

### 【消しゴムはんこ講座】

消しゴムはんこでオリジナルの名前はんこを作りませんか？1cm角の落款印を作ります。

日時 **6月9日(土) 10:00~12:00**

場所 上小鴨公民館

講師 新田 祥子さん(上井)

人数 10人程度

費用 300円(材料費)

申込 上小鴨公民館 TEL28-0953



〆切: 6/6

主催: 上小鴨公民館

### 【竹の一輪挿しを作ろう!】

竹で一輪挿しを作ります! 玄関やリビングがパッと華やぐこと間違いなしです。

日時 **6月18日(月) 13:30~15:30**

場所 上小鴨公民館

講師 海地 謙一さん(上古川)

人数 10人程度

費用 300円(材料費)

申込 上小鴨公民館 TEL28-0953



〆切: 6/11

主催: 上小鴨公民館

### 【健康づくり講座 薬の話】

講師に生田調剤薬局の李さんをお招きし、介護予防と認知症予防に関する、薬のお話をさせていただきます。

日時 **6月28日(木) 10:00~11:00**

場所 上小鴨公民館

講師 李 賢司さん(生田調剤薬局)

※どなたでもご参加いただけます。

たくさんのご来館お待ちしております!



主催: 上小鴨公民館

### 【生花教室 ~体験講座~】



6月から毎月開催で始まる新講座です! 第1回は体験教室を行います。気軽に、楽しく、お花を楽しみませんか? 初心者でも大丈夫です! お花が好きな方、資格を取得したい方、普段の生活に花のある生活を始めてみませんか?

日時 **6月28日(木) 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)

人数 10人程度

費用 1000円(材料費)

申込 上小鴨公民館 TEL28-0953

持ち物 花ばさみ、剣山、花器がある方はご持参ください。

無い方には、こちらで準備いたします。

〆切: 6/25

主催: 上小鴨公民館



### 【介護予防教室~低栄養予防の食事~】

年齢による身体の変化などにより、小食になったり、食事が偏ったりして自分でも気がつかないうちに低栄養状態になっていることがあります。健康寿命を延ばし、健やかな高齢期を過ごすためには、バランスの良い食事を規則正しくとりましょう。

日時 **7月4日(水) 9:30~13:00**

場所 上小鴨公民館

講師 上小鴨食生活改善推進委員

内容 お話、調理実習

参加費 無料 ※エプロン、三角巾をご持参ください。

募集人数 15人程度

申込 上小鴨公民館 TEL28-0953 (〆切6/27)

主催: 食生活改善推進委員会

## カヌーに乗ってプチ冒険！

★初めてでも大丈夫。専門の指導員が指導します。



日時 **6月24日(日) 13:00~16:00**

場所 **大山池(現地集合)**

※場所のわからない方、又は乗り合わせ希望の方は公民館へお問い合わせください。

講師 倉吉市専門指導員

対象者 小学生以上（小学生にはチラシを配ります）

参加費 無料

持ち物 濡れてもよい服(ジーンズは不可) 帽子、水着(下着代わりに着用すると快適です)、着がえ、飲み物、かかとの固定できるサンダル

\*ライフジャケットは準備します。

問合せ 上小鴨公民館 TEL28-0953 (※切 6/15)

主催：上小鴨地区青少年育成協議会

## 住民スポーツの日 種目：バレーボール

日時 **6月9日(土) 9:00~11:30**

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

\*上小鴨女子バレーボールクラブ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



## 上小鴨地区ソフトボール大会のお知らせ

日程 **7月8日(日)**

開会式 6:30 試合開始 7:00

場所 上小鴨小学校校庭  
駐車場 旧職員駐車場、体育館ステージ裏側

皆さんの参加、応援をお願いします。

※小学校敷地内は禁煙です。  
(敷地外に禁煙場所を1箇所設けます)

主催：上小鴨自治公民館協議会



## 上小鴨地区防災リーダーを紹介します

地区防災リーダーとは、平成28年10月21日に発生した鳥取県中部地震からの再生(復旧・復興)を目指すために倉吉市が策定した「倉吉市震災復興計画(平成29年3月)」において、昨年は、「地区防災リーダーの育成(市民による防災士養成)」の取り組みが行われました。結果、このたび、11名の地区防災リーダーが誕生され、4月25日(水)に倉吉市役所にて認定式が開催されました。上小鴨地区からは若林史裕さん(石塚)が認定されました。



## 【筆文字講座】5月の作品 テーマ『色』



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)

## ちよこつとギャラリーのご案内

【6月は切り絵を展示しています！】



切り絵サークルのみなさんの作品を展示しています。どうぞお立ち寄りください。

## ★切り絵サークル参加者募集★

日時 6月13日(水) 19:30~  
場所 上小鴨公民館  
参加費 500円  
申込み 上小鴨公民館 (TEL28-0953)  
随時受け付けます

・初心者の方でも大歓迎！気軽にご参加ください。





## 《主な事業報告》

### 【あたご山ウォーキング】(5/16)

今年もあたご山登りの季節になり、薄曇でしたが、20人の参加者がありました。和やかな雰囲気の中、皆さん自分のペースで登山され、山頂では、海地さんが操縦するドローンで記念写真を撮りました。飛んでいるドローンを見て参加者から感嘆の声が上がっていました。下山後は、中村公民館にて焼肉を食べながら、参加者同士の親睦を深めました。



### 【水辺の楽校がすっきりきれいになりました】(5/27)

早朝6時より各自治公のみなさん(44人)のご協力により、草刈り作業を行いました。とても綺麗になり、見晴らしも良く、子どもたちも安全に遊べるようになりました。



## 食生活改善推進員養成講座受講生の募集

食生活改善推進員は、健全な食生活を営むための基礎知識を習得し、家族の健康はもとより、地域の食生活改善及び健康づくりを推進するボランティアです。興味のある方、ぜひご受講ください。講座は7月～12月までの全6回開催されます。詳細は、市報の6月号に掲載されていますのでご覧ください。

### ★第15回上小鴨地区親睦ゴルフ大会のご案内★

日時 6月16日(土) 7:40現地集合 8:04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 または、上小鴨公民館 TEL28-0953



(×切6/8)

主催：上小鴨ゴルフ同好会

## 6月 行事予定

3日(日)	8:00	小学校体育	ファミリーバトミントン大会
4日(月)	19:00	上公	明るい選挙推進員会
5日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
	19:30	上公	自治公 館長会
6日(水)	13:30	上公	老人クラブ合同会議
7日(木)	13:30	上公	5機関連絡会
8日(金)	10:00	上公	なごもう会
11日(月)	19:30	上公	町内学習会事前研修会
12日(火)	10:00	姉乃乃	倉吉市女性連絡会代表者会
	19:30	上公	民児協定例会
15日(金)	7:00	岡山	老人クラブ一日研修会
17日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
18日(月)	19:30	上公	健康づくり推進員会
21日(木)	9:30	社公	主事研修会
22日(金)	8:45	鳥取方面	給食ボランティア一日研修会
	10:00	上公	なごもう会
24日(日)	13:00	大山池	青少協 カヌー体験教室
27日(水)	9:30	上公	館報編集専門委員会

## 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

消しゴムはんこ作り	9日(土) 10:00~
筆文字講座	12日(火) 10:00~
ヨガ教室	15日(金) 13:30~
竹の一輪挿し作り	18日(月) 13:30~
健康づくり講座 薬の話	28日(木) 10:00~
生花教室(体験)	28日(木) 13:30~

## 同好会

I70ぴん	14日、28日(木) 20:00~
切り絵	13日(水) 19:30~
カラオケ	13日、20日、27日(水) 19:45~
絵手紙	25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 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

☆健康診査も、かかりつけ医を持ちましょう

皆さんは、かかりつけ医をお持ちですか？

かかりつけ医とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時に専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」を言います。

日常的な診療から総合的な健康管理までを見てくださる医師を持つことで、健康情報の共有による迅速な対応と、自分にあった最適なアドバイスを受けることが可能になります。

健康管理は、健康であるかどうかを知ることから始まります。

病気のときの診療だけでなく、年に一度受ける健康診査においても、「かかりつけ医」を見つけることから、健康管理を始めてみましょう。

倉吉市保健センター TEL26-5670

## 認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

7日、14日、21日、28日(木)  
10:00~11:30

## 上小鴨小学校 6月行事予定

1日(金)	米作り(田植え)
8日(金)	4年生校外学習(消防署、防災センター)
13日(水)	学校一斉公開 参観日・学級懇談
14日(木)	学校一斉公開 地域学校委員会
26日(火)	学校に行こう「給食試食会」 ※祖父母の皆様を対象に
29日(金)	赤ちゃんふれあい交流会(6年生)

## 上小鴨保育園 6月のオープンデー

4日(月)、7日(木)、11日(月)、18日(月)、21日(木)、25日(月) 28日(木)です。

7日(木)は、ちまきづくりを園内行事で予定しています。

天気の良い日は外であそびます。暑くなってきましたので、帽子・お茶・着がえを持って来て下さい。