

第4回 あげい健康バッチリ教室
A K B
ヘルシークッキング



◆申込み切 11月18日(金)
◆持ち物 エプロン・三角巾
◆講師
□倉吉市保健センター
主任栄養士 森本美由紀さん
□上井地区食生活改善推進員

◆日時 11月25日(金)
10時~13時(受付9時30分~)
◆場所 上井公民館(調理室ほか)
◆定員 30名程度
◆参加費 300円

◎メニュー
豚のしょうが焼きのほか
3品+デザート付
☆食べながらヘルシーの“コツ”
を聞いてみませんか?!



今、話題のレジンで
アクセサリを作ってみませんか!

とき 11月28日(月)午前10時~
ところ 上井公民館(和室)
講師 mikazuki hanameさん(アクセサリ作家)
(みかづき はなめ)
参加費 300円(材料費)
作る物 ヘアゴムまたはブローチ



※詳細は別紙回覧をご覧ください。

今年で4年目!
河北中学校職場体験学習

河北中学校の2人が職場体験

10月18日~20日までの3日間、河北中学校2年生の足立裕隆さんと森田蓮くんが上井公民館で職場体験をおこないました。(2人とも上井地区在住)

2人とも素直にテキパキと頼んだ仕事をこなしてくれ、3日間大変助かりました。この体験をこれからの生活に活かしてくれればと願っています。

(2人の感想)

◎3日間でいろいろな仕事をして、いろいろなことを学んだりでき、いい勉強になりました。(森田くん)

◎公民館のいろいろな仕事をやらせてもらい、少しは役にたてたかな?と思います。3日間ありがとうございました。(足立くん)



熱心に研修中の2人

街角風景
意外な場所で
オニグルミ発見!

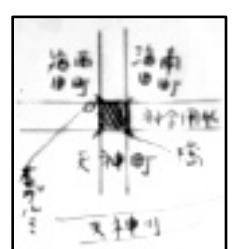
海田西町・天神町・海田南町の間を流れる羽合用水。その用水路に架かる小さな橋。橋の袂の用水路側にオニグルミを発見! 9月の頃だった。

木は150センチほどに伸び、枝先には緑色の3センチほどの実が6個付いていた。台風一

過後の10月、葉は半分ほど風で落ち実には黒くなって落ちていた。

天神川沿いには、大きなオニグルミの樹はよく見かけるが、こんな所に!と、うれしい発見だった。

オニグルミの熟した実は水に乗って流れたり、リスやネズミによって運ばれることで分布域を広げるとか。



羽合用水路側のオニグルミと地図



緑色の皮は、やがて腐って黒くなるが、その皮を取り除くと種が現れ、堅い殻の中の実が食用になり、栄養価があって美味しい。
今年の収穫期は終わったけど、来年もきっと実がつく筈。用水路沿いの草刈りで切られなければ、幾つか収穫出来るだろうな…。(大嶋)

手話教室
一緒に始めましょう



とき: 11月30日(水)午前10時から
ところ: 上井公民館
参加費: 無料!
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)

和気あいあいと気軽に楽しくおしゃべりやゲームをしながら手話を覚えてみませんか!?

『ふれあいそばづくり』情報
〜刈り取りを待つ“そば”〜

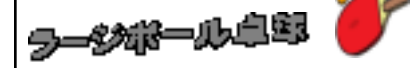
10月21日に発生しました、鳥取中部地震のために22日に予定していた、そば刈りを中止しました。

8月下旬に種まきをし、順調に育ったそばは今、黒い角ばった実が5ミリくらいのかたいカラにおおわれています。あたりを見渡せば田んぼの稲は刈り取られています。「私も早く刈り取ってくれ」と言っているようです。(ふれあいそばづくり会員)



▲刈り取りを待つ“そば”

上井地区球技大会の開催



とき 11月20日(日)
午前9時開会
ところ 河北小学校体育館



白熱の「満水リレー」

上井地区
老人クラブ
秋晴れの午後、
和やかに運動会

10月14日(金)午後1時から上井公民館前芝生の広場で、「ミニ運動会」が開かれました。「親友会クラブ」(清谷)・「福寿会」(福庭)・「悠々クラブ」(上井)・「しあわせ会」(本町)・「ふれあいクラブ」(一丁目)の5グループが参加。

6種目(ホールインワン・満水リレー・玉入れなど)で、“激戦”が繰り広げられ、「しあわせ会」が福庭をわずか2点の差をつけ優勝しました。

その後、多目的ホールで懇親会。弁当と飲み物で、和やかな交流会になりました。なお、参加者は約100名でした。(戸田)

1日も早い
復旧を願う!
上井公民館長 岡本 保夫

このたびの地震災害により被害を受けられたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

昨年からの小さな揺れが頻発していましたが、ついに突然激しい揺れに襲われました。幸いにも人的被害は深刻なものではありませんでしたが、家族がバラバラでいた状態の中、安否確認をしようにもつながらない電話に不安も大きくなったことでしょう。一夜明けて被害状況が明らかになるにつれ、町のあちこちでズレ落ちた瓦屋根が目につきました。そしてどんどん増えていくブルーシートで覆われた家々。不気味に続く余震に再びあの揺れが襲ってくるのではないかと恐怖心、改めて「災害は忘れたころにやってくる」を実感です。上井公民館にも数名の方が避難していられています。しばらく不安な日々が続きますが、くれぐれもお体にご留意され、一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

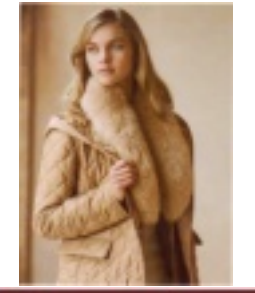
上井公民館では当面の行事を中止し、休館とさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、11月より開館致しましたので、再び館内にみなさんのにぎやかな声が響き渡る日を楽しみにしております。

あげい祭中止のお知らせ!

今年の『あげい祭』は、発生した鳥取中部地震により、10月21日に並びに上井地区が甚大な被害を受けていることと、早期の復旧とご来場者の安全を考慮し、中止することと決定しました。あげい祭に係る準備をしておられた関係者各位やあげい祭を楽しみにしておられた住民の皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

上井公民館だより

NO. 133
(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11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/



2016 コートフェア

11/25(金)~29(火)
オナキ
水曜 定休日 TEL (0858) 26-1321

12月1日~3日に予定されていた倉吉市公民館まつりは鳥取中部地震により中止となりました。

11月の行事予定

4日(金)	公民館だより編集委員会	10:00
	上井地区自治公民館長会	13:30
9日(水)	上井地区民生児童委員協議会	10:00
18日(金)	上井地区認知症予防教室	13:30
20日(日)	ラージボール卓球大会(河北小)	9:00
22日(火)	ノルディックウォーク教室	10:00
25日(金)	AKB(あげい健康)教室(ヘルシークッキング)	10:00
	地区同研 町内学習会 事後学習会	19:00
28日(月)	アクセサリーづくり	10:00
30日(水)	はじめての手話教室	10:00

今月の「ふれあい給食」サービス 10・17・24日

【教室・講座】

3日体操	(月曜) 7・14・21・28日	10:15
	(月曜) 7・14・21・28日	18:30
書道教室	(水曜) 2・16日	10:00
		13:30
水墨画教室	9・22日	13:30
板画教室	(日曜) 6日	9:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜) 5・12・19・26日	13:30
ゆるーりヨーガ教室	(土曜) 5・19日	10:00

【同好会】

囲碁同好会	(午後)	13:30
カラオケ同好会	5・19・26日	18:00
民謡同好会	14・28日	19:30
太極拳同好会	(月曜) 7・14・21・28日	20:00
	(金曜) 4日	10:00

【その他】

女性のつどい	8日	13:30
なごもう会	15日	13:00
はつらつ教室	8・22日	10:00

お知らせ

ノルディックウォークのご案内

9月に実施しました「ノルディックウォーク教室」の第2回目を開催します。2本のポールを使って歩き、足腰の負担を軽減しながらウォーキングが楽しめます。皆さんで楽しみながらウォーキングをしましょう♪

- ◎日時：11月22日(火) 10時～12時
- ◎集合場所：上井公民館(雨天時は室内で実施します)
- ◎講師：岸田 寛昭さん(コマツ靴店)
- ◎申込み切：11月18日(金)までに上井公民館(26-1736)へ
- ◆ポールをお持ちでない方は貸出しをしますので、申込の時にお伝えください。詳細は回覧をご覧ください。



その懐かしい名前を9月の終わり頃、新聞の「お悔やみ欄」で見た。中学で英語を教わった「のむらの純ちゃん」(と、生徒は呼んでいた)こと、野村純司先生(元上井公民館長平成13～14年の2年間)の名を。

「今日は、みんなしゃんとしどる。それでだ…この前米子で見た映画の話をしてやる。ノートと教科書を仕舞え」と、突然の授業打ち切り。

その時聞いた、名作『恐怖の報酬』のストーリーは今も良く覚えている。

「油田が火災する。手段を尽くしても火勢は強まる。最後の手段は液体のニトログリセリンで油田ごと爆破するしかない」と、話は始まる。わずかな衝撃でも爆発する液体ニトログリセリンをイブモンタ金目当てでトラックのハンドルを握る。雨でぬかるんだ悪

映画「恐怖の報酬」…と「野村の純ちゃん」のこと。

戸田通昭(福庭町)

路。左右に揺れるクルマ。イヤがぬかるみでスリップする…。

ともかく話が面白かった。そして、その面白さを忘れたような頃にまた、脱線があった。シャーロックホームズの推理物。ジェームズ・ディーンが事故死した翌日の、「速報」。思えば、ゆったり時間が学校に流れていたような。

□

小学校から必修の今と違って、英語は「技術家庭」と選択科目。その時間になるとクラスは2つに分かれた。

「I am a boy」

純ちゃんの発音で音読する。それはもしかすると、和製英語的世界だったかも知れないが、たまの、「脱線授業」がアメリカやイギリスの世界に案内してくれたような…。

そんな、中学時代の恩師が旅立たれた。

合掌。

私の作品

(写真)

里田晴穂さん
(一丁目東)



「今こそ時空を超えて」で熱演する河北小学校の子供たち(撮影=里田)

カメラに取り組みきっかけは、「長男をモデルにした写真で市展賞を頂いたのがきっかけです。今でも家族写真はよく撮っています」と里田さん。

問 最近はどうな取り組みをされていますか？

「ブログを通じて知り合った方などから、撮影を頼まれることがあります。たとえば、『北栄町民ミュージカル』では、第1回から撮影しています。第3回以降は、募集時期にあわせて写真展をやっています」

今年の第5回の劇団『ウォーターメロン』の公演は、河北小学校の児童が主役だったこともあって、動画にチャレンジし、映像を収めたDVDを倉吉市立図書館に寄贈したとのこと。

「記録に残しておけば、出演した子どもが何かでくじけそうになった時、頑張った姿を思い出し、新たな活力につながるかなと思っています。機会があれば、ぜひ見てください」とおっしゃっていました。

(取材・まとめ 森)



おはぎ用のあんをリサイクルしておやきを作りました。

【作り方】

- ① あん300gに適量のクルミと松の実を叩いて砕き、白ごまと刻んだ干しぶどうも加え混ぜる。→8等分に丸めておきます。
- ② おやきの生地は、ホットケーキの粉150gに牛乳大さじ1、卵1/2を混

料理
コーナー
(79)

木の実はあんの おやき



▲ クルミ



▲ 松の実

ぜ、よく練るようにひとまとめにして8等分に丸めます。

③ その生地を丸く伸ばしあんを包み閉じ、フライパンにゴマ油を薄く塗り両面を焼きます。

生地を扱う時は、打ち粉(小麦粉)をするとスムーズに作業ができます。

クルミを数個残し生地に入れて焼く、出来上がりです。(智子)

保健センターから

【休日健診】

12月4日(日)午前8時～午前10時
保健センター(伯耆しあわせの郷内)

【内容】

- 一般健診(20～39歳)
- 特定健診(40～74歳)
- 長寿健診(後期高齢者健診)
- がん検診(胃・肺・大腸いずれも30歳～)・子宮がん(20歳～)・乳がん(40歳～)・前立腺(50歳～)・肝炎ウイルス(40～74歳で過去に受けてない人)
- ▽要健康診査受診券、保険証、自己負担金。「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。

【レディース検診】

我が家の
ペット(2)
9匹のカメ



手の上でくつろぐカメ

廣田 治さん(海田南町)

1・5ほどの水槽にカメが大小、9匹。ゆつたりと泳いでいる。大きいのは30センチほどに育っている。「小学生だった子供

の要望で飼い初めて20年です」と、廣田さん。カメさんは、お腹を撫でてもらうと気持ち良さそうにうっとり。水槽の中に気持ち良さそうに泳いでいました。

12月4日(日)午後1時～1時30分

保健センター

- ▽子宮がん(20歳以上)
- 乳がん(40歳以上)

【11月は 児童虐待防止推進月間です】

子育てに悩み、困っていることについて「一つひとつを一緒に解決していきましょう」という気持ちで、周囲の人たちが接することが大切です。

虐待と思われる事実を知った時には通報してください。

子育て中の親子にやさしい眼差しを。子育てに悩んでいる人は、一人で抱え込まずに相談してください。

倉吉児童相談所 23-1141
市役所子ども家庭課 22-8120



編集後記

編集委員会が編成されて10年が経過しました。

「十年一昔」上井地区の出来事をお知らせすることを中心に、この地区に住んでいることを実感して頂けるよう心がけて来ました▽読んでいた10年間に感謝し、皆様からのご意見をいただき、作り手と読み手の意見交換なども出来れば、さらに紙面も充実するのではないかと思います▽編集に関わっている私たちも、それぞれ10歳年を取りました。新しい風を吹き込んでくださる編集委員を募ります。より楽しんで読んでいただける館報を目指して…(えころ爺)