

**笑顔で、「給食ボランティア活動」  
花束を作り、メッセージを添えて**

8月6日(木)、恒例になっている「小学生給食配送ボランティア体験活動」が実施されました。  
この日、河北小5・6年生の児童22名が上井公民館の和室に集まり、早速、お年寄りの方への手紙を書きました。また、この日は広島追悼の日ということもあり、折り紙で鶴を折り、メッセージに添えました。  
そのあと、配送ボランティアの方々と一緒に「ふれあい給食」お弁当を届けました。玄関先で作った花束と手紙を添えて、元気よく挨拶をしました。  
お年寄りの方は、この日を楽しみにしておられた様子で子どもたちに笑顔を返されていました。

**参加した小学生の感想**

◎お年寄りの方にお弁当を渡して、喜んでくれてよかった。自分もうれし

**地域の子どもたち22名が、「ふれあい」弁当を届ける**

くなくなった。  
◎喜んでもらえるようにメッセージカードと折鶴を作りました。弁当と一緒に手渡したら喜んでくれてよかったと思いました。  
◎今まで知らなかったが、弁当をもらっておられるお年寄りの方が、同じ町内に住んでいる方で、この機会に知れてよかったです。今度道などで出会ったら、あいさつをしたいと思います。



みんなで手紙書き

**「ふれあいソバ作り」の種まき作業に24名の参加**



豊作を祈りながらソバの種まき

「ふれあいソバ作り」がスタートしました。8月22日(土)朝8時から、清谷地区の畑でソバの種まき作業。畑の北側の部分は、初めての“直播き”方式でした。  
そのためかどうか、準備していた種が足りなくなって、あわてて買い足すというハプニングが生じ、作業時間が例年より長くなりました。  
作業終了は9時半過ぎ。参加者は24名(新メンバー4名)でした。  
初めての参加者の方の話「去年、この会のソバを頂きとても美味しく、今年は自分も作ってみようと思い参加しました」(O)  
汗でゼッケンがびしょびしょ  
今年のナイトハイク、25名全員が完歩  
8月22日(土)、ナイトハイクが行われました。参加者25名(内小学生5名)は、河本珠紀さん(健康運動実践指導者)のきびきびしたリード

でストレッチ体操して、午後6時に公民館をスタートしました。  
上井の街の夜景を見ながら、桜並木のトンネルの下を歩き、7時過ぎに大平山公園に到着。準備されたお茶とパンで休息。田後をめぐって8時40分頃には上井公民館に全員がゴールしました。  
未だ、夏という中でナイトハイクだったため、参加者のゼッケンは汗でびしょびしょでした。  
女性連絡会のメンバーに作って頂いた豚汁を、参加者はおかわりしながら疲れを癒しました。



しっかりストレッチ

**夏の風物詩を写真で紹介  
賑わった海田西・河北町**



**街角風景  
2**

**狭い旧道。電柱にクルマの擦り傷が、かすかに残る**

倉吉駅の西、「神鋼機器」(株)付近に踏切がある。その踏切を北から南に渡る。列車が通過し遮断機が上がり、クルマを動かす。道は左にカーブしていて、クルマがすれ違うのがやっとなという狭さである。  
道の左側に、電信柱が1本、そしてまた1本と急カーブ地点に連続して建っている。よく見ると、その電信柱にはいくつかもの擦り傷跡が…。  
駅構内を徒歩通行が可能となり、179号線の跨線橋は4車線になって便利になった。とは言え、この踏切を通行する人や車は多い。



踏切を渡ると、そこは狭い道

最近、そのカーブ地点がすっきり見通せるようになった。そこにあった家屋が取り壊され、更地になっていた。少しずつ街角は変化し続けている。(O)

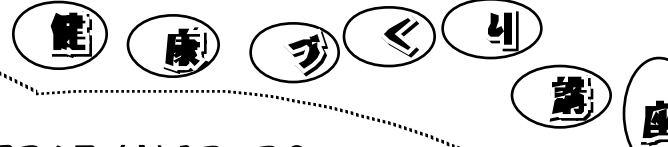
**第29回 あげい祭  
10~15時(11/1)**

●展示は、  
10/31(土) 10~16時  
11/1日(日) 9~15時  
※今年は、2日間です。



昨秋の「あげい祭」のコマ

パトリー



日時 9月26日(土) 13:30~

場所 上井公民館(多目的ホール)  
講演 「今日からできる生活習慣病予防」  
-予備群を本当の病気にしないために-  
講師 のぐち内科クリニック(上井町)  
院長 野口圭太郎さん

※参加費・申し込みは要りません。どなたでも参加できます。  
【パート2】 11月21日(土)「体を動かしてみよう！」  
講師 河本珠紀さん(健康運動実践指導者)  
問合先：上井公民館 26-1736

**上井こんな所、  
あんな所  
(97)**

【2008年】  
NO10(3月)上井駅。鉄道敷設の石碑  
NO11(4月)大平山公園のソメイヨシノ  
NO12(5月)大平山の木が枯れて！  
NO13(7月)河北小校門に宮沢賢治の詩碑  
NO14(8月)倉吉産高の跡地は、今。

シリーズ回想  
その2 注：省略した見出しもあります。

NO15(9月)「神鋼機器」の泰山木  
NO16(10月)銭湯「旭湯」の看板に残る昭和のロマンの香り…  
NO17(11月)千枚岩の洞窟の“毘沙門天”  
NO18(12月)海田神社  
【2009年】  
NO19(1月)ふるさと上井はこんな町  
NO20(2月)上井の町、海田村  
NO21(3月)上井の町、福庭村  
NO22(4月)上井の町、清谷村  
NO23(5月)天神川は私達の「オアシス」  
NO24(6月)初夏の天神川の河川敷を歩く。  
NO25(7月)羽合用水に蛍が…。  
NO26(8月)上井地区の4つの水門  
NO27(9月)旧倉産高野球場裏「六増地蔵」  
NO28(10月)上井の町、大平町



垣田病院近く、雨水ポンプ場

NO29(11月)日下村地名考  
NO30(12月)上井雨水線・排水ポンプ場  
【2010年】  
NO31(1月)沢井手水路を歩く  
NO31(2月)自然の中で生きる彫刻  
NO31(3月)県養蚕技術の発祥地  
“ゲンサン”  
NO32(4月)福庭の“とうろうさん”  
NO33(5月)大平山の桜  
NO34(6月)歌人砂田影子の歌碑

**上井公民館だより**

NO118  
(06年10月からの通算)  
編集：上井公民館  
編集委員会  
平成27年9月1日発行  
〒682-0042  
倉吉市大平町360-1  
TEL26-1736 FAX26-3621  
(メール) koagei@ncn-k.net  
(HP) http://www.ncn-k.net/koagei/

私たちは同じことを  
100回聞かれても  
笑顔でお答えします。

はじめての一步は教室の見学から。  
ゆくりやれこへハルモニン教室

TEL 47-4520 FAX 26-6256  
ホームページ www.yasashiku.jp  
Eメール pcs@suikoweb.co.jp  
倉吉市山崎45-2 スイコー株式会社

# 9月の行事予定

2日(水)	まちの保健室	13:00
4日(金)	あげい祭 芸能部会	19:00
5日(土)	子どもいきいきプラン「陶芸教室」	9:30
6日(日)	河北中学校 運動会	
7日(月)	上井地区自治公民館長会	13:30
	あげい祭 第2回専門部長会	14:30
8日(火)	上井地区民生児童委員協議会	10:00
9~10日	上井地区振興協議会まちづくり研修(兵庫県加古郡播磨町)	
12日(土)	恋活「梨狩り&パーベキュー」	10:00
24日(木)	あげい祭 展示部会	19:00
26日(土)	健康づくり講座「今日からできる生活習慣病予防」	13:30

今月の「ふれあい給食」サービス 10・24日

【教室・講座】		
3B体操	(月曜)	7・14・25・28日 10:15
	(月曜)	7・14・28日 18:30
書道教室		2・16日 10:00
		13:30
水墨画教室	(水曜)	9・24日 13:30
版画教室	(日曜)	13日 9:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	5・12・19・26日 13:30
ゆるーりヨーガ教室	(土曜)	5・19日 10:00

【同好会】		
囲碁同好会	(午後)	13:30
カラオケ同好会		12・19・26日 18:00
民謡同好会		14・28日 19:30
太極拳同好会	(月曜)	14・28日 20:00

【その他】		
女性のつどい		4・11日 13:30
なごもう会		1・15日 13:00

☆職員不在日のお知らせ☆

(ただし、貸館業務は通常どおりです)

◎9月9日(水)~10日(木) (まちづくり視察研修)

## 大平山を探検!

倉吉北ライオンズクラブと上井児童センター、夢っこクラブ、上井公民館が共催で、自然の中でレクリエーションをして交流しましょう!おいしい豚汁もあります!

日時: 10月4日(日) 小雨決行

午前9:30現地集合

場所: 大平山公園

参加費: 無料 どなたでも参加OK!

※詳細は、後日回覧にてご連絡します。

申込み・お問合せは、上井公民館まで

## 忘れ物のお知らせ

球技大会(7月26日)で忘れ物がありました。河北小グラウンドの1塁側の応援席の樹の下に結婚指輪が落ちていました。心当たりの人は上井公民館まで連絡して下さい。

バドミントンを始めて、およそ半世紀。学生時代からだ。スポーツ大好き人間の我が輩は、今でも週二回練習に励んでいる。が、この猛暑の中、敢えて無理はしない。だから少しオフシーズンになっている。ダブルスしかしないが面白い。シングルスは正直しんどい。今、バドミントン世界選手権をインドネシアのジャカルタで開催している。テレビ中継もあり、マイナースポーツから、メジャーへとなりつつある。その超一流のプレーを見ながら、自分



リレーエッセイ(68)

## バドミントンの面白さから学ぶ

岡本 義範さん(海田南町)

も同じように出来るんだと良い意味で錯覚。イメージトレーニングをよくなる。そんな気持ちでスポーツだけに無い。どんなことでも通ずると信じて止まな

見る事は、単に愉しむだけではない、分析力の向上につながる。芸術でも然り。時間的、金銭的に許せば、一流を観ることをこれからもっと勤めたい。

『より高く、より前で、より早く』この言葉はバドミントンでは慣用句。それをモットーにいつもだ。



9/12 第2弾 恋活のガーデンパーティー! 素敵な出会いがありますように!

「梨がり&BBQ(パーベキュー)」

▼上井公民館集合 会場: 志津梨園(梨狩り) → 大山池(BBQ)

▼10時スタート 対象者: 独身男女各15名ずつ

第1部 10:30~ 梨狩り(志津梨園)

第2部 12:00~15:00 梨無料!! ※昼食代別途必要

※申込み・問合せ: 上井公民館2F-1736

パーベキュー(大山池) — 北谷・上井公民館共同企画 —

## 料理コーナー 68

夏の終わり、あちこちからトマトをいただくことが多く消費に限界がみえてくると大量に煮込んでしまうのが一番。ケチャップは調味料や香辛料、トマトの品質まで味に左右されるので私にとってはハードルが高い。そこで簡単にできるソースドレッシングを紹介します。

### 【材料】

500gのトマト(プチトマトでもOK)・塩 大さじ1~2 みじん切りのんにく1~2片・輪切り唐辛子1本・オリーブオイル適量



「トマトのドレッシング」野菜やソテーした肉や魚にかけたり、パスタにも使えます。(智子)

### 【作り方】

- ① トマトを4~6等分位に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ→ニンニクと唐辛子をこがさないよう炒める。
- ③ トマト・塩を入れつぶしながら水分が出たらそのまま20分程煮込む。→火を止め、それをミキサーの半分位(吹きこぼれやすいので)まで入れ、皮も種もトロトロになるまで攪拌する。
- ④ 鍋に戻し、更に焦げないように10分位煮込み火を止め、粗熱がとれてから保存容器に。長期間の保存には冷凍がおすすめ。

ご協力に感謝します。

7月1日~31日の1ヶ月に行われた「社会を明るくする運動」に際しては、駅前の街頭広報、募金等多くの方に協力いただき、心よりお礼申し上げます。

保護司の皆さんと共に行ったフリーマーケットは、近年に無い大盛況で86,590円の売り上げがありました。

いずれも更生保護の支援活動に活用されます。有難うございました。

(更生保護女性会 上井支部支部長 入江 安江)

9月はがん検診月間です。年1回はがん検診を受けましょう。「健康が自慢のあなたもがん検診」です

## 保健センターから

倉吉市はがん検診(主に40歳以上が対象)の受診率が県内で一番低い状況です。

アンケートには、「今は元気だし、何か気になることがあれば受診をすればいい」「時間がない」「費用がかかるから」などという回答が多くありました。

日本人の2人に1人はがんにかかり、特に中部では胃がんの死亡率が高いという現状です。「自分は大丈夫」と過信し過ぎず、「健康」と感じている時こそ検診を受けて、体をチェックする習慣をつけましょう。

40~84歳の方には、4月下旬にがん受診券を送付しています。市のがん検診は自費で受けられるより安く、年齢等によっては無料の方もありますので、お手許の受診券をご確認ください。

検診の詳細は保健センターへお問い合わせ下さい。市報や受診券に同封の「健康の手引き」をご覧ください。お問い合わせ先電話: 26-5670

## 編集 後記

今年の中秋の名月は、9月27日。お月見と言えば、すすき・団子・うさぎなど連想し情緒があった。最近冥王星へ無人探査機が飛び、宇宙ステーションに日本人が滞在している。近い将来、月で団子を食べる時代がやってくるかも。(智子)▽この「だより」を編集していたら、TVから高槻市の中1生徒殺害事件のワイドショー。痛ましい…。そして、驚く。明るい普通の中学生男女2人が深夜の商店街を徘徊していたことに。(隼)

## 私の作品(書)

3つの書体をクリアーするのが大変です。

岡 博子さん(海田西町)

「楷書・行書・草書の3つの書体をクリアーしなければなりません。月2回先生の添削を受けるために、自宅で頑張っています」

「退職して、老後の楽しみとしてはじめました。これからも、書道を趣味としてつづけていきたいとおもっています」

(取材を終えて): とても穏やかな雰囲気です。遠慮がちに話をされましたが、自宅での練習量は大変な物だと感じました。小川 記

