

# 館報 7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7月1日

## ラベンダーウォーキング

蒜山にある西日本最大級のラベンダーが見頃となっています。初夏の蒜山を楽しみながら、ハーブガーデンを目指しウォーキング。誘いあわせてご参加ください。

期日 **7月11日(月)** 少雨決行

集合時間・場所 10:00 上小鴨公民館

車に乗り合わせて移動します。

13:00 帰着予定

行き先 茅部神社→蒜山ハーブガーデン

参加費 300円(入園料) 昼食は各自負担

申込 上小鴨公民館 Tel28-0953 (〆切7/8)

主催 上小鴨地域づくり協議会・上小鴨公民館

## あたごイキキ健康塾 第3回講座

### 「健康長寿をのばす鍵～足・腰の老化予防について～」

今回はいつまでも生活体力を維持することを目的に理学療法士馬壁先生のお話を聴き、自宅でも取り入れることができる簡単な運動などを学習します。元気なうちから取り組みましょう。ぜひご参加ください。

日時 **7月28日(木) 10:00～**

場所 上小鴨公民館

講師 三朝温泉病院理学療法士 馬壁先生

内容 説明と簡単な運動

主催 上小鴨公民館

## 女性目線でみた防災

上小鴨、関金、小鴨、明倫地区合同開催です。日頃から気をつけておくことや家具の固定方法などについて学び、役立つ防災グッズも作りまします。ぜひご参加ください。

主催 上小鴨公民館

日時 **8月2日(火) 9:40～11:00**

場所 関金公民館

集合・出発 上小鴨公民館を9:15出発  
マイクロバスで行きます。

講師 横山ひとみさん(防災教育コーディネーター)

参加費 無料

募集人数 4地区で30人程度

申込 上小鴨公民館 Tel28-0953 (〆切7/19)

## 上小鴨公民館管理委員会よりお知らせ



上小鴨公民館敷地内も禁煙となっています。みなさんのご理解・ご協力をお願いします。

ちよこつとギャラリー  
7月

写真同好会の作品を展示しています！  
どうぞお立ち寄りください。



## 魚のつかみどり大会



夏だ！水辺の楽校の自然を満喫しよう！

お昼はとれたてのアユをバーベキュー！親子で夏を楽しみます。

日時 **7月31日(日)** 10:00~13:00

\*雨天の場合は中村公民館にて実施します。

持ち物 おにぎり、飲み物、着替え、サンダル

対象 保育園児および小学生の各親子

場所 上小鴨水辺の楽校(現地集合)

駐車場は上小鴨小学校へお願いします。

申込 上小鴨公民館 TEL28-0953 (×切7/20)

参加費 1人 200円(4歳未満無料)

\*当日集金します

\*保育園・小学校でチラシを配ります。

主催 上小鴨地区青少年育成協議会・上小鴨公民館

## 上小鴨更生保護女性会よりお願い

この所、蒸し暑い日が続いていますが、地域の皆様お元気でお暮らしてでしょうか。今年も恒例の「社会を明るくする運動」が始まります。この運動は66回目となり、長い歴史があります。私達会員は先輩の会員さんから引き継ぎまして、少しでも社会に役立てば・・・とボランティアで活動しています。つきましては募金のお願いですが、7月中旬~8月上旬にお伺いしますので、ご協力頂きますようお願いいたします。この募金は非行防止活動や過ちを犯した人が更生するための援助資金に当てられます。

上小鴨支部長 海地桂子

**主な活動内容** ○募金活動・フリーマーケット ○あいさつ運動(上小鴨小学校、毎月第2月曜日)  
○薬物乱用防止への協力(中学生の標語ポスター) 今年は倉吉西中学校にお願いしました。  
○会員研修・施設訪問

《お知らせ》フリーマーケットを開催します。日用品など沢山ありますのでご利用ください。

日時 7月16日(土) 10時~ 場所 倉吉未来中心アトリウム

## 上小鴨地区の皆様へそうめん注文のお礼

鳥取県身体障がい者福祉協会(市、町、村含む)の協会運営財源確保のため、島原そうめん注文にご協力頂き、誠に有難うございました。心より厚くお礼申し上げます。今後共よろしくお願い致します。

鳥取県倉吉市身障者福祉協会 上小鴨支部

会長 宍戸哲夫 役員一同

## 上小鴨ゴルフ大会を開催しました

去る6月19日(日)梅雨空の中、第11回上小鴨地区親睦ゴルフ大会を、倉吉ゴルフ倶楽部で行いました。お互いに親しみあい、上小鴨の親睦の輪を広げ、若い方の参加も増え、楽しい一日を過ごしました。

結果は次の通りです。おめでとうございます。

優勝 佐伯大輔(仙隠) 準優勝 若林清成(石塚) 3位 吉田公範(福山) 敬称略

## 夏の交通安全県民運動

7月11日(月)~7月20日(水)

スローガン「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」

## 《自治公より》

### 【ソフトボール大会】

期 日 **7月17日(日)** (予備日7月24日)  
時 間 開会式 6:30~ 試合開始 7:00~  
場 所 上小鴨小学校グラウンド

#### 皆さんの参加と応援をお願いします！

◎駐車場は、旧職員駐車場、プール横、体育館横へ  
お願いします。  
◎小学校敷地内は禁煙です。

### 【ソフトバレーボール大会結果報告】(6/12)

優勝 ★男子の部 福山B  
★女子の部 上古川B  
★混合の部 上古川A



熱戦が繰り広げられました

【第25回あたご文化祭'16 日程決まる！】

期日 **10月29日(土) 30日(日)**

## 《主な事業報告》

### ビーズでアクセサリー作り(6/14、6/22)

講師に井上シツエさん(北栄町)をお迎えし、ステキなアクセサリーを作りました。参加者は真剣な面持ちで取り組みました。細かい作業で時間がかかりましたが、出来上がりは達成感を感じることができました。(参加者23人)



参加者の皆さん  
がんばりました！

### 白壁ウォーキング(6/18)

絶好のウォーキング日和の中、観光ガイドの森下さん(仙隠)に案内をしていただきながら、白壁土蔵群を歩きました。地元の歴史を改めて学んだウォーキングとなりました。

(参加者22人)



熱心に説明を聞く参加者

### あたごイキイキ健康塾「口腔ケア」(6/23)

講師の歯科衛生士鎌田さんから「歯周病」について説明をしていただきました。歯周病は身体と深く関係する病気で、糖尿病などに大きく影響することがわかってきたそうです。その歯周病を改善するためにはまず「歯みがき」。3つのポイントとして「軽い力で」「小さく動かして」「1本1本ていねいに」日常生活の中で日々ケアすることの大切さを知るきっかけとなりました。(参加者17人)



歯みがきの大切さを学びました

## 7月 行事予定

1日(金)	19:30	上公	あたご文化祭企画委員会
2日(土)	10:00	上公	あたご安全サポート隊総会
3日(日)	10:00	上公	上古川いきいきサロン
	13:30	大山池	青少協 カヌー教室
4日(月)	19:30	上公	更生保護女性会
	19:30	上公	自治公 館長会
5日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
8日(金)	10:00	上公	なごもう会
10日(日)	7:00	上公	参議院議員選挙投票日
12日(火)	10:00	比叡	市館長会
	19:30	上公	民児協定例会
	19:30	上公	学校体育施設開放運営委員会
17日(日)	6:30	小学校	地区ソフトボール大会
	9:00	上公	給食サービス事業
19日(火)	19:30	上公	あたごハッスル隊定例会
20日(水)	19:30	上公	金管バンド保護者会
21日(木)	9:30	社公民館	主事研修会
22日(金)	9:00	上公	なごもう会
25日(月)	9:30	上公	館報編集専門委員会
30日(土)	6:00	小学校	忠魂碑清掃(老人クラブ)
31日(日)	6:00	水辺の楽校	草刈り(老ク・自治公)
	10:00	水辺の楽校	青少協 魚のつかみどり大会

## 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

## 公民館教室

筆文字講座 12日(火) 13:30~  
あたごイキイキ健康塾 28日(木) 10:00~

## 同好会

アビックス 7日、14日、28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~  
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

### 農作業中の熱中症を予防しよう!

暑さからだが慣れていない梅雨明け直後に、農作業中の熱中症事故が多発しています。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

### ~夏の農作業で気をつけること~

1. 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう
2. こまめな休憩、水分補給を行いましょう
3. 熱中症予防グッズを活用しましょう
4. 単独作業を避けましょう
5. 高温多湿の環境を避けましょう

### 休日健診のお知らせ

〇日にち 8月7日(日)  
〇場所 保健センター(伯耆しあわせの郷)  
〇受付時間 午前8時~午前10時

申込み・問合せ

倉吉市保健センター ☎26-5670

## 上小鴨小学校 7月行事予定

9日(土) 土曜授業  
16日(土) PTA救助法・応急処置法講習会  
19日(火)~20日(水) 個人懇談  
22日(金) 1学期終業式  
\*夏休み7/23~8/29  
26日(火) 中部小体連水泳大会(羽合小)

## 上小鴨保育園 7月のオープンデー

14日、21日、28日(木)です。

天気の良い日は水遊びをしますので、着替えをおねがいします。また暑くなりますので、帽子やお茶を持ってきてください。

☆7/7(木) 18:30から七夕まつりをします。  
見に来てください。お待ちしております