

公民館研究指定事業 第4回講座「あたごイキイキ健康塾」

食事と健康について

日々の生活を栄養面、健康面共にバランスよく過ごしましょう！

レクリエーションも一緒に行いますので、気楽に楽しい時間を過ごしましょう！

日時 **12月17日(木) 10:00~**

場所 上小鴨公民館

講師 かもがわ地域包括支援センター 篠津さん
倉吉市保健師 河本千鶴栄さん内容 健康の話
レクリエーション

主催：上小鴨公民館

お正月を華やかに~ フラワーアレンジメント教室

今年も残すところあとわずか。

華やかなお花と共に新年を迎えましょう！
皆様の参加をお待ちしています。

日時 **12月28日(月) 13:30~**

場所 上小鴨公民館

講師 谷本種苗店さん

材料費 3,000円(花・花器込)

持ち物 花ばさみ

募集人員 20人程度

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953



主催：上小鴨公民館

簡単おせち料理教室

いつものおせちに「もう一品！」
今年もゴールドグラシアスの
みなさん(上小鴨)に、簡単にできる
おせちを紹介していただきます。
お楽しみに~！

手作りこんにゃくのお土産つきですよ♪

日時 **12月9日(水) 9:30~13:00**

場所 上小鴨公民館

持ち物 エプロン、三角巾

材料費 500円 募集人数 10人程度

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953 (〆切 12/7)

【メニュー】

- ・黒豆寿司 ・えびだんごの吉野煮 ・鶏肉ローソ風
- ・赤魚の南蛮漬け ・こんにゃくの辛煮
(前日に手作りしたこんにゃくを使います)

主催：上小鴨公民館

恒例！新春あたご山登り

上小鴨のシンボル、

あたご山に登って新年を迎えよう！

**2016年1月1日****上小鴨神社境内 午前7時集合**

参加者には、お年玉を準備しています！

主催：上小鴨公民館

倉吉市公民館まつり

観に来てくださいね！

作品展示 期日 12月3日(木)~12月5日(土)

時間 9:30~19:00(5日のみ 16:30まで) 場所 倉吉未来中心1Fアトリウム

舞台発表 期日 12月5日(土)

開演 13:00(開場 12:00) 場所 倉吉未来中心 大ホール

★上小鴨はプログラム1番！安来節の曲で銭太鼓と踊りを披露します！

ちよこつとギャラリ
12月

あたご文化祭'15の写真を展示しています

どうぞお立ち寄りください

住民スポーツの日

種目 バレーボール

日時 12月26日(土) 9:00~11:30

場所 上小鴨小学校 体育館

(直接体育館にお越しください) 持ち物 上履き、飲み物

上小鴨女子バレーボールクラブのメンバーと体を動かし、楽しみましょう!

上小鴨村の歴史~上小鴨村役場資料より~

国鉄倉吉線は時計の役目もしましたね

国鉄倉吉線は明治45年6月1日に軽便鉄道として、上井~倉吉間が開通しました。関金まで延長されたのは昭和16年5月17日、山守までの開通は昭和33年12月30日でした。

予算編成資料の一部に鉄道運賃の調べがありました。2等運賃は3等の3倍額。但し昭和23年当時は山陰線に於ては2等は運転しておりませんでした。山陰線の急行列車以外は2等車を連結していませんでした。

倉吉線 運賃(3等) 昭和23年2月18日調べ

| 区 間 | 昭和23年3月~ 7月6日 | 7月7日より 運賃改定 |
|---------|------------------|----------------|
| 上小鴨~関 金 | 50銭 | 2円 |
| 上小鴨~小 鴨 | 50銭 | 1円 |
| 上小鴨~西倉吉 | 50銭 | 1円50銭 |
| 上小鴨~倉 吉 | 70銭 | 2円50銭 |
| 上小鴨~上 井 | 1円10銭 | 4円 |
| 上小鴨~松 崎 | 1円70銭 | 6円 |
| 上小鴨~ 泊 | 2円20銭 | 7円50銭 |
| 上小鴨~鳥 取 | 5円50銭 | 18円 |

上小鴨を知ろう

ふるさとカルタシリーズ第7回



の
飲んでおいしい
還元水

白山命水(蔵内)
地下四二〇mから汲み上げた、世界でも珍しい飲用可能な天然ラドン泉を含む還元水でラジウム・マグネシウム等ミネラルを豊富に含む。鳥取大学の研究により、脂肪肝・コレステロール低下等の効能があることが判明した。「白山命水」の白山は、広瀬神社が白山権現と呼ばれていたことに由来する。



は
ハンザケの住む
清流広瀬川

オオサンショウウオ
ハンザケ科の両生類中最大の種類。希少種で生きた化石として特別天然記念物に指定されている。夜行性でサワガニ・魚・カエル等を捕食する。八月九月頃産卵するが、産卵後雌はすぐに去り、雄が卵を抱くように保護し孵化を待つ。広瀬川をはじめ、上小鴨地内の清流に生息が確認されている。



ひ
広瀬越え
反土のお菊に
化かされる

反土のお菊(蔵内)
蔵内と広瀬の峠道に出没し、通行人を化かした女狐がいたという。化かされて馬の糞を食させられたり、風呂だと思ったら野垂に入っていたなど。しかし狐は稲荷神の使いといわれ、信仰の対象でもあった。昭和初期ころまでは、時の水炊場(風の好物である「あふらげ」や「赤飯」を供えてあった)と噂は言う。



ふ
ふるさとの保存樹
第一号ムクノキ

ムクノキ(上古川)
上古川神社の境内に一本のムクノキがある。倉吉市保存樹第一号に指定され、地元の神木として大切にされている。一説には隣接する「齋江鋳物工場」と因縁の深い木であるといわれている。鋳物製作工程で、金属を磨くのにムクの葉の乾燥したものを使用したといひ、古い鋳物屋の敷地内にはムクノキが植えられている。

《年末の交通安全県民運動》

12月7日(月)~12月16日(水)

「ゆずり合う ゆとりと笑顔 防ぐ事故」

盛大に開催！ 第24回 あたご文化祭'15

10月31日～11月1日開催

今年は4年ぶりに晴天に恵まれ、2日間で600人を越えるたくさんの方が上小鴨公民館に来場され、盛り上がりました！役員のみなさま、ご協力ありがとうございました。



どうなってるの～？
マジックに興味津々！



すばらしい音色が響き渡りました



巨大かぼちゃ！何キロ？！



体力チェック、どうでしたか？



素敵な作品が並びました



いらっしゃ～い！屋台も賑わいました

《主な事業報告》 第3回「あたごイキイキ健康塾」

ちょっとした工夫で生活習慣病予防(11/25)

倉吉保健センターの河本保健師さん、上小鴨地区食生活改善推進委員の大谷さん、入澤さんを講師に、生活習慣病予防についてお話を聴き、その後、調理実習をしました。男性7人の参加もあり、参加者の皆さん和気藹々と手際よく調理を行いました。塩分量が少なくてもおいしくできました。(参加者18人)



枝豆を丁寧に
すり潰しました



会話も楽しく調理ができました

読み聞かせボランティア募集！

上小鴨小学校で、地域・PTAによる読み聞かせをしています。初めての方でも大丈夫！一緒に参加しませんか？

★毎週金曜日 8:20～8:30

★月1回でもOK！(一度見学に来られませんか?)

【連絡先】読み聞かせボランティア「そよ風」

代表 武信久美 090-6416-9190

12月 行事予定

- 1日(火) 9:00 上公 給食サービス事業
(火) 19:30 上公 自治公 館長会
- 2日(水) 午後事務室を閉めます(公民館まつり準備のため)
公民館の利用はできません。
- 3日(木) 13:30 上公 老人クラブ役員会
- 3日(木) ~ 5日(土) 緑中心 倉吉市公民館まつり
- 4日(金) 9:00 上公 神社清掃(老人クラブ)
- 6日(日) 10:00 上公 こどもお菓子作り教室
10:00 上公 上古川いきいきサロン
15:00 上公 自治公役員決算会
- 7日(月) 19:30 上公 教育を考える会実行委員会
- 8日(火) 13:30 上公 5機関連絡会
19:00 上公 民児協定例会
- 10日(木) 10:00 上公 老人クラブ研修会・忘年会
- 11日(金) 10:00 上公 なごもう会
- 14日(月) ~ 15日(火)
業者による館内清掃のため貸館なし
- 18日(金) 13:30 緑がが 倉吉市公民館研究大会
※午後事務室を閉めます。公民館の利用はできません。
- 20日(日) 9:00 上公 給食サービス事業
- 24日(木) 13:30 上公 館報編集専門委員会
- 25日(金) 10:00 上公 なごもう会
- ※年末年始12/29(火) ~ 1/3(日) まで
事務室を閉めます。

公民館の利用は出来ますので、利用される方は事前にお申し出ください。

公民館教室

- アビリティ教室 3日、10日、24日(木) 20:00~
- 筆文字講座 8日(火) 10:00~
- 簡単おせち料理教室 9日(水) 9:30~
- 切り絵教室 9日(水) 13:30~
- 親子料理教室 13日(日) 9:30~
- あたごイキキ健康塾 17日(木) 10:00~
- ワークショップメント教室 28日(月) 13:30~
- 新春あたご山登り 1月1日(金) 7:00~

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~
- グラウンドゴルフ 毎週月曜日 9:00~
(上小鴨公民館芝広場)
- 毎週水・金曜日 9:00~
(福山健康広場(保育園跡地))

保健だより

お酒を飲むときは・・・

クリスマス、忘年会、新年会などでお酒を飲む機会が増えるこの季節は、肝臓に負担がかかりやすくなります。

★飲酒は適量(1日につき)

日本酒は1合、ビールは中びん1本、
ウイスキーはダブル1杯、ワインはグラス2杯
に抑えることを心がけましょう。

また、心身ともに健康を保ち、楽しくお酒と付き合っていくためにも、週に2日は休肝日をつくりましょう。

お酒を飲むときに心がけたいこと

- ・つまみをとりながら、ゆっくり飲む
- ・長時間飲み続けない
- ・周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む
- ・薬と一緒にお酒を飲まない
- ・飲酒後の運動・入浴は要注意

倉吉市保健センター

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

3日、10日、17日、24日(木) 10:00~11:30

上小鴨小学校 12月行事予定

- 5日(土) 収穫祭・参観日
- 7日(月) 振替休日
- 22日(火) 2学期終業式

冬休み12/23(水) ~ 1/6(水)

上小鴨保育園 12月のオープンデー

3日(木)、17日(木)、22日(火)です。

(今月は生活発表会のリハーサルのため3回とさせていただきます)

★12日(土) 9:00~ 生活発表会

見に来てくださいね。

★17日(木)はクリスマス袋づくりをします。

★22日(火)はクリスマス会10:00~

保育園遊戯室にて。お待ちしております。