

公民館研究指定事業「防災」

第1回講座【災害の基礎知識】

【年間計画】 今年度は「災害を知る」をテーマに講座を計画しました。

日時 **10月24日(火)**
19:30~21:00

場所 上小鴨公民館

講師 倉吉市防災安全課職員

内容 講演

近年、地震や台風などの自然災害が続く
中、「避難勧告・避難指示」などの防災用語
を含めた、基礎的な知識をわかりやすく
説明して頂きます。皆さんの参加をお待ち
しています。

	開催日	内容
1回	10月24日 (火)	災害の基礎知識 講師 倉吉市防災安全課職員
2回	11月21日 (火)	小鴨川を知ろう 講師 国交省倉吉河川国道事務所職員
3回	1月予定	支え愛マップ作りパートI 講師 日野ボランティアネットワーク
4回	2月予定	支え愛マップ作りパートII 講師 日野ボランティアネットワーク

【クラフト教室 戌(干支)の壁掛け】

来年の干支は戌。今回は短冊に色紙や
ステンシルを使い、切って貼って作りま
す。裁縫の苦手な人でも大丈夫！自分だ
けの可愛い作品を作ってみませんか。



日時 **10月18日(水)**
13:30~15:00

場所 上小鴨公民館

講師 藤原光代さん
(レクリエーションコーディネーター)

参加費 300円(材料代) 少し異なりますが、

募集人数 10人程度 こんな感じです。

申込 上小鴨公民館
TEL28-0953 (×切 10/11)

主催：上小鴨公民館

【ソプラノミニコンサート音楽のチカラで元気に！】

鳥取県中部を中心に活躍中のメアリーズ。
その中の3人によるコンサートを開催します(^)/
ステキな歌声で心あたたまると時をお過ごし
ください。♪

日時 **11月8日(水) 13:30~14:30**

場所 上小鴨公民館

出演 ソプラノ：村田江里さん
ピアノ：山本亜美さん
バイオリン：桑本ゆうきさん



内容 季節の唄などお馴染みの曲を歌っていただき
ます。また「一緒に歌いましょう」のコーナー
もあります。

参加費 無料

申込みは不要です。お気軽にご参加ください。

主催：上小鴨公民館

【倉吉市公民館まつり 舞台発表参加者募集】

踊り「貝がら節」、「三朝小唄」を発表します！

興味のある方は上小鴨公民館までご連絡ください！
(TEL28-0953)

舞台発表開催日

12月2日(土) 13:30~ 倉吉未来中心大ホールにて。

*練習日は申し込みのあった方にご連絡します。
場所は上小鴨公民館で行います。

《第25回 あたご文化祭 2017》

開催日

11月4日(土) 13:00～16:00 作品展示のみ

11月5日(日) 9:30開場 10:00開会式 15:00終了 作品展示、ステージ、各種イベント、屋台等

◎出品作品 受付中！ 社会部長が取りまとめをしています。多くの作品をお願いします。

「あたご文化祭チラシ」を
10/24(火)頃に全戸配布します。

今年もやります！スタンプラリー！4地区公民館文化祭（上小鴨・関金・小鴨・明倫地区） スタンプを集めて「くらすけくんグッズ」をもらおう

3ヵ所分のスタンプが揃ったら その場で「くらすけくんグッズ」を
プレゼント！（数に限りあり！）

★「スタンプカード」は、上小鴨公民館にも
置いてあります。（23日以降の予定）



スタンプは**3つ必要なので、**
まず明倫、小鴨の文化祭に行って、
スタンプをもらってくださいね！

【各地区開催日程】

明倫地区生活文化展

10/28(土) 9:30～16:00

10/29(日) 9:30～15:30

場所 明倫公民館

小鴨地区文化祭

10/28(土) 13:00～17:00

10/29(日) 9:30～15:00

場所 さんさんプラザ倉吉
(西倉吉消防署隣)

関金地区市民作品展

11/4(土) 9:00～18:00

11/5(日) 9:00～15:00

場所 関金総合文化センター
(関金庁舎)

* この文化祭スタンプラリーは倉吉市も応援しています。

《倉吉市市民体育大会》

開催日 **10月9日(月)**
体育の日

参加チーム

上古川自治公民館 ソフトボール競技
会場：倉吉総合産業高等学校

上小鴨女子チーム バレーボール競技
会場：倉吉体育文化会館

上小鴨 GG 同好会 グラウンドゴルフ競技
会場：大御堂廃寺跡公園

応援よろしく
お願いします！

《住民スポーツの日》種目 バドミントン

日時 **10月14日(土)**
13:30～15:30

場所 上小鴨小学校 体育館
(直接体育館にお越しください)

持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物
ラケット(貸出もします)

上小鴨バドミントンクラブのメンバーと一緒に
身体を動かしましょう！

主催：上小鴨小学校体育施設開放運営委員会



《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 講演会

主催 教育を考える会実行委員会

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をお話していただ
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。

* 主な事業報告 *

《スポーツ教室 ファミリーバドミントンを開催しました》(9月毎週水曜日 4回)



上小鴨地区スポーツ推進委員さんの指導の下、上小鴨小学校体育館で毎回 16~18 人の参加者で実施しました。

初心者ばかりで、最初ルールを覚えるのに少し手間取りましたが、すぐに慣れ和気あいあいと楽しくゲームをしました。参加者からは「とても楽しかった!」「またやってみたい!」との多くの声がありました。

《筆文字講座 9月の作品 テーマ「月」》



★参加者★

熊谷 早月
山崎 豊子
若林 朋代
小林 和子
(敬称略)

《あたご山整備を行いました》(8/27)

上小鴨地域づくり協議会主催で、朝7時に上小鴨神社に総勢23人が集まり、井上宮司に安全祈願をしていただき、あたご山整備に向かいました。整備に必要なセメント、水、脚立、草刈り機、チェーンソーなど手分けをして山頂へ運搬し、祠の土台セメント修理班・屋根と柱の塗装班・草刈りと雑木の伐採班などに分かれて作業しました。ご協力ありがとうございました。



鳥取看護大学主催《まちな保健室が開催されました》(9/27)

参加者は、血圧、骨密度、体脂肪を測定後、健康アドバイスをさせていただきました。また、鳥取看護大学 佐々木先生による講話で、年々歩くことが少なくなっているという調査結果の中、いかに身体活動が大切かを興味深く聴きました。(参加者20人)



《献上梨の引渡式》(9/14)

天皇陛下に献上される梨の選果会・引渡式を倉吉市果実農業協同組合が担当となり、上小鴨公民館で厳かに行われました。倉吉副市長、県中部総合事務所長ほか多くの来賓が見守るなか、生産者から県職員に引き渡されました。



天皇后両陛下、皇太子・秋篠宮両殿下へ献上されました。

《ごみゼロ全市一斉清掃にご協力ください》10月15日(日) 8:00~9:00

詳細は、各地区厚生福祉部長までお問合せください

10月 行事予定

1日(日)	7:00	上公	倉吉市議会議員選挙投票日
2日(月)	19:30	上公	あたごハッスル隊定例会
3日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
4日(水)	19:30	上公	福祉懇談会
5日(木)	13:30	施設開放	5機関連絡会
	19:30	上公	自治公 館長会
6日(金)	19:30	上公	厚生福祉部長会
10日(火)	10:00	高城公	倉吉市 館長会
	19:30	上公	体育部長会・健康づくり推進委員会
	19:30	上公	民児協定例会
11日(水)	19:30	上公	教育を考える会
12日(木)	19:30	上公	総務部長会
13日(金)	10:00	上公	なごもう会(ふれあい交流会)
	19:30	上公	西中校区少年少女のついで第2回企画委員会
15日(日)	8:00	地区内	ごみゼロ全市一斉清掃
	9:00	上公	給食サービス事業
16日(月)	10:00	上公	いきいきサロン交流会
17日(火)	19:30	上公	あたご文化祭実行委員会
19日(木)~20日(金)		高知市	全国公民館研究集会
22日(日)	7:00	上公	衆議院議員総選挙投票日
25日(水)	9:30	上公	館報編集専門委員会
26日(木)~27日(金)		米子	中・四国地区社会教育研究大会
27日(金)	10:00	上公	なごもう会

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

5日、12日、19日、26日(木) 10:00~11:30

公民館教室

筆文字講座	10日(火) 10:00~
ハッピーク講座	13日、27日(金) 13:30~
クラフト教室	18日(水) 13:30~
絵手紙教室	23日(月) 13:30~
防災講座	24日(火) 19:30~
親子料理教室	29日(日) 9:00~

同好会

アビック	5日、12日、26日(木) 20:00~
切り絵	11日(水) 13:30~
囲碁	毎週金曜日 19:30~
カラオケ	18日、25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~

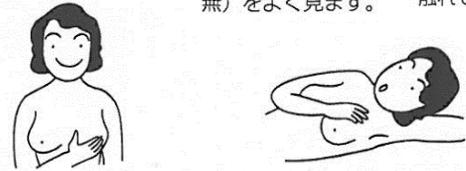
保健だより

10月は乳がん月間です

検診の他に、月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。また異常がみられた際は、速やかに乳房疾患を専門とする医療機関を受診しましょう。



- ①まず、上半身を鏡に映して、左右の乳房をよく観察します。
②両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化(凹みの有無)をよく見ます。
③3本の指をそろえて、乳腺の中にしこりがあるかどうかをよく触れて確認します。



- ④乳頭からの分泌(特に血液)や、乳頭そのものの湿疹状の変化など、変わったところがないかを調べます。
⑤あおむけに寝て乳房を平らにした状態で、もう一度よく触れてみます。

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 10月行事予定

4日(水)	地域学校委員会
12日(木)	県小体連陸上
17日(火)	市連合音楽会
20日(金)	学習発表会
22日(日)	県民スポレク大会
28日(土)	金管バンドフェスティバル
30日(月)	稲刈り



上小鴨保育園 10月のオープンデー

2日(月)、12日(木)、16日(月)、19日(木)、23日(月)、26日(木)、30日(月)です。

天気の良い日は外に出て遊びますので、帽子、着替え、お茶を持って来てくださいね。

★7日(土)は、運動会です。

未就学児の競技もありますので、来てみてくださいね♪