

# 館報

## 6月号

# かみおがも

発行 上小鴨公民館

TEL 28-0953

FAX 28-6035

メールアドレス kokamio@ncn-k.net

発行日 平成28年6月1日

### あたごイキキ健康塾 第2回講座「健康長寿は“口腔ケア”から」

日時 **6月23日(木)** 10:00~11:00  
場所 上小鴨公民館  
講師 小川歯科 鎌田歯科衛生士  
内容 お話と口の体操など

「毎日朝晩歯を磨く」「口の中を清潔に保つ」  
こうした基本的な口のケアが糖尿病や腎臓病、  
さらには認知症など全身の疾病に深く関係して  
いることなど、口腔ケアは健康長寿を伸ばす鍵  
として注目を集めているようです。

ぜひこの機会にお話を聞いてみませんか。

### 【年間計画】 今年度は「健康と運動」をテーマに講座を計画しました。

|    | 開催日               | 内容  |
|----|-------------------|---|
| 1回 | 4月21日<br>(木) 実施済み | 認知症予防に「コグニサイズ」のすすめ<br>講師 鳥取大学非常勤講師 加藤朋子先生           |
| 2回 | 6月23日<br>(木)      | 「健康長寿は“口腔ケア”から」<br>講師 小川歯科 鎌田歯科衛生士                  |
| 3回 | 7月28日<br>(木)      | 健康寿命を延ばす鍵～足・腰の老化予防について～<br>講師 温泉病院理学療法士 真壁先生        |
| 4回 | 11月24日            | 認知症予防に足つぼマッサージ パートI                                 |
| 5回 | 1月予定              | 認知症予防に足つぼマッサージ パートII<br>講師 足つぼ・バビ-マッサージセラピスト 小林和子さん |

多数の参加、お待ちしております！



### カヌーに乗ってプチ冒険

日時 **7月2日(土) 13:20**  
集合場所 **大山池(現地集合) 少雨決行**  
※乗り合わせ希望および場所のわからない方は  
公民館へお問合せください  
講師 倉吉市専門指導員  
対象者 小学生以上  
(小学校へチラシを配ります)

専門の指導員が指導しますので  
初めてでも大丈夫！

参加費 子ども 200円、大人 400円  
持ち物 濡れてもよい服(ジーンズは不可)  
帽子、水着、着替え、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。

お問合せ・申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切6/17)



昨年の様子

### ちよこつとギャラリー 「倉吉市創作文華展」おかえりなさい展

## 6月

押花絵の作品を展示しています！どうぞお立ち寄りください。

## 各団体役員を紹介

上小鴨地区内各団体の平成28年度総会が終了しました。  
それぞれの役員が決定しましたので、ご紹介します。

|     | 老人クラブ<br>協議会 | 上小鴨公民館<br>管理委員会 | 地域づくり<br>協議会 | 社会福祉<br>協議会 | 同和教育<br>研究会 | 青少年育成<br>協議会 |
|-----|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 会 長 | 海地 清         | 竺原勘六            | 多賀正樹         | 森下賢治        | 多賀長頭        | 川崎英二         |
| 副会長 | 入澤須賀雄        | 多賀長頭            | 蔵増義幸         | 森本紀紘        | 菅原久宗        | 野儀和献         |
| 副会長 | 野儀重憲         |                 | 多賀長頭         | 川崎英二        | 市川禎人        | 野儀増弘         |
| 副会長 |              |                 |              | 多賀長頭        |             |              |

順不同・敬称略

## 住民スポーツの日

### 種目 ソフトバレーボール

日 時 **6月17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 上履き、飲み物

ラブ&ピースのメンバーと一緒に  
体を動かしましょう!

主催 学校体育施設開放企画運営委員会

## 上小鴨バレーボール スポーツ少年団に感謝状

上小鴨バレーボールスポーツ少年団は、  
40年以上の間 多くの指導者に引き継が  
れ、この度日本小学生バレーボール連盟  
から感謝状を頂きました。

(中部地区で3校)

今年はオリンピックもあり、バレー  
ボールも注目を集めています。小学生の  
みなさん、これからもバレーボールを  
楽しみましょう!



「上小鴨を知ろう」ふるさとカルタシリーズの紹介が、平成27年6月~28年4月号で終わりました。  
休憩していた「上小鴨村の歴史」を再開致します。

## 上小鴨村の歴史~上小鴨村役場資料より④~

### 「役場職員に、文具支給」

文具支給規定村会の議決に依り、右記の通り  
相定め、明治23年4月1日より施行

### 注目! (第2条)

文具と称し、毎月26日に現品を支給せず、  
8銭を代料支給していました。

#### ★参考までに...

明治23年当時 米価60kg当り 3円57銭  
8銭×12ヶ月=96銭(米15kg相当)

- 名誉職村長報酬 60円
- 区長(年額) 27円50銭
- 収入役(月額) 5円
- 書記給料(月額) 5円

### 【文具支給規定】

第1条 この規定に於いて文具と称するは  
次の物品を総称する

筆、鉛筆、墨、朱、検印用印肉、  
印肉入、水入、糊入、巻紙、硯石、  
硯箱、小刀、鋸、尺度、算盤

第2条 村長、助役、有給村吏員に給する文具は  
**現品を支給せず、毎月代料として金8銭を  
支給す**

第3条 文具料は毎月26日支給

第4条 任免の月は15日前後を区別し、全額また  
は半額を支給する  
欠勤30日以上に涉るときは、一切これを  
支給せず

# 自治公協議会より ソフトバレーボール大会



期 日 **6月12日(日)**

時 間 開会式 8:00

試合開始 8:30

場 所 上小鴨小学校 体育館

組合せ抽選 6月7日

※小学校敷地内は禁煙です。

(敷地外に喫煙場所を1か所設けます。)

※校庭トラック内は駐車禁止です。

みなさんの参加、応援をお願いします！

## 【自治公民館の練習日】

上古川・福山・・・水曜日

若土・中田・住吉・・・土曜日

時間はいずれも20:00~22:00です。

## 《主な事業報告》

### あたご山ウォーキング(5/8)

絶好のウォーキング日和！

小学生を含めた参加者18人であたご山に登りました。今回はウォーキングとあわせて、山頂にある祠に看板を取付けました。

頂上付近は整備され、広瀬方面も眺めることができるようになりました。素晴らしい景色を堪能できますので、まだ登ったことのない方、是非登ってみてください。

※8月にはあたご山整備を行います。ご協力をお願いいたします。  
(詳しくは8月館報に掲載します)



看板には、あたご山の説明と上小鴨小学校の校歌が書いてあります。



頂上からの景色は素晴らしい！

### 水辺の楽校がきれいになりました(5/29)

早朝6時より、自治公のみなさん45人のご協力により草刈り作業を行いました。ありがとうございました。

安全に遊べるようになりましたので、子どもたちもどんどん利用してくださいね。



スッキリときれいになりました

## 第11回上小鴨親睦ゴルフ大会のご案内

☆ゴルフコンペを開催しますので、多数ご参加ください。

どなたでも参加できます！

日 時 6月19日(日) 9:00現地集合 9:30 スタート

費 用 参加費 1,500円、プレー費 7,500円程度(セルフ料金で昼食・1ドリンク付)、懇親会費 1,500円

場 所 倉吉ゴルフ倶楽部 Tel23-6868

(表彰式・懇親会は、コンペ終了後上小鴨公民館にて)

申 込 毛利 斉(Tel48-2188)または上小鴨公民館(Tel28-0953) 〆切6月13日(月)午前中

主催 ゴルフ同好会

## 6月 行事予定

- 5日(日) 10:00 上公 上古川いきいきサロン  
6日(月) 13:30 上公 老人クラブ役員会  
7日(火) 9:00 上公 給食サービス事業  
13:30 保育園 5 機関連絡会  
19:30 上公 自治公 館長会  
10日(金) 10:00 上公 なごもう会  
19:30 上公 青少協運営委員会  
19:30 上公 明るい選挙推進員協議会  
12日(日) 8:00 小学校 ソフトバレーボール大会  
14日(火) 19:30 上公 民児協定例会  
16日(木) 9:30 障外- 主事研修会  
豊岡市 老人クラブ一日研修会  
17日(金) 19:30 上公 町内学習会事前研修会  
18日(土) 10:00 上公 中部森林組合 上小鴨地区座談会  
19日(日) 9:00 上公 給食サービス事業  
21日(火) 19:30 上公 あたごハッスル隊定例会  
24日(金) 9:00 国府町 給食ボランティア一日研修会  
10:00 上公 なごもう会  
27日(月) 9:30 上公 館報編集専門委員会  
28日(火) 19:30 上公 ふれあい運動会企画委員会  
30日(木) 19:30 上公 小学校適正配置説明会

## 公民館教室

- 筆文字講座 14日(火) 10:00~  
白壁ウォーキング 18日(土) 9:30~  
ピースアクセサリー 22日(水) 13:30~  
あたごイキイキ健康塾 23日(木) 10:00~

## 同好会

- ITびく 2日、9日、23日(木) 20:00~  
切り絵 第2水曜日 13:30~  
絵手紙 第4火曜日 13:30~  
囲碁 毎週金曜日 19:30~  
写真 第2月曜日 19:30~  
カラオケ 第2、3、4水曜日 19:45~  
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

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

「食育」に対する関心と知識を高めてもらうことを目的として、6月は「食育月間」と定められています。規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナーといった食に関する基礎知識を身に付けること、感謝の心や食文化への理解を深めることなどを合わせて「食育」といいます。

食育の一環として、倉吉市でも「早寝早起き朝ごはん」を推進していますが、朝ごはんを食べることで集中力が高まり、成績が上がることや体力が向上することなどが、科学的に証明されています。

この機会に「食育」について考え、家族一緒に食事をする機会をつくる、朝ごはんを食べる、食前食後のあいさつをきちんとするなど、できることから実践してみてください。

問合せ先 倉吉市保健センター 電話 26-5670

## 認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

2日、9日、16日、23日、30日(木)

10:00~11:30

## 上小鴨小学校 6月行事予定

- 3日(金) 田植え  
14日(火) 参観日  
14日(火)~15日(水) 学校一斉公開  
**地区の皆さんも子供たちの様子を見に来てください。**  
15日(水) 地域学校委員会・評価委員会

## 上小鴨保育園 6月のオープンデー

2日、9日、16日、23日、30日(木)です。

☆天気の良い日は外で遊びますので、帽子とお茶を持ってきてくださいね。