



【野菜作り講座】



あたご文化祭を、今年は11月10日(土)、11日(日)に開催予定です。文化祭で野菜・花・果物の展示販売ができたらいののという声があり、野菜作りのきっかけ作りや、現在しておられる野菜作りのヒントになればと今回の講座を企画しました。展示販売を目指して、または、家庭菜園作りに興味がある方の参加をお待ちしています！テーマは、秋冬野菜についてです。

日時 **7月18日(水) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 鳥取県中部総合事務所農林局
普及主幹 田平弘基氏
改良普及員 田邊雄大氏

参加費 無料

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (7/12〆切)

共催：上小鴨地域づくり協議会
上小鴨公民館



【ゆったりリフレッシュ ヨガ教室】

日時 **7月13日(金) 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、
温かい飲み物、動きやすい服装、

参加費 500円

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953

※7月は日にちが変更になっています。
お確かめの上、お越しください。



主催：上小鴨公民館



【生け花教室】



6月からスタートしている新講座です。まだまだ受講生募集しています♪

日時 **7月30日(月) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 多賀 雅子さん(若土)

(小原流いけばな専門認定教授者一級家元教授)

持ち物 花ばさみ、剣山、花器がある方はご持参ください。お持ちで無い方には、こちらで準備いたします。

参加費 1,000円(材料費)

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953



主催：上小鴨公民館



【魚のつかみどい大会】



日時 **7月29日(日) 10:00~13:00**

*雨天の場合は中村公民館にて実施します。

場所 上小鴨水辺の楽校(現地集合)

*駐車場は上小鴨小学校へお願いします。

参加費 1人 200円(4歳未満は無料)

*当日集金します。

持ち物 おにぎり、飲み物、コップ、皿、割り箸
着替え、サンダル、軍手

対象 保育園児および小学生と各保護者

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (7/17〆切)

*保育園、小学校でチラシを配ります。



主催：上小鴨地区青少年育成協議会

〔地区ファミリーバドミントン大会結果〕

6月3日(日)上小鴨体育館にて、ファミリーバドミントン大会を開催しました。一般の部21チーム、ファミリーの部16チーム参加があり、応援を合わせ130人の地域住民が参加し、熱戦を繰り広げました!

	一般の部 (21チーム)	ファミリーの部 (16チーム)
優勝	上古川C	中田B
2位	上古川A	中田A
3位	中田B	広瀬B
3位	若土A	若土A



〔住民スポーツの日〕

種目 ソフトバレー

日時 **7月6日(金)**

20:00~22:00

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

*ラブ&ピースのメンバーと体を動かし、楽しみましょう!

主催: 上小鴨小学校体育施設開放運営委員会

〔上小鴨更生保護女性会よりお願い〕

地域の皆様こんにちは。お元気ですか。今年も恒例の社会を明るくする運動が7月1日から始まります。犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。私達会員は、微力ながら、その支援をしています。その一つとして7月下旬から8月上旬に最寄の会員が地域の皆様に募金のお願いにまわらせていただきます。ご協力よろしくお願い致します。この募金は非行防止活動や過ちを犯した人が更正するための援助資金に当てられます。

上小鴨支部長 森本志津江

【主な活動】

【会員名】谷本八千恵・太田玲子・石賀美喜子

- ・募金活動・フリーマーケット・薬物乱用防止への協力
- ・上小鴨小学校登校児童にあいさつ(毎月第2月曜日)
- ・会員研修・施設訪問 など

市川多加子・安梅和恵・小原満智子
海地桂子・森本志津江 (敬称略)

【お知らせ】フリーマーケットを開催します。ご利用ください。

日時 **7月7日(土)10時~** 場所 倉吉未来中心アトリウム

〔上小鴨地区の皆様へそうめん注文のお礼〕

今年も島原そうめんをご注文いただきありがとうございました。又、配達・集金にご協力いただいた皆様に厚くお礼申し上げます。
上小鴨身体障がい者の会 穴戸哲夫 役員一同

〔第15回上小鴨地区親睦ゴルフ大会結果〕

6月16日(土)好天の下、22人が参加し、上小鴨ゴルフ同好会は奥津ゴルフ倶楽部の18ホールに於いて、ダブルペリア方式で競い合いました。プレー後は上小鴨公民館で表彰式、懇親会を行いました。結果は下記の通りです。おめでとうございます。

☆優勝 衣笠義人(生竹) 94(GROSS)72.4(NET) *ベストグロス 石田 淳(石塚) 88(GROSS)
準優勝 吉田公範(福山) 108(GROSS)73.2(NET)
3位 躰 昭久(福山) 107(GROSS)73.4(NET)

主催: 上小鴨ゴルフ同好会

〔倉吉市社会福祉協議会 ミニギャラリー出展のお願い〕

倉吉市社会福祉協議会にあるミニギャラリーにて、上小鴨地区は8月の担当に決まりました。皆様の素敵な作品の出展をお願いいたします。7月20日までに公民館まで作品をお持ちください。

上小鴨地区社会福祉協議会

《主な事業報告》

【消しゴムはんこ作り】(6/9)

講師に新田祥子さんをお招きして、1cm 角のはんこを作成しました。同じ文字のはんこでもそれぞれの個性の光る、素敵なのはんこが完成しました♪今回は基礎を教わり、参加者から「自分でも彫ってみよう」という声がありました。

(参加者10人)



【竹の一輪挿し講座】(6/18)

上古川の海地謙一さんの指導の下、なたで竹を割る作業に苦戦しながらも、参加者は素敵な一輪挿しを作り上げました。(参加者5人)



【健康づくり講座 薬の話】(6/28)

講師に生田調剤薬局で薬剤師をしておられる李賢司さんをお招きして、『お薬と上手につきあう方法』の講演をしていただきました。薬を飲むときの注意事項や、上手な点眼薬の指し方等、また、コグニサイズという、運動と認知課題を組み合わせた予防法の一つとして4色あしぶみラダーの体験もすることができました。

(参加者25人)



【生け花教室】(6/28)

6月より、若土の多賀雅子さんを講師に生け花教室がスタートしました。花は同じでも、花器が違えばまた違う味わいが感じられ、参加者同士でお互いの作品を見合いながら、楽しい時間を過ごすことができました。(参加者9人)



【筆文字講座】 6月の作品 テーマ『名』



熊谷早月 杉井なをみ
若林朋代 藤原光代
山崎豊子 小林和子
(敬称略)

7月 行事予定

3日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
	19:30	上公	自治公 館長会
4日(水)	9:30	上公	介護予防教室
6日(金)	13:30	上公	天神野土地改良区理事会
8日(日)	6:30	小学校校庭	地区ソフトボール大会
	13:30	上公	あたご安全サポート隊総会
10日(火)	10:00	上井公	倉吉市 館長会
	19:30	上公	ふれあい運動会企画委員会
	19:30	上公	民児協定例会
13日(金)	10:00	上公	なごもう会
	19:30	上公	天神野改良区総代会
15日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
18日(水)	19:30	上公	学校体育施設開放運営委員会
19日(木)	9:30	湯命館	主事研修会
	13:30	上公	老人クラブ合同会議
27日(金)	9:30	上公	館報編集専門委員会
	10:00	上公	なごもう会
29日(日)	6:00	水辺の楽校	草刈り作業(老ク・自治公)
	10:00	水辺の楽校	青少協 魚のつかみどり大会

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

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

公民館教室

筆文字講座	10日(火) 10:00~
ヨガ教室(日にち変更)	13日(金) 13:30~
野菜作り講座	18日(水) 13:30~
生け花教室	30日(月) 13:30~

同好会

アビ`奴	12日、26日(木) 20:00~
切り絵	11日(水) 13:30~
カラオケ	11日、18日、25日(水) 19:45~
絵手紙	23日(月) 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 8:30~
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金曜日 8:30~

保健だより

《熱中症の判断基準と応急処置》

●熱中症には、次の症状があります。

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない・頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)・虚脱感・意識がない・けいれん・高い体温である・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない・走れない

●熱中症の応急処置

【意識がある、反応が正常な場合】

*涼しい場所に移動し、うちわや扇風機などで仰ぎ、アイスノンで首やわきの下、太ももの付け根などを冷却し、冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料を摂取。

※ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう

【意識がない、反応がおかしい場合】

*救急隊の要請をし、涼しい場所に移動し、うちわや扇風機などで仰ぎ、アイスノンで首やわきの下、太ももの付け根などを冷却する。医療機関に搬送する。

※倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

倉吉市保健センター

上小鴨小学校 7月行事予定

7日(土) 土曜授業(水辺の楽校、水泳記録会)

1年生親子会

14日(土)~15日(日) 6年生親子会キャンプ

23日(月) 1学期終業式

夏休み 7/24(火)~8/27(月)

25日(水)、30日(月) 個人懇談

26日(木) 中部小学校水泳大会

上小鴨保育園 7月のオープンデー

2日(月)、5日(木)、9日(月)、12日(木)、19日(木)、23日(月)、26日(木)、30日(月)

天気のよい日は水遊びをしますので着替えをお願いします。暑くなりますので、帽子やお茶を持って来て下さい。

※6日(金) 18:30 から七夕まつりをします。

見に来て下さい、お待ちしております。