

館報 5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5月1日

第2回 健康ウォーキング

あたご山ウォーキング

上小鴨のシンボル「あたご山」
まだ登ったことのない方、この機会にぜひ一緒に登りましょう！頂上から見渡す上小鴨、日本海までの眺めは絶景ですよ！



日時 **5月8日(日) 10:00**

集合場所 **上小鴨神社**

コース 上小鴨神社からあたご山山頂 (30分程度)

参加費 1,000円 (昼食代)

*昼食は、若土中村公民館で焼肉です。

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切5/6)

*雨天の場合は、室内グラウンドゴルフをします。(上小鴨小学校体育館)

・上履きのある方は持参してください。

主催：上小鴨公民館・上小鴨地域づくり協議会

第3回 健康ウォーキング

白壁土蔵群を歩いてみよう

倉吉市の観光名所である白壁土蔵群。
ウォーキングをかねて散策してみませんか？
何か新しい発見があるかも！
誘い合わせてご参加ください。
**案内は、観光ガイドの森下賢治さん(仙隠)に
お願いしています。**

日時 **6月18日(土) 9:30~13:00**

集合場所 **上小鴨公民館**

***マイクロバスで行きます。**

コース 白壁土蔵群中心にウォーキング

赤瓦でランチ

参加費 昼食代

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切6/13)

主催：上小鴨公民館・上小鴨地域づくり協議会

趣味の講座

ビーズでアクセサリー

大小様々なビーズを使って、素敵なネックレスを作ってみませんか？

日時 **6月22日(水) 13:30~**

場所 上小鴨公民館

講師 井上シズエさん(北栄町)

材料費 1,000円

募集人員 15人程度

持ち物 こちらで準備します。

申込み・問合せ 上小鴨公民館 Tel28-0953 (×切5/31)

☆初心者用です！
お気軽にどうぞ♪



デザインは
2種類



ビーズの色

・ピンク ・クリーム

・ブラック ・ブルー

・グリーン ・アメジスト

*この中から希望の色を1色、
申込時にお知らせください。

(公民館に見本があります)

主催：上小鴨公民館

ちよこつとギャラリー 「倉吉市創作文華展」おかげりなさい展

5月

絵手紙サークルの作品を展示しています！どうぞお立ち寄りください。



【基本方針】生涯学習の拠点として、地域住民のニーズをふまえた学習機会の提供・支援を行うと共に地域諸団体との連携を図り、それを通じて住民一体となっていきいきとした地域づくりをめざす。

【重点目標】(1) 皆に利用される公民館づくり (2) 少子・高齢化に即応した地域福祉の推進
(3) 地域ぐるみで取り組む成人教育の推進 (4) 各種スポーツの普及と健康づくりの推進
(5) 一人ひとりの人権が尊重されるまちづくりの推進

事業名	内容	日程
倉吉市公民館研究指定事業 あたごイキイキ健康塾 (3年目) 健康と運動	＊認知症予防に「コグニサイズ」のすすめ 講師 鳥取大学非常勤講師 加藤朋子先生 ＊健康は「口腔ケア」から 講師 小川歯科 鎌田歯科衛生士 ＊健康寿命を延ばす鍵～足・腰の老化予防について～ 講師 温泉病院理学療法士 真壁先生 ＊認知症予防に足つぼマッサージ パートⅠ・Ⅱ 講師 足つぼ・パビ-マッサージセラピスト 小林和子さん ＊その他ウォーキングも行います。	4月21日(木) 6月23日(木) 7月28日(木) (Ⅰ)11月24日(木) (Ⅱ)1月予定
健康づくり講座 からだと心の健康づくり	＊上小鴨 GG 大会 ＊新春あたご山登り	10月 1月
環境講座 1人ひとりが環境問題について考える	＊廃油せっけん作り ＊寄せ植え教室 ＊ゴミ減量講習会	9月3日(土) 11月 2月
趣味の講座 物づくりを通して、自分づくり、 仲間づくり	＊筆文字教室 講師 小林和子さん ＊クラフト教室 講師 藤原光代さん ＊ビーズでアクセサリ 講師 井上シズエさん ＊陶芸教室 ＊和紙アート ＊フラワーアレンジメント ＊お酒講座	毎月第2火曜日 4月、8月、10月、12月 6月22日(水) 8月 10月 12月 8月26日(金)
伝統文化伝承 伝統文化を推進し地域の活性化を図る	＊カルタ大会	未定
青少年育成講座 世代間相互交流による体験活動	＊おはなし会 ＊親子筆文字教室 ＊親子料理教室 ＊お菓子作り教室	8月・1月 8月 未定 2月
スポーツ教室 スポーツに親しむ環境づくり	＊スポーツ吹矢	9月(4回)

※日程・内容は、変更になることがあります。詳細については、その都度館報でお知らせします。

《主な事業報告》

「認知症予防運動にコグニサイズのすすめ」(4/21)

鳥取大学非常勤講師の加藤朋子先生をお招きし、「頭を使う課題」と「身体を使う課題」を両方同時に行うことで認知症予防にも効果がある運動「コグニサイズ」を学びました。簡単な運動も、なかなか思うようにいかないところもありましたが、間違えても「アハハハ」と笑って済ませばいいんだ、と教えていただき、参加者は和気あいあいと楽しみながら体験しました。(参加者 33 人)



公民館に資料があります！
ご希望の方はどうぞ！

祝 上小鴨地区敬老会 盛大に開催！

4月24日(日)グリーンスコレせきがねで開催しました。約 130 人が出席され、久しぶりに会った人と楽しく会食しながら演芸を鑑賞するなど会場にはこやかな笑顔で溢れていました。主催者である石田市長、多賀自治公民館協議会長、来賓の上小鴨公民館牧田館長の挨拶のあと、新会員 13 人のうち出席された7人の紹介があり、代表として太田光紘さん(蔵内)が謝辞を述べられました。

長寿の皆様、心よりお祝い申し上げます。



新会員(出席者7人)と市長、自治公協議会長との記念撮影。おめでとうございます！

★当日の映像をDVDに録画し、公民館に置いています。



和やかな雰囲気の中、会話も弾みました。



参加者の中では最年長の多賀明さん(若土)がカラオケにあわせ、踊りを披露されました。

主催 倉吉市・上小鴨地区自治公民館協議会

倉吉市より

地区で活躍されている健康づくり推進員さんをご存知ですか？

健康づくり推進員さんは、自治公民館長からの推薦を受け、“地域の皆さんが生きがいを持ち、健康な生活ができるよう”、各種健診の声かけや健康講座の開催、健診の推進キャンペーンといった啓発活動などを、市役所と協働で行っておられます。また、健康づくり推進員さん自らが健康を見つめ直し、健康に関する意識を高めていただくなかで、“健康づくりの輪を”ご家族やご近所の方へと広げ、地域全体が健康で住みよいまちになるよう活動しておられます。地域の皆さんも、健康づくり推進員さんの活動にご協力をお願いします。

倉吉市保健師 芦崎

読み聞かせボランティア募集！

上小鴨小学校で、一緒に活動しませんか？
興味のある方はご連絡ください。お待ちしております。

初めての方も大歓迎！



活動場所 上小鴨小学校
毎週金曜日の朝 8:20~8:30の10分程度です。
月1回または1学期に1回など、ご都合に合わせることもできます。

連絡先 読み聞かせボランティア『そよ風』
代表 行田佳子 Tel.090-7545-1563

5月 行事予定

- 1日(日) 10:00 上公 上古川いきいきサロン
8日(日) 10:00 上公 身障者の会総会
10:00 なたご山ウォーキング
9日(月) 19:30 上公 学童クラブ管理委員会
10日(火) 9:00 上公 給食サービス事業
10:00 関金公 倉吉市 館長会
19:30 上公 自治公 館長会
19:30 上公 食生活改善推進委員会
19:30 上公 学校体育施設開放運営委員会
19:30 上公 民児協定例会
11日(水) 19:30 上公 体育部長会
13日(金) 10:00 上公 なごもう会
19:30 上公 地区同研総会
17日(火) まなびタウン 県公民館連絡協議会総会
19日(木) 9:30 上井公 主事研修会
19:30 上公 青少協総会
22日(日) 9:00 上公 給食サービス事業
23日(月) 10:00 市役所 倉吉市女性連絡会代表者会
25日(水) 9:30 上公 館報編集専門委員会
27日(金) 10:00 上公 なごもう会
28日(土) 19:00 上公 公設消防団上小鴨分団総会
29日(日) 6:00 水辺の緑 草刈り作業

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

12日、19日、26日(木) 10:00~11:30

公民館教室

筆文字講座

10日(火) 10:00~

同好会

- 17ピク 5日、12日、26日(木) 20:00~
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(5月から時間変更)
上小鴨公民館芝広場 毎週月曜日 9:00~
福山健康広場(保育園跡地) 毎週水・金曜日 9:00~

上小鴨保育園 5月のオープンデー

12日、19日、26日(木)です。

☆19日、26日は園外保育です。

一緒に学校周辺を散歩しましょう! 帽子とお茶を持って来てくださいね。

保健だより

休日健診のお知らせ

健診を受ける機会の少ない若い人や平日に健診を受けることが難しい人を対象に「休日健診」を実施します。この機会にぜひ健診を受けましょう。

【休日健診】

○日にち・場所：5月28日(土) 倉吉体育文化会館

○受付時間：午前8時~午前10時

○内容・対象者：

一般健診(20歳以上)

特定健診(40~74歳)

長寿健診(後期高齢者健診)(75歳以上)

胃がん検診(30歳以上)

肺がん検診(30歳以上)

大腸がん検診(30歳以上)

子宮がん検診(20歳以上)

乳がん検診(視触診+マンモグラフィ検査)

(40歳以上)

前立腺がん検診(50歳以上)

肝炎ウィルス検診(40~74歳)

○その他

*持ち物：各種健康診査受診券、保険証、自己負担金

***申込みが必要です。**

***胃・子宮・乳がん検診は定員があります。**

*詳しくは受診券に同封の「倉吉市健康診査の手引き」をご覧ください。

※タッチパネルによる「物忘れ」相談

タッチパネルは1人約5分!!アルツハイマー型認知症が早期に発見できると言われています。早く見つけて、早く治療することで今後の生活を安心して送ることができます。*物忘れ相談の申込は不要です。

問合せ先 倉吉市保健センター ☎26-5670

上小鴨小学校 5月行事予定

8日(日) PTA環境整備作業

11日(水) 倉吉市児童体育祭(4~6年生)

17日(火) 地域学校委員会

25日(水) プール掃除

28日(土) 運動会(土曜授業)