇入澤須賀雄	大地木修一	入澤博昭	竺原 強	竺原貴紀	河田 強
若土	米田耕作	○米田清隆	○向井昌博	多賀由紀彦	平 美江子	◎米田世司	若本真行	椿原 尚
広瀬	石井達也	◎蔵増保則	立光睦彦	○鎌田寿雄	○蔵増義幸	◇立光秀樹	福井和憲	藤田孝雄

### 自治公 主な行事予定

*自治公 館長会	毎月第1火曜日	*敬老会	4月22日(日) グリーンホール
*ソフトバレーボール大会	3月 4日(日)	*消防夏期訓練	8月25日(土)
*ファミリーバドミントン大会	6月 3日(日)	*あたご文化祭	未定
*ソフトボール大会	7月 8日(日) 雨天中止	*天神川流域一斉清掃	4月15日(日)
*ふれあい運動会	9月16日(日) 雨天中止	*ごみゼロ全市一斉清掃	10月予定

## 【上小鴨地区ソフトバレーホール大会】

みんなで参加し、盛り上げよう！応援をお願いします！

日時 **3月4日(日)** 開会式 8:30 試合開始 9:00

場所 上小鴨小学校 体育館

駐車場 旧職員駐車場、体育館ステージ裏側

※小学校敷地内は禁煙です。

(敷地外に喫煙場所を1カ所設けます)

### 《主な事業報告》

#### 【フラワーアレンジメント教室(12/29)】

講師に谷本種苗店 藤田昭子さんをお招きし、お正月に飾る花の説明を受けながら盃型の花器を使い、いつもとはひと味違うアレンジメントに仕上がりました。(参加者8人)



出来上がった作品を前に

#### 【イタリア料理とワインを堪能(1/19)】

倉吉市地域おこし協力隊上所俊樹さんに指導していただき、参加者の男性も皆手際よく、地元の食材を生かしたイタリアの家庭料理を3品作りました。イタリアのワイン等のお話を聞きながら、料理とワインを美味しく頂き、会話が弾むひとときでした。

(参加者9人)



上所さんお勧めのワインを！

#### 【新春あたご山登り(1/1)】

2018年スタート。

参加者全員で井上宮司から今年の無病息災を願ってお祓いを受け、その後で山頂をめざしました。若宮権現にお参りし、今年も初日の出を拝むことができました。元気いっぱい子どもたちも集まり、とても賑やかな年明けになりました。下山後、上小鴨神社青年部による「しょうが湯」をいただき、心も身体も暖かくなりました。(参加者66人)



多くの参加者で山頂はいっぱい！

#### 【小鴨川流域の古墳について(1/27)】

倉吉博物館学芸員小田芳弘さんを講師にお迎えし、古墳について時代や形状、埋葬品などわかりやすく説明して頂きました。倉吉市内にはおよそ2,900基の古墳があり、小鴨川流域には右岸に集中。この上小鴨もいくつか存在しているそうです。また出土した副葬品も実際に見ることができ、参加者もより身近に古墳時代を感じる事ができたようです。

(参加者24人)



出土した副葬品の鏡

## 2月 行事予定

- 3日(土) 19:00 上公 総務部長会  
6日(火) 9:00 上公 給食サービス事業  
13:30 保育園 5機関連絡会  
19:00 上公 民児協定例会  
19:30 上公 自治公 館長会  
9日(金) 10:00 上公 なごもう会  
10日(土) 13:30 上公 福祉協力員・民生児童委員  
合同研修会  
13日(火) 10:00 上公 倉吉市 館長会  
14日(水) 9:30 上公 食生活改善推進員研修会  
15日(木) 9:30 上公 主事研修会  
13:30 県公民館連合会研究集会  
18日(日) 9:00 上公 給食サービス事業  
16:00 自治公役員研修会  
20日(火) 19:30 上公 青少協役員会  
23日(金) 10:00 上公 なごもう会  
9:30 上公 館報編集専門委員会  
24日(土) 15:00 上公 給食ボランティア懇談会

## 保健だより

### 【健診受診期間が残り1か月となりました】

がん検診・特定健診・長寿健診の受診期間は  
2月28日(水)までです。

集団健診または医療機関で受診できます。

詳しくは受診券に同封されている健康診査の手引きを  
ご覧ください。

生活習慣病の早期発見のための特定健診・長寿健診、  
がんの早期発見のためのがん検診、どちらも受診が  
まだの方はお急ぎください。受診券を紛失された方は、  
再発行しますので保健センターまでご連絡ください。

### 【保健センター集団健診のお知らせ】

日時 2月20日(火)

受付時間 8:00~10:00

場所 保健センター

\*必要なもの: 各種健康診査受診券、保険証、  
自己負担金

\*事前申込みが必要です。(胃・子宮・乳がん検診のみ)

\*詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の  
手引き」をご覧ください。

申込み・問合せ先 倉吉市保健センター ☎26-5670

## 認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

1日、8日、15日、22日(木)

10:00~11:30

## 気軽にぶらっとピンポンを楽しもう♪

ピンポンで冬の運動不足解消を!お待ちしております

毎週 火曜日と水曜日 9:30~11:30

## 公民館教室

- ハッピー講座 9日、23日(金) 13:30~  
筆文字講座 13日(火) 10:00~  
ヨガ体験教室 19日(月) 13:30~  
福祉講演会 24日(土) 13:30~  
防災講座「支え愛マップについて」 25日(日) 13:30~  
絵手紙教室 26日(月) 13:30~

## 上小鴨小学校 2月行事予定

5日(月) 中学校入学説明会

9日(金) 地域学校委員会

20日(火) 学校保健委員会

21日(水)~22日(木) 個人懇談

25日(日) 金管バンドミニコンサート



## 同好会

- アビリティ 1日、8日、22日(木) 20:00~  
切り絵 14日(水) 13:30~  
囲碁 毎週金曜日 19:30~  
カラオケ 14日、21日、28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 13:30~  
上小鴨健康広場(保育園跡地) 毎週水・金曜日 13:30~

## 上小鴨保育園 2月のオープンデー

1日(木)、5日(月)、8日(木)、15日(木)、  
19日(月)、26日(月)です。

寒くなってきましたね!体調に気をつけて遊びに  
来てください。お待ちしております。