

公民館研究指定事業「あたごイキキ健康塾」

第2回講座 食事の摂り方～栄養バランス～

「一日3食 バランス良く食べていますか」をテーマに開催します。

食事の摂り方や量、栄養バランス、生活習慣病予防、認知症予防などについて学習します。

毎日の健康的な生活を送るためのヒントがいっぱいです。

日時 **10月22日(木)**
10:00~11:00

場所 上小鴨公民館

講師 倉吉市栄養士 森本美由紀さん

参加費 無料

主催：上小鴨公民館

上小鴨・小鴨合同開催

こーたの筆文字講座in倉吉

～自分らしく楽しい文字のはじまり～

世界へはばたく 松江出身の書道パフォーマー
石田こうたさんの筆文字講座！

日時 **10月13日(火)**
10:00~11:30

場所 上小鴨公民館

講師 石田皓太さん
(出雲で活躍中)

持って来るもの 筆ペン、新聞紙 筆文字で笑顔！
らくがき帳

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953 (〆切 10/5)

主催：上小鴨公民館



和紙で折り紙「花くす玉のトピアリー」

日時 **10月8日(木)、29日(木)**
両日とも13:30~16:00

場所 上小鴨公民館

講師 内田祐子さん

(日本折紙協会認定折紙講師)

材料費 1,000円

募集人員 15人

持って来るもの ピンセット、

はさみ、手拭きおしぼり、ポット

申込・問合せ 上小鴨公民館Tel28-0953
(〆切 10/2)



色は、「赤」「ピンク」「黄」「スカイブルー」「紫」「緑」があります。希望の色をお申し出ください。

主催：上小鴨公民館

上小鴨グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフを楽しみながら親睦を深め、健康づくりをしましょう！**初心者大歓迎！**

どなたでも参加できます！

日時 **10月24日(土)** 8:30受付 9:00スタート

場所 福山健康広場(保育園跡地)現地集合

雨天の場合は、11月7日に延期します。
防災無線で連絡します。

参加費 500円(お茶は準備します)

表彰 1位~3位 その他たくさんの賞があります。

申込み 上小鴨公民館 Tel28-0953

または、GG同好会世話人(〆切 10/18)

※クラブ・ボールは貸出します。

※上小鴨公民館において、表彰式・懇親会を行います。

主催：上小鴨公民館

倉吉市公民館祭り 舞台発表参加者募集

倉吉市公民館まつり舞台発表

12月5日(土)

今年は銭太鼓を発表します！

興味のある方は上小鴨公民館までご連絡ください！

(Tel28-0953)

《ふるさとカルタ大会》

日時 **10月25日(日) 10:00~**

場所 上小鴨公民館

対象者 小学生以上(全員に参加賞あり!)

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953(×切 10/22)

*カルタは上小鴨公民館で準備します。

*優勝者には賞品を準備しています。

*あたご文化祭には「ふるさとカルタ大会」を豪華賞品で実施。主催:上小鴨公民館

《上小鴨地区 福祉懇談会》

日時 **10月5日(月) 19:00~**

場所 上小鴨公民館

福祉に関心のある方、福祉に関する要望、疑問等をお持ちの方、どなたでも参加できます。

出席予定者

倉吉市社会福祉協議会、倉吉市福祉保健課長
かもがわ地域包括支援センター職員

主催:倉吉市社会福祉協議会

《住民スポーツの日》

主催:学校体育施設開放運営委員会

日時 **10月15日(木) 20:30~**

種目 ソフトバレーボール

場所 上小鴨小学校 体育館

SC上小鴨のメンバー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)

持ち物 上履き、飲み物

《上小鴨地区 教育を考える会》

テーマ

「ドイツの家庭・学校生活から私たちの子育てを考えてみよう」

日時 **11月6日(金) 19:30~**

場所 上小鴨公民館

詳細は11月号でお知らせします

主催:教育を考える会実行委員会

上小鴨を知ろう

ふるさとカルタシリーズ第5回



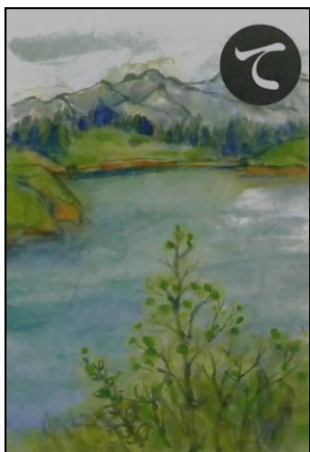
ち 地理くらしがわかる
古い絵図

古地図(絵図)(広瀬・蔵内)
財政の根幹である年貢米を徴収するための土地台帳として大庄屋を責任者として作成された。絵図は「田畑地籍全図」と言い、上小鴨では一八四二年に作られた広瀬村のもの一八四〇年の蔵内村のもの(倉吉博物館に保存が現存する。絵図には田畑の他に家・寺社の表示もあり、その時代の集落の様子がわかる。



つ 机の妙見さん
四つの神が大集合

机の妙見さん(若土)
机集落の山沿いに妙見菩薩、天王さん、天満宮、荒神さんの四柱の神が祀られている。合祀の時期は定かでないが、昭和四十六年妙見社の改築が行われ、鉄筋コンクリート造りの社殿となった。特に若土集落は度重なる小鴨川の氾濫による洪水との戦いがあり、神仏への信仰心も強く、小社でも大切にすることがわかる。



て 天神野台地を潤す
中田の堤

池の谷ため池(中田)
天神野台地は、明治時代終わりごろまで用水路がなく耕地化が進まなかったが、大正一一年池の谷ため池(通称、中田の堤)の完成により、下流の六〇七haに農業用水が供給され、入植促進、ほ場整備が進んだ。



と 樽神社
疝気の病にご利益

樽神社(仙隠)
一八五八年に木山牛頭天王社として建立されたが神社名は登賀神社、疝痛山止賀神社と変わり明治四〇年に樽神社となった。船通山、疝痛山から疝気の神様として信仰されている。境内には、荒神、秋葉神を合祀した相殿がある。

ちよこつとギャラリー
10月

「上小鴨ふるさとカルタ」を展示しています
どうぞお立ち寄りください

4地区公民館文化祭 スタンプラリー



***対象公民館**
 明倫公民館、小鴨公民館
 関金公民館、上小鴨公民館

地区公民館の文化祭を楽しんで、スタンプを集めよう！
 3カ所分集めた方にその場で「くらすけくんグッズ」をプレゼント！（数に限りあり）

【各地区開催日程】

<p>上小鴨地区 あたご文化祭 10/31(土) 13:00~16:00 11/1(日) 9:30~15:00 場所 上小鴨公民館 ☎28-0953</p>	<p>文化祭チラシは 25日頃全戸配布 します</p> <p>*スタンプラリーの台紙は4地区公民館にあります。 *この「文化祭スタンプラリー」は倉吉市も応援しています。</p>	
<p>明倫地区生活文化展 10/24(土) 9:30~16:00 10/25(日) 9:30~15:30 場所 明倫公民館 問合せ 明倫公民館 ☎22-0642</p>	<p>小鴨地区文化祭 10/31(土) 13:00~17:00 11/1(日) 9:30~15:30 場所 さんさんプラザ倉吉 (西倉吉消防署隣) 問合せ 小鴨公民館 ☎28-0964</p>	<p>関金地区市民作品展 10/31(土) 9:00~18:00 11/1(日) 9:00~15:00 場所 関金総合文化センター (関金庁舎) 問合せ 関金公民館 ☎45-2119</p>

ふれあい運動会

総合優勝！
中田自治公民館

9月27日(日) 上小鴨小学校グラウンドで地区運動会を開催！
 今年は新種目大人の徒競走を取り入れ、参加人数も400人を越える
 など大盛況となりました。



パフォーマンスマス
 すごかった



新種目「大人の徒競走」接戦でした
 男子1位は向井一鴻さん(若土)
 女子1位は山田万由さん(住吉)



福井教育長と中学生係員20人



スターターピストルの合図で競技開始



白熱した年齢別リレー
 広瀬チーム笑顔でゴール

☆年齢別リレー☆

A組	B組
1位 中田	1位 広瀬
2位 上古川	2位 住吉
3位 若土	3位 石塚

☆総合得点☆

優勝 中田	41点
(同点の場合1位の数による)	
2位 上古川	41点
3位 広瀬	36点



住吉チーム、力を合わせて、せーの！引けーっ！！

☆綱引き☆

1位 上古川
2位 中田
3位 耳、石塚

10月 行事予定

- 1日(木) 13:30 上公 老人クラブ役員会
 2日(金) 19:30 上公 自治公 館長会
 19:30 上公 公民館まつり打合せ会
 4日(日) 10:00 上公 上古川いきいきサロン
 5日(月) 19:00 上公 福祉懇談会
 6日(火) 9:00 上公 給食サービス事業
 13:30 小学校 5機関連絡会
 7日(水) 19:30 上公 青少協推進委員会
 9日(金) 10:00 上公 なごもう会
 ふれあい交流会
 19:30 上公 総務部長会
 13日(火) 19:30 上公 あたご文化祭実行委員会
 19:30 上公 民児協定例会
 15日(木)～16日(金) 鳥取市 全国公民館研究集会
**事務室は閉めます。公民館の利用は出来ません。
 利用される方は事前にお申し出ください。**
 18日(日) 6:30 水廻り 草刈り(小学校・保育園保護者)
 8:00 地区内 ごみゼロ全市一斉清掃
 9:00 上公 給食サービス事業
 19日(月) 8:00 上公 上小鴨地区集団健診
 22日(木) 19:30 小鴨公 西中校区少年少女のつどい企画委員会
 23日(金) 10:00 上公 なごもう会
 13:30 上公 館報編集専門委員会
 31日(土) 13:00 上公 あたご文化祭 '15
 11/1(日) 9:30 上公 あたご文化祭 '15

公民館教室

- スポーツ教室「スポーツ吹矢」(小学校体育館)
 1日、8日、15日、29日(木) 19:30～
 エアロビクス教室 1日、8日、22日(木) 20:00～
 和紙で折り紙 8日、29日(木) 13:30～
 筆文字講座 13日(火) 10:00～
 切り絵教室 14日(水) 13:30～
 あたごイキキ健康塾 22日(木) 10:00～
 グラウンドゴルフ大会 24日(土) 8:30～
 ふるさとカルタ大会 25日(日) 10:00～

同好会

- 絵手紙 第4火曜日 13:30～
 囲碁 毎週金曜日 20:00～
 カラオケ 第2、3、4水曜日 19:45～
 写真 第2月曜日 19:30～
 グラウンドゴルフ 毎週月・水・金曜日 9:00～
 福山健康広場(保育園跡地)

上小鴨地区集団健診のお知らせ

- 日にち・場所: **10月19日(月)** 上小鴨公民館
 ○受付時間: 午前8時～午前10時
 ○対象者: 40歳以上の人
 (昭和51年3月31日以前生まれの人)
 ○内容: 特定健診・長寿健診・一般健診・
 胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・
 前立腺がん検診(50歳以上男性)
 肝炎ウイルス検診
 (40～74歳で過去に受診したことがない人)
 ○その他
 *胃がん検診の定員は40人です。(先着順)
 *各種健康診査**受診券、保険証、自己負担金**を持参してください。
 ***タッチパネルによる「物忘れ」相談**があります
 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。
 問い合わせ先: 保健センター ☎26-5670

倉吉市民体育大会

- 開催日 10月12日(月) 体育の日
 参加チーム 福山自治公民館 ソフトボール競技
 上小鴨女子チーム バレーボール競技
 上小鴨GG同好会 グラウンドゴルフ競技

認知症予防教室「みんなが元気でおら～会」

1日、8日、15日、22日、29日(木) 10:00～11:30

上小鴨小学校 10月行事予定

- 18日(日) 水辺の楽校清掃活動
 22日(木) 市連合音楽会
 23日(金) 学習発表会
 27日(火) 就学児健康診断
 29日(木) 稲刈り
 31日(土) 金管フェスティバル



上小鴨保育園 10月のオープンデー

1日、8日、15日、22日、29日(木)です。
 天気の良い日は外に出て遊びます。
 帽子、お茶を持って来て下さいね。
 お待ちしています。