

UWANADA★



倉吉市上灘公民館

〒682-0811 倉吉市上灘町9番地1

【TEL】22-0640 【FAX】23-6012

【メールアドレス】kouwana@ncn-k.net

【ホームページ】<http://www.ncn-k.net/kouwana/>



ラジオ体操会が
団体表彰受賞

心と身体
内側から輝こう♪

ヨガで心身ともにリフレッシュ!

ゆったりした呼吸とポーズで無理なくヨガを楽しみましょう。身体と心が少しずつほぐれていく心地良さ、癒される時間と空間を味わってみませんか(´-`)☆

◆日時… 9月26日、10月10日(月)

10:00 ~ 11:00

9月28日、10月12日(水)

18:00 ~ 19:00

◆場所…上灘公民館

◆講師…山崎あいさん (AI ヨガ)

(インターナショナルフィットネス協会ヨガインストラクター 他)

◆持ってくる物…ヨガマット (またはバスタオル)、飲物

◆申込問合せ…上灘公民館まで

主催 上灘公民館

鈴木まもるの
子育て講演会

～絵本作家・鳥の巣研究者～

絵本と鳥の巣の不思議

鳥の巣は赤ちゃんが生まれ育つ場所です。小さな命が誕生し、成長する時間。そして、赤ちゃんを大切に守るのが鳥の巣です。一方、絵本は子どものやわらかい心を育み、豊かに成長させます。「小さな命・心を育む」という点で、絵本と鳥の巣の役割は同じ。一見、何ら関係のない「絵本と鳥の巣」の不思議をのぞいてみましょう♪

◆日時… 9月11日(日)

10:00 ~ 11:30

◆場所…上灘公民館

◆講師…鈴木まもるさん

◆定員…150名

◆申込み…倉吉市立図書館または上灘公民館まで

主催 上灘公民館・倉吉市教育委員会



みんなて
スポーツ

上灘地区大運動会

スポーツの秋となりました。みなさん誘い合ってご参加下さい♡

◆日時… 9月18日(日) 午前9時…開会式

(雨天時…25日に延期)

◆場所…上灘小学校・校庭

※詳しくは、全戸配布のプログラムをご覧ください。



主催 上灘地区自治公民館協議会
上灘地区体力づくり振興会
上灘公民館

スポーツ教室

～だれもが楽しめる～

ふらばーるぼーるバレー

昨年大好評だった、ニュースポーツ『ふらばーるぼーるバレー』。変形ボールをワンバウンドしてから打ち返すちょっと変わった競技を、楽しんでみませんか!

◆日時… 10月1・8・15・22日

(毎土) 19:30 ~

◆場所…上灘小学校 体育館

◆講師…地区スポーツ推進委員

◆申込み…上灘公民館まで

(※当日参加もOK!)

◆持ってくる物…上履き、タオル、お茶等

主催 上灘公民館

「9月はん征圧月間です!」

《第44回鳥取県がん征圧大会について》

日時:平成28年9月12日(月)13時30分～

場所:倉吉未来中心 小ホール

乳がんと胃がんについての特別講演がありますのでご参加下さい。 倉吉市保健センター Tel.26-5670

「ヘルシークッキング教室」

美味しい・嬉しい・ヘルシーメニューです。
一緒に作ってみませんか。

日時:平成28年9月21日(水)10時～13時

場所:上灘公民館・調理実習室

メニュー:①ご飯②豆腐のステーキ きのこソース

③キャベツと人参のごまマヨ

④野菜のスープ煮⑤抹茶ミルク

難員:先着15名 費用:無料

持ってくるもの:エプロン、三角巾、米0.5合

申込み:9月16日(金)までに上灘公民館(Tel.22-0640)へ

担当:上灘地区食生活推進員・保健師

～倉吉市保健センターより～

団体活動日

▶ はなみずき会…9月2・8・16・23日

▶ エアロビ教室…9月5・12・26日

▶ のびのびクラブ…9月13・20・27日

▶ 倉吉ダンスクラブ…9月2・6・9・13・16・20・23・27・30日

▶ 上灘めだか会…9月7・14・21・28日

▶ ボディリセット…9月2・5・9・12・16・23・26・30日

▶ 朗読花みずき…9月1・5・7・8・12・15・19・21・22・26・28・29日

▶ つくしの会…9月7・21日

【上灘地区人口集計】

【6月末】

世帯数 2,500 世帯

人口 5,632 人

男性 2,589 人

女性 3,043 人

【7月末】

世帯数 2,501 世帯

人口 5,632 人

男性 2,590 人

女性 3,042 人

【年齢別人口】

0～14歳 763 人

15～64歳 3,303 人

65歳以上 1,566 人

9月



9月のおもな行事予定
・使用団体

1日	木	上灘皿まわし会	9:00
		上灘はつらつ教室	13:30
2日	金	ガラスアート同好会	13:30
		地区運動会賞品選定会	19:30
3日	土	健康講座「靴の話しパート2」	13:30
5日	月	「はこた人形」作り①	19:00
6日	火	折り紙倶楽部 四季折折	10:00
		高齢者運動会・踊りの練習会	13:00
		地区文化祭企画会	19:30
8日	木	なごもう会	13:30
9日	金	健康ウォーク企画会	19:30
10日	土	高齢者交流運動会(小学校体育館)	9:30
		打吹川柳会	12:30
11日	日	鈴木まもるの子育て講演会	10:00
12日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
		「はこた人形」作り②	19:00
13日	火	定例館長会	19:30
14日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員(協)研修会	10:00
15日	木	上灘はつらつ教室	13:30
18日	日	上灘地区大運動会(小学校 校庭)	9:00
21日	水	ヘルシークッキング教室	10:00
25日	日	上灘地区大運動会(予備日)	9:00
26日	月	ヨガ教室①	10:00
		心もからだもスッキリ健康塾	13:30
		「はこた人形」作り③	19:00
28日	水	給食サービス事業	9:00
		東中校区女性連絡会(中電倉吉営業所)	14:00
		ヨガ教室②	18:00

～ちょっと 思う事～

上灘公民館長
安田



先日、看護大学の学生達が「生活健康論実習」として、当公民館に来館し、立ち会いました。「なごもう会」のメンバーさん達と一緒に体験学習をしたとき、生徒の聞きとりの時、演歌が好きで歌ったり聞いたりしているお年寄りがおられました。その話の中で、毎年地区敬老会に参加し、最後に歌う「これから音頭」が大好きだと言われました。何気なしに義務のように歌っていることがある人にとっては、すごく感銘を感じていただいていることに ありがたさを感じた一時でした。

これからは何をしても、相手に何かを感じていただく事業をしていかななくては と思うところです。



～ 公民館はつらつ日記～

地域・公民館の出来事をお知らせします(^o^)/

7/28 ちびっ子陶芸教室で、世界に一つの自分だけの器づくりにチャレンジしました。まず、思い思いの作品をイメージして、粘土を広げていき茶わんや皿、コップを形づくり、棒などで模様をつけていきました。あとは焼き上がりを待つばかり！ 1ヵ月後が楽しみです(^o^)



7/31 「われらわんぱく探検隊！」を大山青年の家で開催しました。午前中は赤池でカヌーにチャレンジ。水辺の涼しい風を受けて漕ぐカヌーは、又格別でした。昼からは、手づくりアイスに挑戦。自分達で作ったアイスも又格別でとても美味しかったです(^o^)



8/3 小学校・福祉委員会の児童の皆さんと民生委員さんで1人暮らしのお年寄り宅を訪問し、弁当を手渡す活動をしました。暑い中でしたが、玄関先まで出迎えていただき、元気で過してくださいとのメッセージカードも併せて届けました♪



8/8～12 「楽しく宿題すませちゃお～」と高校生のお兄さん・お姉さんに勉強を教わりました。教科書を見てもなかなか答えが見つからない問題に四苦八苦。それでもすませちゃおうと真剣に取り組んでいました。これで宿題はバッチリです(^o^)



8/22 上灘の小中高校生が、楽しい上灘をつくるためにまずは「倉吉を知ろう」と市役所探検&石田市長を突撃訪問しました。子どもならではの目線で、身近な疑問や質問を楽しみながら話すことができ、子ども達も「倉吉」を知る良い機会になったようです♪



8/23 上北条の児童と交流しグループごとに分かれて「アナログゲーム」で遊びました。サイコロを転がして進むカーレースゲームやカードゲームなど色々な昔ながらのゲームに、みんなが輪になって夢中になって遊んでいました♪



子育て総合支援センターだより

(TEL 22 3914)



子育て支援センター「おひさま」に来て一緒に遊びましょう

9月のご案内

7日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話会があります。
13日(火) 「保健師・栄養士」による『身体測定・育児相談』があります。
14日(水) 『身体測定』が15:00からあります。
21日(水) おはなし「たんぼぼ」のお楽しみ会 11:00～11:40
対象：未就学の子どもの保護者(30組程度)
楽しいお話がいっぱいです。参加をお待ちしています。
人数を把握するため、予約をお願いします。

29日(木) 『おひさま運動会』10:30～11:30
『ファミリー・サポート・センター』も併設しています。
お気軽にご相談ください。
『おひさまベビー』を週2回しています。頭の下に敷くタオルをご持参ください。(木曜日午前11時過ぎからと、金曜日午後3時過ぎからです。)



7月22日に若松倫子さん、福田裕子さんを講師にお招きして、『親子で楽しむリズム遊び』を開催しました。音楽に合わせて、次々と楽しいリズム遊びが出てくるたびに親子でリズムに乗り、とても楽しんでおられました。



始めまじゅう! ～地区同和教育研究会より～

地域と一緒に住みよいまちづくり
～町内学習会に参加しましょう～

- ◆円谷町 10/22(土) 19:00～
「なぜなる?どうなる?」認知症
- ◆米田町 10/8(土) 19:00～
「振り込め詐欺」「個人情報について」
- ◆駄経寺町 10/20(木)※変更あり
「人権について」話し合い
- ◆下田中町 10月(日時未定)
「障がいのある方と高齢者の人権」(仮)
- ◆上灘町 10/7(金) 19:00～
「差別をなくし、笑う門には福来たる」
- ◆田内 9/24(土) 19:30～
「差別禁止法」「人権侵害救済法」
「部落差別の解消の推進に関する法律」について
- ◆見日町 10/16(日) 9:00～
「働く人の人権について」
- ◆東巖城町 10/23(日) 13:30～
「なぜ差別をするのか?」
- ◆三明寺東 10/21(金) 19:30～
「認知症の人と家族の思い」
～認知症にやさしい地域を創る～
- ◆三明寺西 10/6(木) 19:30～
「自治会長ゲームをして災害に備えましょう」
～皆も私も自治会長～
- ◆昭和町
①10月「認知症について」
②11月「同和問題について」
- ◆幸町 10/16(日) 13:30～
「人権問題～最近身近に起こっている事～」

上灘小学校より

学校支援ボランティア
菜の花ロード整備



学校支援ボランティアの活動として8月20日(土)午前6時から大御堂廃寺跡横の菜の花ロードの整地作業を行いました。倉吉市全小中学校で進めている菜の花プロジェクトの一環として、上灘小学校では数年前からこの菜の花ロードに菜の花を咲かせています。この日は早朝にも関わらず地域から12の方が参加してください、事前に刈ってくださった草を集めたり、管理機で耕したり、石を拾ったりしてくださいました。9月には、上灘小5年生と保育園児、地域の方で菜の花の種をまく予定です。



上灘小学校では、菜の花ロード整備以外にも、学習支援、環境整備等をしてくださる学校支援ボランティアを募集しています。やってみようと思われる方は、上灘小学校、上灘公民館に気軽にお声かけください。よろしくお祈りします。

旧体育館解体工事が
始まりました

現在、旧体育館の解体工事が行われており、旧体育館は仮フェンスで囲まれています。工事関係車両が出入りするために、校庭側南門の平日の一般の方の車両の出入りは禁止します。学校への出入りは正門・西門または体育館駐車場側から行ってください。工事関係車両が通る時には、児童の安全確保のために警備の方が立たれますので、児童の登下校は今までどおり南門を使用します。解体工事は9月末を目途に行われる予定ですので、ご協力をお願いします。

悪い出来それでも可愛いわが野菜
悪人は善人面で町歩く
汗流し稼いだ金は光ってる
汗だくになっても田畑守らねば
押んでも押みきれない良い女房
戦時には無事に帰れと神拝む
心臓がストンと止まるよう拝む
もこもこの湯けむりの中夢ゆらり

湯本 貴恵
住吉 道子
西田 滋
酒井 芙美子
福井 清
石湯 久芽代
田中 紀美恵
岡崎 美知江

打吹川柳



表題説明コーナー

『ラジオ体操会が
団体表彰受賞!』

上灘公民館前の駐車場で毎朝 ラジオ体操をしています「上灘ラジオ体操会」がこの度団体表彰を受賞いたしました。7月31日にラジオ体操の積極的実践を通じて、普及発展に貢献し国民の健康増進に寄与した功績を評価され、受賞の運びとなりました。

- ①株式会社かんぼ生命 保険代表執行役社長
- ②日本放送協会会長
- ③NPO 法人全国ラジオ体操連盟会長の三者による表彰でした。

