

### 【防災イベント】

#### 《倉吉市総合防災訓練》 ※別紙詳細

日時 **10月14日(日) 9:00~12:00**

場所 上小鴨小学校

※炊き出し試食や煙体験等、色々な体験ができます。

主催：倉吉市 共催：自治公民館協議会・上小鴨公民館

#### 《上小鴨地区 福祉懇談会》

テーマ「支え愛マップについて」

日時 **10月16日(火) 19:30~21:00**

場所 上小鴨公民館

\*出席予定者\* **※どなたでもご参加いただけます。**倉吉市社会福祉協議会、倉吉市福祉保健部、  
かまがわ地域包括支援センター職員 他

主催：倉吉市社会福祉協議会・上小鴨公民館

### 【ハーバリウム作り】

ハーバリウムとは、押し花やブリザードフラワー等の植物標本のことをさします。最近では瓶の中に植物を入れ、専用のオイルを入れたものがとても人気です。自分だけのオリジナルを作ってみませんか？

日時 **10月26日(金)****13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 花こまち 藤田昭子さん

材料費 1,500円程度~

(瓶の大きさで値段が変わります)

募集人数 10人程度

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (10/19×切)

主催：上小鴨公民館



### 健康づくり講座【上小鴨グラウンドゴルフ大会】

グラウンドゴルフを楽しみながら、親睦を深め、健康づくりをしましょう！

日時 **10月30日(火) 9:00~13:30予定**\*予備日 **31日(水)**

場所 上小鴨公民館

参加費 500円

表彰 1位~3位 その他たくさんのお礼があります。

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (10/23×切)

たくさんのご参加  
お待ちしております♪

\*中止の場合は、防災無線で放送します。\*

主催：上小鴨公民館

### 【大山ウォーキング】

今年、開山1300年を迎える大山の涼やかな風を受けながら歩きませんか？

日時 **11月1日(木)**上小鴨公民館を**8:50**出発 **15:00**帰着予定

\*マイクロバスで行きます。\*

コース 大山寺周辺

募集人数 先着20人

費用 1,500円(昼食代)

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (10/19×切)

主催：上小鴨地域づくり協議会・上小鴨公民館

### 【花いっぱい寄せ植え教室】

これからの季節に楽しめる花を植えこみます。寄せ植えのコツや花についても詳しく指導していただきます。

日時 **11月5日(月) 13:30~15:00**

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

持ち物 移殖ごて、手袋、鉢(35cm)

材料費 2,000円

募集人数 20人程度

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (10/29×切)

主催：上小鴨公民館

## 〔上小鴨地区 教育を考える会〕

テーマ 「知ればきっと好きになる！スペイン・コロンビアの魅力」

— 国民性、生活、教育、子育てなど —

日時 **10月5日(金) 19:30~21:00**

場所 上小鴨公民館

講師 市川<sup>よしみち</sup>禎理さん(若土)

内容 講演会

海外への留学経験のある、若土の市川禎理さんに、  
海外の教育・子育てについてお話をいただきます。

ぜひお話を聴きにきて下さい。

※どなたでもご参加いただけます。

主催 教育を考える会実行委員会

## 〔倉吉市市民体育大会〕

開催日 **10月8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

## 〔住民スポーツの日〕 種目 バドミントン

日時 **10月13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  
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

## 〔第26回あたご文化祭 2018〕

テーマ 「ささえ愛 こころひとつの上小鴨」

期 日 **11月10日(土) 13:00~16:00** 作品展示

**11月11日(日) 10:00~15:00** 作品展示・ステージ発表・イベント・屋台

★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。

## 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)

### スタンプを集めて「くらすけくんグッズ」をもらおう♪

3ヶ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。

#### 【各地区開催日程】

明倫地区 生活文化展

10月27日(土) 9:30~16:00

10月28日(日) 9:30~15:00

場所 明倫公民館

小鴨地区文化祭

10月27日(土) 13:00~17:00

10月28日(日) 9:30~15:00

場所 さんさんプラザ倉吉  
(西倉吉消防署となり)

せきがね地区市民作品展

11月3日(土) 9:00~18:00

11月4日(日) 9:00~15:00

場所 関金総合文化センター  
(関金庁舎)

スタンプは3つ必要なので、  
まず 明倫、小鴨、関金 の  
文化祭に行ってスタンプを  
もらってくださいね♪



## 〔防災カルタ案募集のお願い〕

くらすけ男女共同参画推進スタッフ会（各地区代表男女1名ずつ）では、《防災》をテーマとしたカルタ作り  
を計画しています。読み札の文は、5・7・5を基本としますが、多少の字余り、字足らずは大丈夫です。

上小鴨の担当は、「や、ゆ、よ、わ」の4文字です。

案がありましたらどんな紙に書いてあってもいいので、上小鴨公民館までよろしくお願いします。

★〆切は10月末まで

くらすけ男女共同参画推進スタッフ会

## 《主な事業報告》

### 【陶芸教室】(8/30)

講師に、国造焼四代目の山本佳靖さんを迎え、陶芸教室を開催しました。最初に先生のお手本を見てから、それぞれが皿や茶碗、マグカップ等、自分の作りたいものを作成しました。

焼き上がりがとても楽しみです。文化祭でお披露目します♪

(参加者10人)



### 【スポーツ教室 ファミリーバドミントン】(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。

子ども達の参加も多く、和気あいあいと楽しくゲームをしました。参加者からは、「毎週やりたい!」「4回じゃ少ない」との声がありました。

### 鳥取看護大学主催 まちの保健室 in 上小鴨

9月21日(金)に「まちの保健室 in 上小鴨」が開催されました。参加者は血圧、骨密度、体脂肪を測定後、健康アドバイスをしていただきました。また、鳥取看護大学 佐々木先生による講話『からだを動かして健康寿命を延ばそう!』に、熱心に耳を傾け、健康について学ぶことができました。(参加者17人)



### 筆文字講座 10月の作品

テーマ

「実りの秋」



熊谷早月 杉井なをみ  
若林朋代 藤原光代  
山崎豊子 藤岡利江  
蔵富和恵 小林和子  
(敬称略)

### 【第16回上小鴨地区親睦ゴルフ大会のご案内】

涼やかで過ごしやすい季節となり、スポーツをするのにも絶好の季節となりました。農作業等にお忙しいとは思いますが、お誘いあわせの上、多数ご参加ください。

日時 **10月20日(土)7:40 現地集合 8:18 スタート**

場所 奥津ゴルフ倶楽部 Tel0868-52-7011(表彰式・懇親会は、コンペ終了後、上小鴨公民館にて)

費用 プレー費 6,880円(食事付)

競技方法 18ホール ダブルペリア方式

参加費 1,500円

申込 毛利 斉 Tel48-2188

懇親会費 1,500円

または上小鴨公民館 Tel28-0953(※切 10/12)



主催：上小鴨ゴルフ同好会



## 10月 行事予定

2日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
	13:30	上公	老人クラブ合同会議
	19:30	上公	自治公 館長会
3日(水)	19:30	上公	消防部・会計部合同会議
4日(木)	19:30	上公	体育部・健康づくり推進員合同会議
5日(金)	19:30	上公	教育を考える会
9日(火)	13:30	協賛	5機関連絡会
	19:00	上公	民児協定例会
	19:30	上公	総務部長会
10日(水)	13:30	上公	女性のつどい
12日(金)	10:00	上公	なごもう会(ふれあい交流会)
14日(日)	8:00	地区内	ごみゼロ全市一斉清掃
16日(火)	19:30	上公	福祉懇談会
19日(金)	19:30	上公	あたご文化祭実行委員会
21日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
25日(木)	9:30	上公	館報編集専門委員会
26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」

4日、11日、18日、25日(木)  
10:00~11:30

## 公民館教室

筆文字講座	9日(火)	10:00~
金毘羅灯籠巡り	10日(水)	10:00~
倉吉市総合防災訓練	14日(日)	9:00~
ヨガ教室	19日(金)	13:30~
生け花教室	25日(木)	13:30~
ハーバリウム作り	26日(金)	13:30~

## 同好会

アビバ	11日、25日(木)	20:00~
切り絵	10日(水)	19:30~
カラオケ	10日、17日、24日(水)	19:45~
絵手紙	23日(火)	13:30~
囲碁	毎週金曜日	19:30~
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

今すぐ禁煙を始めよう!

COPDは、息をするときに空気の通り道となる気管支や肺に障害が起きて、呼吸がしにくくなる肺の「生活習慣病」で、喫煙と深い関わりがあります。以前は「肺気腫」と「慢性気管支炎」に分けられていた病気を、まとめてCOPDと呼ぶようになりました。

日本における、COPDの発症率は40歳以上で高く、その患者数は530万人以上といわれています。風邪をひいているわけでもないのに咳(せき)や痰(たん)が出ます。病状はゆっくりと進行していき、次第にちょっとした動作をする際にも、息切れや息苦しさを覚えるようになります。さらに進行すると呼吸困難になり、日常生活に支障をきたします。重症になると呼吸不全に陥ったり、全身に障害が現れたりすることもあります。

そうならない為に、禁煙を心がけてみませんか?



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

3日(水)	地域学校委員会
11日(木)	県陸上大会
16日(火)	市連合音楽会
19日(金)	学習発表会
26日(金)	稲刈り(4年生以上)
27日(土)	金管バンドフェスティバル
28日(日)	水辺の楽校草刈り
29日(月)	芸術鑑賞教室(落語)

## 上小鴨保育園 10月のオープナー

1日(月)、4日(木)、11日(木)、15日(月)、18日(木)、22日(月)、29日(月)です。

★天気の良い日は外に出て遊びますので帽子、お茶を持って来て下さいね。お待ちしております。