

地区大会

熱戦！ 球技大会

7月24日(日)午前9時から、河北小学校グラウンドなど3会場で球技大会が開かれました。好天気に恵まれ暑いなか、熱い戦いが展開されました。



ソフトボールの決勝戦
(福庭VS海田西河北町)

成績一覧表

【ソフトボール】

優勝 福庭
準優勝 海田西河北町
3位 1丁目東・大平町

【ソフトバレーボール】

優勝 海田西河北町
準優勝 清谷
3位 福庭・1丁目東

【グラウンドゴルフ】

優勝 福庭
準優勝 清谷
3位 旭西

※トーナメント方式のため4位以下は省略です。



ソフトバレーボールの決勝戦
(海田西河北町VS清谷)

球技大会での忘れ物

・ソフトボール会場でグローブ
・ソフトバレー会場でストップウォッチ
お心当たりのある方は、上井公民館までご連絡ください。(26-1736)



町内の「納涼まつり」 交流の輪を広げましょう！

開催町内	日時	場所
清谷	8月15日	清谷公民館前広場
福庭	8月13日	河北中央公園
海田東	8月11日	海田東公民館前広場
海田南	8月16日	海田南公民館前
本町	8月15日	本町公民館近くの広場

参加チーム募集



第3回
ソフトバレーボール交流会
上北条・上井・西郷の3地区の公民館の交流を目的としたソフトバレーボール大会です。
日時：8月28日(日) 午前8時30分～
場所：上北条小学校 体育館
1チーム4名で河北中校区の方申込み：上井公民館26-1736へ
◎詳細は、回覧をご覧ください。

まち角風景

普段はクルマで行き交いするので、歩道に雑草が元気に繁っていることに気がつかなかった。ある日、気分転換にと、日課にしているウォーキングのコースを変えてみたら…。
驚いたことに信号機のある交差点の歩道に、何と、子供の背丈より高い雑草が“通せんぼ”しているのではないかと。

第30回 あげい祭

11月12日(土)
13日(日)
イベント：13日10時～
作品展示：12・13日



今年は30回記念！
楽しい祭りになるように企画中です！

手話教室 講座を始めます！

★手話をはじめてみませんか★

8月24日(水) 10時～11時
場所：上井公民館(多目的ホール)
講師：戸羽正行さん
コーディネーター：船越啓子さん(河北町在住、倉吉市役所勤務)
参加費：無料
和気あいあいとゲームやおしゃべりしながら・・・



19名の推進員で活動しています

上井地区食生活改善推進員
連絡協議会会長 真壁 綾子

上井地区の食生活改善推進員は、本年度4名の新会員があり、現在19名で運営しています。
会の目的は、「会員相互の親睦と資質の向上をはかり、住民の食生活改善に寄与することを目的とする」とあります。
上井公民館にて「ヘルシークッキング」や「親子の食育」について講義と実習を行ったり、各地区の推進員さん達が地区教室で女性

部とタイアップし「健康講座」・「介護予防教室」などを開催します。
また「あげい祭」「ばえん祭」など協力参加もさせていただいております。
皆様、各種行事等へ積極的に参加していただき、日頃の自分の食事を振り返りバランスのよい食事について考え、一緒に実践していきたいと思っております。

歩道に、子どもの背丈ほどある雑草が伸び放題でした。



歩道の横ならまだしも、歩道のど真ん中で“通せんぼ”状態になっているのだ。
ここまで大きくなる前に、誰も気づかないはずはないと思われるのだが。対照的に、国道筋の街路樹や路側帯などはきれいに剪定されており、違和感を覚えるのは筆者だけだろうか。
管理する行政機関はそんなに隔々

まで目が行き届くわけがないのだから、日々利用している我々住民が、「市が管理すべきだ…」と思うのではなく、気づいたら除草に心がければ良いのではないだろうか。
同じようなことが他にもあるのでは。例えば、上井にある公園の管理なども。その近くの住民の心がけが大事だと思います。今日のところは除草せず家に帰ってきたのですが…。(N)



▲優勝の喜びを爆発させる選手たち

「高円宮杯全日本学童軟式野球大会」の倉吉市予選を勝ち抜き、6月18・19日に行われた鳥取県予選に臨みました。そして、見事に優勝を勝ち取り、『小学生の甲子園』と呼ばれ、少年球児たちの夢の舞台、東京の神宮球場などで8月7・13日に行われる全国大会へ、鳥取県代表として出場することになりました。みなさん！上井の小学生球児たちに声援を送りましょう。(中原)

全国大会に出場 河北スポーツ少年団(野球部)

河北スポーツ少年団野球部の小学生たちが、がんばっています。



NO. 130

(06年10月からの通算)

編集：上井公民館
編集委員会

平成28年8月1日発行
〒682-0042
倉吉市大平町360-1
TEL26-1736 FAX26-3621
(メール) koagei@ncn-k.net
(HP) http://www.ncn-k.net/koagei/

第3回 あげい健康バッチリ教室

ノルディックウォーキング ご案内

今、注目の「ノルディックウォーキング」を体験しませんか？
2本のポールを使って楽しく歩きましょう♪
姿勢がよくなり、バッチリ健康！！
日時：9月6日(火) 10時～12時
集合場所：上井公民館 玄関
参加費：無料！(雨天時は室内で行います)
★ポールをお持ちでない方は貸出しをしますので、申し込み時にお伝え下さい。
しめきり：8月30日までに上井公民館へ。
講師：岸田 寛昭さん(コマツ靴店)
安心して下さい!!
初めての方にも優しく教えてくださいます。



私たちは同じことを100回かかれても笑顔でお答えします。

はじめての1歩は教室の先生から

47-4520 FAX 26-6256
www.yasashiku.jp
pcv@suikaweb.co.jp

8月の行事予定

2日(火)	子どもいきいきプラン「アイスクリームを作ろう」	8:45
3日(水)	公民館だより編集委員会	10:00
	体育部長会	19:00
9日(火)	上井地区自治公民館長会	13:30
	あげい祭実行委員会	14:30
10日(水)	小学生「給食配送ボランティア体験」	10:00
	上井地区民生児童委員協議会	10:00
20日(土)	料理教室「スタミナ納豆を作ろう」	10:00
24日(水)	はじめての手話教室	10:00
27日(土)	倉吉市民体育大会バレーボール予選会(開会18:00)	
28日(日)	河北中学校区交流ソフトバレーボール大会(開会8:30)	

今月の「ふれあい給食」サービス 10・25日

【教室・講座】			
3日体操	(月曜)	1・8・22・29日	10:15
	(月曜)	1・8・22日	18:30
書道教室	(水曜)	3・17日	10:00
			13:30
水墨画教室		10・24日	13:30
版画教室	(日曜)	7日	9:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	6・20・27日	13:30
ゆるーリヨーガ教室	(土曜)	20・27日	10:00

【同好会】		
囲碁同好会	(午後)	13:30
カラオケ同好会		6・20・27日 18:00
民謡同好会		8・22日 19:30
太極拳同好会	(月曜)	1・8・22・29日 20:00
	(金曜)	5・12・26日 10:00

【その他】		
女性のつどい		5・26日 13:30
なごもう会		2日 13:00
はつらつ教室		9・23日 10:00

《公民館職員不在日のお知らせ》

◎8月15日(月)

住民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。



夜の街をみんなで歩くと楽しかった昨年の1コマ

第14回 ☆ナイトハイク☆ 夜の大平山コースを楽しんでみませんか

9月3日(土)午後6時スタート
上井公民館～大平山～田後～清谷～福庭～上井公民館(約10km)

今回は河北小学校5年生親子もたくさん参加します!
一緒に歩いて、ゴール後のおいしい豚汁を食べましょう!



私はよく蒜山に行きます。倉吉から1時間で行けば、その途中の景色も美しく、何度行っても魅力を感じます。森の中には美味しいレストランがあったり、小さなパン屋さんがあったりと毎回新発見です。特に「蒜山ハーブガーデン」は、植物が大きく伸び伸びと育っていて、いつ行っても花と木々の美しさに驚かされます。周辺の農家の庭や一般の家庭の庭も、「ハーブガーデン」の影響を受けて魅力的な庭が沢山あります。いつの間にか「花友

リレーエッセイ (ア5)

蒜山の花友達

藤井豊子(1丁目西)

達一になった蒜山の方々は植物が大好きで、庭作りの話が尽きません。お話をしてみると、蒜山の人達は倉吉が好きで、買い物や病院、映画館、お食事としよっちゅう倉吉に来ていらっしやいます。商業圏として、蒜山の地域は古くから倉吉とのつながりが深いと感じます。そして、この私たち上井地区は倉吉駅を中心にした素敵な街です。住民の私たちがもっと緑と花で街を活性化させると、益々魅力的で人の集まる街、上井になると思います。



緑豊かな蒜山の町並み

私は米子の出身ですが縁あって倉吉の旭西で暮らすこととなり、気がつけば15年が過ぎてしまいました。町内の方にも良くしていただき、すっかり倉吉に染まっております。

さて我が家には4人の子供がいますが、下の3人は思春期真っただ中であり、毎日が賑やかを通り越して“戦争”…(?)状態です。そんな中、冷静に「我が

我が家の子育て

「つかずはなれず」

岩崎彰夫(旭西)

家の子育て」を語るのはとても難しいのですが…。

とりあえず、私が今思う子育てのポイントは『つかず離れず』かな、と思っています。

近すぎず遠すぎず、適度な距離を置いて見守る。そのことが子供の成長に最もよいのではないかと感じます。

良ければ褒めてやり、間違えれば叱って、軌道修正してやる。

それができれば理想だと思います。が、現実には日々成長する子供たちに置いてきぼりを食らい、“つかず、離れて”いつているのかも知りません。

でも、子供たちの成長の妨げにならないければ、これで良いのかもしれないと思う今日この頃です。

ダニによる感染症に注意を! 保健センター

春から秋にかけては、ダニの活動が盛んです。マダニ類やツツガムシ類に咬まれると感染症にかかることがあります。野山や田畑でダニに咬まれないように注意しましょう。

【予防】

- ・長袖・長ズボン・手袋などを着用する。
- ・地面に直接寝転んだり、座ったりしない。
- ・野山に行ったり畑作業をした後は、直ぐに体を洗い、咬まれた痕がないかどうか確認。
- ・ペットを連れて野山に行ったら、ペットにダニが付着していないか確認。

【もしダニに咬まれたら?】

- ・見つけたら早めに取り除く
→先の細いピンセットで、出来るだけ皮膚に近い部位でダニをつまみ、つぶさないように注意して取り除く。
- ※取り損ねて、一部が残ってしまうことがあるので、できるだけ病院(皮膚科)に行く。
- ・咬まれてから1~2週間程度は体調の変化に注意。
高熱・発疹・消化器症状などの症状が出たら
→病院などの医療機関を受診。ダニに咬まれたことを告げる。

日本紅斑熱・つつが虫病は抗菌薬で治療が可能。(症状がなければ、受診する必要はありません)



料理コーナー (76)

自分の背丈よりも高くなるひまわりは、夏の象徴ですね。子どもの頃、花が終わると種を取り翌年に蒔き、また花を咲かせていました。聞くところによると、向日葵の種は食べることが出来るとか…。油を採る食用のものがあると知っていましたが、鳥の餌ではあるまいし、人が食べても食べても大丈夫?と、思っていたのです。

ひまわりの種を使って、食卓料理に挑戦

友人から届いたナッツの詰め合わせの中に、ローストした塩味のついたひまわりの種がありました。調べてみると…、

種には、葉酸・ビタミンEとB・鉄分・マグネシウム・カルシウムなどの栄養分が含まれ、外国では普通に食べられているようです。

- ①採った種を水洗い。2~3日天日干し。
- ②160℃のオープンやフライパンできつね色になるまで乾煎りすると、OKです!
(ナッツ商品として輸入雑貨店には売っています)

今回は、自分で花から採った種を食卓料理に使えるよう挑戦してみようと思います。

(智子)



ペット家族のコーナー

最近のペット事情は、猫派が犬派を上回っているという話。「ペットコーナーやってみたら」と新企画の話が編集委員会で出ました。自薦他薦大歓迎です。

編集後記

前号は焦った。これで編集完了だっと思面を公民館にメール。ところが、「写真だけが届いてません」と主事さん。困った時の、「パソコンの神様」K・Nさんにチェックしてもらったら、「…??。写真保存の形式ミスでは」とのこと。編集技術の問題らしいとだけは

分かったけど、原因は不明のまま、今号も編集でした▽最近、微妙な気持ちになることがある。TVのトーク番組の中で、出演者が「〇日に放映されるドラマ、見てね」と自己PRする。「番宣」というらしい。いつからこんなことが横行するようになったのだろうか。(隼)