

上小鴨公民館研究指定事業「健康づくり講座」

主催：上小鴨公民館

あたごイキキ健康塾

第1回講座

「生活習慣病とは ～医師の立場から～」

日時 **6月17日(水)** 13:30～15:00

場所 上小鴨公民館

講師 宮川医院 宮川鉄男医師

参加費 無料

今年度の健康づくり講座は生活習慣病予防と食生活をテーマに5回の講座を計画しました。

詳細はその都度館報でお知らせしますので、多くのみなさんの参加をお待ちしています。

【年間計画】

	開催日	内容		開催日	内容
1回	6/17	生活習慣病について	4回	12/17	元気なうちから低栄養を予防しよう
2回	10/22	食事の摂り方について	5回	1/27	調理実習で健康と豊かな食生活Ⅱ
3回	11/25	調理実習で健康と豊かな食生活Ⅰ			

健康ウォーキング ～広瀬分校へ行こう～

主催：上小鴨地域づくり協議会・上小鴨公民館

広瀬分校までウォーキング！特別に中を見学します。お誘いあわせの上、参加お待ちしております。

期日 **6月8日(月)** 少雨決行コース 上小鴨公民館～広瀬分校（片道3.3km）
広瀬公民館で休憩します。

集合時間・場所 9:00 上小鴨公民館

お茶は準備します。

帰着予定 11:30頃

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953（×切6/5）

参加費 100円

カヌー教室 ～カヌーに乗ってプチ冒険！～

主催：上小鴨地区青少年育成協議会

専門の指導員が指導しますので初めてでも大丈夫！

日時 **6月21日(日) 13:20**

参加費 子ども 200円、大人 400円

集合場所 **大山池(現地集合) 少雨決行**

持ち物 濡れても良い服(ジーンズは不可)

(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)

帽子、水着、かかとの固定できるサンダル、
着替え、飲み物

終了予定 15:30頃

※ライフジャケットは準備します

講師 倉吉市専門指導員

参加対象 小学生以上（小学校へチラシを配ります。）

お問合せ・申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953(×切6/5)

ちょこっとギャラリー
6月

筆文字講座の作品を展示しています。

初めての作品です。ぜひご覧ください。

青少協 新役員決まる

会長 川崎英二さん（福山）
副会長 野儀和献さん（福山）、武信久美さん（上古川）

【川崎会長よりあいさつ】

平成27年度総会におきまして、青少年育成協議会長の御承認を頂きました福山の川崎英二です。倉吉市立西中学校のPTA会長をさせて頂いておりますので、子どもとちとふれあう機会が多くあります。中学校生活のリアルタイムな部分を協議会の活動に活かせるようにしながら、地域・家庭・学校の輪を広げていきたいと思ひます。

又、自分の殻を破る挑戦をして、少しでも地域活性化のお役に立てればと考えております。今後も子どもたちに広く経験させるチャンスの際の提供と、地域の皆様と一体になって子どもたちの笑顔を守る活動を続けていきたいと思ひます。

皆様のご指導ご鞭撻を賜りながら、一つ一つの事業に取り組んで参りますので、よろしくお願い致します。

住民スポーツの日

日時：6月12日(金) 20:00~22:00

場所：上小鴨小学校体育館 種目：ソフトバレーボール

ラブ&ピースの皆さんと一緒に体を動かしましょう！

直接体育館にお越しください。（上履き、飲み物持参）

上小鴨を知ろう

3月に発行したふるさとカルタをシリーズでご紹介します。



あ 秋葉大権現は
火防の神様
机集落の南端、山の中腹に二基の石祀が小鴨川に向かつて祀られている。一七七三年と明治二一年に静岡県秋葉総本山から勧請したもの。本来、秋葉神は火の神であり、防火防炎火難除けの神徳があるとされている。



い いば神様は
古代寺院の塔心礎
奈良時代の後半の建立とされる寺院跡の中に三層塔のものであろうという塔心礎（心柱をのせる礎石）がある。直径二、二六m中央円孔は、直径六八cm、深さ一三cm。円孔に溜まった水は年中干上がることはなく、その水をつげるとイボが落ちるといって「いば神様」と信仰の対象になっていた。



う 雲版を鳴らし
知らせる食事の合図
寺で合図のため打ち鳴らす仏器。明現寺では法要などのとき、食堂に吊るし食事の準備ができたことを知らせるために使った。製作は明現寺一四世柏堂の時代の一八四七年四月八日
鋳物師 齋江定右衛門藤原和春作



え 笑顔いっぱい
楽しい学舎
明治二三年五月一日に創立され、明治三五年には現在の校地に移転された。現在の校舎は昭和五三年三月に改築されたものである。平成二七年一月現在で児童数九八名、清く、さとしく、たくましくの校訓をかかげ、学びの楽しさと笑顔のある学校を目指している。

あたご文化祭 '15
日程決まる

期日 10月31日(土)、11月1日(日)

ご協力をお願いします

★作品の準備をお願いします！

★屋台・ステージ出演者 募集！

自治公 ソフトバレーボール大会

期日 6月14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

皆さんの参加・応援をお願いします。

【自治公民館の練習日】20:00~22:00

上古川・福山 / 水曜日

若土・中田・住吉 / 土曜日

※小学校敷地内は禁煙です。

(敷地外に喫煙場所を1カ所設けます)

※校庭トラック内は駐車禁止です。

《主な事業報告》

あたご山ウォーキング (5/10)

好天に恵まれた絶好のウォーキング日和。中高生の参加者を含めた19人であたご山に登りました。

頂上からの景色はやはり素晴らしい！しっかり運動した後は、中村公民館（若土）に移動し、参加者みんなで賑やかに懇親会をしました。



あたご山からの日本海

水辺の楽校がきれいになりました (5/24)

早朝 6 時より自治公43人の御協力により、草刈り作業を行いました。ありがとうございました。子どもたちも安全に遊べるようになりました。



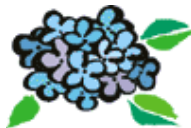
草刈り作業中



とってもきれいになりました！

6月 行事予定

- 2日(火) 9:00 上公 給食サービス事業
 19:30 上公 自治公 館長会
 20:00 上公 学校体育施設開放運営委員会
- 7日(日) 10:00 上公 上古川いきいきサロン
- 8日(月) 9:00 広瀬分校 健康ウォーキング
- 9日(火) 19:30 上公 民児協定例会
- 11日(木) 13:30 あたご人権センター 5機関連絡会
- 12日(金) 10:00 上公 なごもう会
- 13日(土) 13:30 上公 中部森林組合座談会
- 14日(日) 8:30 小学校 ソフトバレーボール大会
- 18日(木) 9:30 館体育センター 主事研修会
 8:00 湯郷 老人クラブ1日研修旅行
- 19日(金) 19:30 上公 町内学習会事前研修会
- 21日(日) 9:00 上公 給食サービス事業
 10:00 上公 あたご安全サポート隊総会
 13:30 大山池 青少協 カヌー教室
- 24日(水) 10:00 市役所 倉吉市女性連絡会代表者会
 13:30 上公 館報編集専門委員会
- 26日(金) 10:00 上公 なごもう会



認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

4日、11日、18日、25日(木) 10:00~11:30

公民館教室

- 筆文字講座 9日(火) 10:00~
 切り絵教室 10日(水) 13:30~
 あたごイキイキ健康塾 17日(水) 13:30~
 エアロビクス教室 4日、11日、25日(木) 20:00~

同好会

- 絵手紙 第4火曜日 13:30~
 囲碁 毎週金曜日 20:00~
 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 毎週月・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たいかでしょうか。

問合せ先：倉吉市保健センター

(電話 26-5670)

上小鴨小学校 6月行事予定

2日(火) 田植え

プール使用開始

11日(木) 参観日

11日(木) ~ 12日(金) 学校一斉公開

一斉公開には、地区のみなさんも子どもたちの様子を見に来てくださいね。



上小鴨保育園より

【6月のオープンデー】

11日(木)、18日(木)、25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来てくださいね。