

AKB教室 (第④回目)
ヘルシークッキングに28名

11月25日、AKB教室のヘルシークッキングがありました。市の栄養士の森本美由紀さんより健康と食についての説明を聞き、豚のしょうが焼きなど5品を調理して、皆で会食しました。栄養バランスもバッチリ！で健康バッチリ！を学びました。

男性も一緒に調理中



ラージボール卓球大会
団体優勝は柳町

《団体》① 柳町 ② 福庭 ③ 本町・海田西河北町
《男子1部》
①藤山 (本町) ②岡崎 (海田西河北) ③見生 (清谷)・金涌 (柳町)

《女子1部》

①馬場 (本町) ②佐伯 (海田西河北) ③大島 (福庭)
《1部ミックスダブルス》
①伊藤・岡野組 (柳町) ②藤山・馬場組 (本町) ③土井・大島組 (福庭)・岡崎・柴田組 (海田西河北)
《男子II部》
①出会 (柳町) ②伊藤嵐 (旭西)

③谷田 (清谷)・井沢 (福庭)
《女子II部》
①政門 (本町) ②東上 (福庭) ③松本聡 (本町)・森井 (1丁目西)
《II部ミックスダブルス》
①沖・松本組 (本町) ②小川・勝井組 (旭西) ③伊藤嵐・伊藤若組 (旭西)・伊藤孝・伊藤尚組 (旭西)

募集しています

上井地区スポーツ推進委員 (女性1名) の募集をしています。上井地区で開催されるスポーツ行事の企画・運営等を一緒にしませんか？詳細につきましては、上井公民館へご連絡ください。

21日、237名が河北小学校に避難。館長さんに取材しました。(編集委員会)

10・21 グラッ、鳥取中部地震！

【1丁目西】
(21日：マグノリア避難34名) 館長・班長が町内の安否確認後、公民館・体育館・小学校に確認。高齢者宅のブルーシートの受け取り、貼り付け。自主防災組織一活動できなかった。市からの情報が遅く、館長判断の難しさ痛感した。
【1丁目東】 (マグノリアへ避難)
【旭東】
(21日：公民館に避難15～16名※避難者数は旭南との合計) 「防災倉吉」は、河北小へ避難と放送。高齢者や自動車に乗れない人には遠く市の了解を取り、旭東南の公民館に避難。町内からおでんの差し入れ。おにぎりの炊き出しをした。

【海田東】
(河北小に避難 21日10名 22日6名～31日1名) 班長さんと安否確認する→町内放送で「避難の必要な人は4時までに公民館に」と放送。車で小学校に送る。①地震直後から町内の状況を写真で記録に残す。②21日：食品・飲み物の差し入れ。22日朝：おにぎり・インスタントみそ汁を河北小に避難している町内の人に届ける。③自主防災組織一活動せず。
【海田南】
(河北小に避難：21日4名 22日3名) 班長さんと全戸の安否確認する。公民館の屋根に被害あり、町内の人とブルーシートかけをする。
【本町】
(河北小が遠く公民館を開ける。10数名避難) 2日間、近所の人と炊き出し。3日目～1週間：昼・夜の2食を河北小で受け取り公民館に届ける。班長さんが良く動いた。事前の避難訓練で課題などが出たので、今回のケースと照合しマニュアルの見直し→総会後全戸配布の予定。

【旭南】
(公民館に避難15～16名※避難者数は旭東との合計) 町内から、朝食におにぎり・みそ汁・おでんなどの差し入れあり。阪神淡路大震災を体験した人を中心に、緊急の対応が迅速適に出来た。寒さ対策・高齢者への心配りなど。日頃の近所つきあいの大切さを実感した。(町内の人のお話)

あれから

1ヶ月。

広がる支え合い

【天神町】
(河北小に5家族が避難。地震直後、数人が公園や土手に集まっていた) 班長さんと町内の安否確認する。地下水が利用できるよう準備した。自主防災の活動なし。市へ→民生委員の横のつながりを活用しなければ。

【大平町】
(21日：4～5名公民館に避難) 朝食の炊き出しをした。

【福庭東】
(河北小へ28名が避難) 特に避難の必要な宅に安否確認に行く。避難を希望された人は車で送る。今回は自主避難。個人の判断になったので、自主防災組織の活動は特にはしていない。

【旭北】
(立正校成会に延べ9名が避難) 住民避難確認・ブルーシート一括受け取り、シート貼りを依頼した。実効性ある避難手順の見直しの必要あり。

【旭西】
(公民館に避難 22日9名 23日3名) 9月に避難訓練していた。指定避難場所は河北中学校。高齢者には遠く、歩いて行けず近くの旭西・柳町公民館に避難した。

【柳町】
(高齢者が多く、公民館に避難) 地震直後役員招集→安否確認。23日、被害状況見回り、罹災状況届け一括提出。21日：炊き出し。23日からは中学校に弁当取りに行く。汁物など炊き出しをする。「近くにある医療施設の利用が出来れば住民は安心出来るのではないかと思います」

**河北小PTAの
連携プレー**

震災から数日間の給食は、パンと牛乳のみという事態になりました。「温かいものを食べさせたい」と河北小学校PTA有志が、学校を通じて会員に呼びかけ。

それに応じて、ボランティアに約30名の会員が集まりました。そして、沢山の野菜・米・みそ・豚肉等が寄せられました。

10月28・31日の2日間、30数人の見事な連携プレーが展開されました。みそ汁づくりは、河北小学校の家庭科調理室で。炊飯・おにぎり、蒸かし芋づくりは、福庭地内の念法寺で。配送は男性が担当でした。そして、温かいものが上井地区の小・中学校に届けられました。

温かい、おにぎり・みそ汁が小・中学生たちに。

28日(金)河北小：おにぎり・みそ汁・サラダ
河北中：おにぎり・蒸かし芋

31日(月)河北小：おにぎり・みそ汁・トマト
河北中：おにぎり・みそ汁・トマト
上北条小と西郷小：おにぎり

小学生の声(女子)「みそ汁がとても美味しかったです。少し食べ過ぎてしまいました」

PTA有志(吉田さん)「苦労したのは調理器具の調達でした。皆さんの協力がすごかったです。『当日の作業には協力できないから』と、食材を切っけて届けて下さる人もありました。子供たちへの温かい思いを受け止めることが出来ました」その後、小・中学生からお礼の手紙がたくさん寄せられました。

1ヶ月前の避難訓練が起きた

(中原)

その時、停電。町内一斉放送は不可能となりました。自主防災組織の本部長・副部長から、各班(1～7班)の委員へ電話で、「町内全戸を回り、住民の安全確認」と要請。その結果、幸いにもけが人など一人もいないことが判明しました。
河北小学校体育館の避難所には、92人が避難。
22日 30人 23日 17人
23日夜～28日 4人。
海田西町・河北町では、1ヶ月前の9月18日に「震度6の地震」を想定した避難訓練を行って、その成果が表れたのでは。停電で、全戸への指示が出来ず、一次避難場所への誘導が出来ませんでした。しかし、防災委員による速やかな「安全確認と町内のパトロール」が実施できました。
防災訓練を通して学んできた危機管理意識の成果が発揮されたと考えられます。
防災訓練と実際とは全く緊張感が違うということが本場に分かりました。しかし、こんなに緊迫した中でも速やかな行動ができ、今後も生きると確信しました。

海田西町・河北町

1ヶ月前の避難訓練が起きた

まち角風景
ブルーシートの波が、

地震から1ヶ月。上井町1丁目の倉吉病院前付近の歩道はデコボコで波打ったように歪んでいて、マンホールが飛び出したようになっていた。しかし、関係機関の素

早い対応で、被害から2～3週間で補修工事が進められていた。

街を歩いてみると、瓦が崩れた屋根にブルーシートのかかった家が目立っていた。ある石材屋さんの前を見ると、店頭に並べられていた基石や灯籠が倒れ、



▲パープルタウンの屋上から上井町1丁目方向を写す。

ひどいものは粉々に砕け、散らばっていた。会う人とは、「地震の被害はどうだったえ？」が挨拶である。

1日も早く、いつも通りの上井の街に戻ることを願わずにはいられない。(kazuki)

上井公民館だより

NO. 134
(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12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/



ヴァイオリン教室

聴いて、弾いてみよう♪クリスマスにちなんだ曲の生演奏も。どんな曲が聴けるかお楽しみ！
講師：岡野志穂・岡野祐子さん
12月15日(木) 10:00～11:30
上井公民館 多目的ホール
参加費：無料。
お子様のみ100円(プレゼント代)
12月9日までに上井公民館へ。

12月の行事予定

3日(土)	親と子のクッキング	10:00
4日(日)	ふれあいそばづくり(収穫祭)	10:00
9日(金)	AKB(あけい健康)教室	13:30
	上井地区自治公民館長会	16:00
10日(土)	まちの保健室	13:00
14日(水)	上井地区民生児童委員協議会	10:00
15日(木)	バイオリン教室(クリスマス会)	10:00
	ふれあいそばづくり(収穫祭)	17:00

今月の「ふれあい給食」サービス 18・22日

【教室・講座】

3日体操	(月曜) 5・12・19・26日	10:15
	(月曜) 5・12・19・26日	18:30
書道教室	(水曜) 14日	10:00
		13:30
水墨画教室	7・21日	13:30
版画教室	(日曜) 11日	9:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜) 10・17・24日	13:30
ゆるーりヨーガ教室	(土曜) 3日	10:00

【同好会】

カラオケ同好会	10・17・24日	18:00
民謡同好会	12・19日	19:30
太極拳同好会	(月曜) 12・26日	20:00
	(金曜) 2・9・16日	10:00

【その他】

女性のつどい	5日	13:30
なごもう会	6・20日	13:00
はつらつ教室	13・27日	10:00

【職員不在のお知らせ】

- ・12月16日(金)午後～ 倉吉市公民館研究大会
 - ・12月29日(木)～1月3日(火) 年末年始
- ※貸館は通常通りです。予約はお早めをお願いします。



ソバを刈り、天日干し作業。

そば粉で、13kgの収穫

「ふれあいそばづくり」

10月30日(日)午前8時から1時間、26名のメンバーでソバの刈取り作業が行われました。(写真=左)。

脱穀は、11月5日(土)午後1時から行われました。22名の手際よい共同作業で、2時間ほどで終わりました。

ました。

今年の収穫量は、ソバ粉にして13kgでした。「収穫祭」は下記の通り開かれます。

第1回12月4日(日) 10:00～13:00
第2回12月15日(木) 17:00～20:00
場所：上井公民館

気象庁に勤める知人によると、地震予知はまだ難しいとのこと。大災害はいつでも何処でも起こりうる。慢心を捨て、デマに惑わされず、復興と対策に努めよう。

地震当日、職場から柳町の自宅に戻ると、床に皿が散乱し、家の基礎にひびが入っていた。

とりあえず今日からどうやって生活していくか。電気は数時間復旧したが、水はなかなか出ない。トイレ用に、電動ポンプで農業用水を汲み上げ、備蓄していた飲料水のペットボトルを確認した。これで数日は生き延びていけそう。大きな

リレーエッセイ (80)

揺れるのも、米を宿すのも大地 新米食べて、元気を出そう。 国広卓也さん(柳町)

余震が続く中、どこで寝るかを考えた。持ちこたえろと信じ、家にとどまった。

電子レンジで湯を沸かし、即席カップめんが3食。思った以上に美味しかった。

片付けに疲れた翌日の夕方、営業を開始したスーパーで弁当を買った。お米と秋刀魚の味に安堵する。地震は昼夜を問わない自然現象。余震が落ちつくのを待って、一週間後に晩酌した。上原浩先生の「酒は純米、燗ならなおよし」を想った。

揺れるのも、米を宿すのも大地である。新米でおにぎりを作り、おいしく食べて元気を出したと思う。

健康づくり講座

A あけい K 健康 B バッチリ教室

バッチリ

「健康づくり講座」第5回

日時 12月9日(金) 13時30分～

場所 上井公民館 多目的ホール

テーマ

☆笑顔で春を迎えましょう☆
～上手な冬の過ごし方～

講師 まつもと ひろみ 松本 弘美 先生(鳥取看護大学)

★健康チェックもあります!(身体測定・体脂肪率・血圧・骨密度など)第1回に参加された方はデータ

をお持ち下さい。
★どなたでも参加OK!

福庭に小さな美術工房

岡村貴史さん

倉吉駅通路に飾ってあった「ねぶた」をイメージした「KAMI像(かみ)」。北栄町役場前の、スイカの「コナン」。BYヨシダの恐竜。その“出生地”は、福庭1丁目(旧鳥取編跡地付近)にある小さな工房。その、造形作家の岡村さん(マネージャー役は奥さん)に取材しました。

問 由良駅前のコナン(写真=右)は、地震大丈夫でしたか? 答 「心配で直ぐ見に行きました。びくともしてなくてホットしました」(日本の舞台芸術家、故朝倉摂の、舞台の“背景



コナンと岡村夫妻

知る人ぞ知る キャラクター製作のすゝ腕

さん”を担当もした技術の持ち主。その腕から生まれるフィギュアは精緻を極めます。) 問 原画から立体の像。大変でしょう? 答 「原画から発泡スチロールで形取り。その写真を小学館に送ります。『コナン』は、特にチェックが厳しく 完成まで1年かかったかなあ…。今は、

お菓子の『壽城』のキャラクター『あずきちゃん』にかかりました。あっ、鳥短の幼稚園のすべり台は、来春3月がメドです」(どんなに見事なフィギュアでも、製作者名が明記されない影の“作者”の岡村さん。いったんOKしたら、とことんこだわるクリエイター。活躍が楽しみです。(戸田)

編集後記にかえて

今さらという感もしないでもありませんが、やはりこの度の、当地を急襲した地震に触れてしまいます。災害などに無縁だった中部地区のはずだったのに、余震の恐怖から解放されることなく、ブルーシートに覆われる生活。それは、夢ではなく、倉吉は「被災地」なのだ、その現実を痛感してる毎日です。

これから多くを出費せざるを得ないはず。これは、夢であってほしいと言ってられません。改めて「備えあれば憂いなし」

お知らせ

倉吉市保健センターから

【被災後のこころのケア】

地震発生から1か月余りが経過しました。多くのストレスを抱えて生活された方も多かったことでしょう。中には、その体験が過去のものとならず、心や体の不調が長引く人もおられると思います。周りの方々が出来ることとして、話を聞くことが上げられます。その場合のポイントは、①無理に話を聞き出そうとせず、じっくり耳を傾ける。②批判したり、自分自身の考えを押し付けたりしない。③自責的になっている人には、「あなたが悪いのではない」ということを伝える。④心と体の変化は、非常事態には誰にでも起こる反応であり相談

の言葉が身に沁みます。

防災、生活用品の備蓄などが真っ先に浮かびますが、何と言っても「耐震工事」です。それは大事な財産を守る家の補強です。確かに小遣い程度の出費ではありませんが、壊れてからの修理代に比べれば格段に安くしかも補助金とて修理代の比ではありません。

今はまず屋根などの修理を急がれますが、少し落ち着いた頃には是非とも「耐震工事」。それが必要だと痛感しています。(森)

「中部」が被災地… 災害など無縁であった筈の

出来る所があることを伝える。(相談窓口)

- ◆ 保健センター : 26-5670
- ◆ 中部福祉保健局 : 23-3147
- ◆ 県立精神保健福祉センター : 0857-21-3031

【休日健診】

とき：平成29年1月22日(日)
受付時間：午前8時～午前10時
場所：倉吉体育文化会館
[内容] 一般健診(20～39歳)・特定健診(40～74歳)・長寿健診(75歳以上)・がん検診(胃・肺・大腸いずれも30歳以上)・子宮がん(20歳以上)・乳がん(40歳以上)・前立腺(50歳以上)・肝炎ウイルス(40～74歳で過去に受けてない人)▽持ち物：健康診査受診券、保険証、自己負担金。詳しくは「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。
※事前申込みが必要です。

編集後記

「これで完了!」と、メールしようとしたら、ドン! グラッ。あわててテーブルの下に。変更できない予定もあって翌日県外に。「鳥取は、地震多発地帯なのですね」と何人にも言われた。風評はもう広がっていた。(隼)