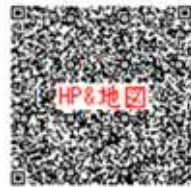


公民館だより UWANADA★

平成29年10月号

倉吉市上灘公民館

〒682-0811 倉吉市上灘町9番地1
 【TEL】22-0640 【FAX】23-6012
 【メールアドレス】kouwana@ncn-k.net
 【ホームページ】http://www.ncn-k.net/kouwana/



『見日の水天宮さん』

スポーツ教室

～誰もが楽しめる♪～

ふらばーるぼーるバレー

昨年に引き続き、変形ボールを使って行う『ふらばーるぼーるバレー』を楽しんでみませんか♪

◆日時…10月7・14・21・28日
 (毎土) 19:30～

- ◆場所…上灘小学校 体育館
- ◆講師…地区スポーツ推進委員
- ◆申込み…上灘公民館まで
 (※当日参加もOK!)
- ◆持ってくる物…上履き、タオル、お茶等

主催 上灘公民館



第20回 上灘地区親善

グラウンドゴルフ大会

※各町単位の団体戦と個人戦を同時に行います。

※前半8ホール、後半8ホール
 合計16ホールの打数により
 競います。



◆日時…10月22日(日)
 受付9:00～ 開会式9:30

- ◆場所…大御堂廃寺歴史公園
- 主催 上灘地区体力づくり振興会・
 上灘公民館

自然を楽しむ会

フナ林と紅葉広がる 氷ノ山を満喫しよう♪

今年は、氷ノ山にチャレンジです。秋の植物を愛でながら、絶景をめざしましょう♪

◆日時…10月28日(土)
 8:40上灘公民館集合
 →16:20帰着(予定)

- ◆行先…氷ノ山
- ◆講師…大西忠光さん
- ◆参加費…500円(昼食代)
- ◆定員…20名(先着順)
- ◆申込切…10月14日
- ◆持ってくる物…タオル、飲み物、お茶他

※山登りに適した服装・靴でお越しください☆

主催 上灘公民館



健康ウォーク

倉吉花回廊を巡ってみよう♪

今年のウォーキングは、「倉吉花回廊」構想として定めている、会下谷川桜並木や緑の彫刻プロムナードを巡ってみようと計画しました。

秋の爽やかな1日を満喫してませんか♪

帰着後は、
豚汁をどうぞ♪



- ◆日時…11月4日(土) 13:30出発
- ◆コース…上灘公民館⇒会下谷川桜並木⇒元上灘駅
 ⇒緑の彫刻プロムナード⇒鉄道沿線⇒
 ⇒倉吉線鉄道記念館⇒未来中心⇒上灘公民館
- ◆持ってくる物…お茶等の飲み物。

※当日の天候にあわせた服装や靴でご参加ください。

主催 上灘地区体力づくり振興会
 上灘地区振興協議会・上灘公民館

「保健センター-集団検診」のお知らせ

日時: 10月30日(月) 受付 午前8時～午前10時

場所: 倉吉市保健センター

内容: 検診…胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん
 ・肝炎ウイルス・子宮がん・乳がん。

(胃・子宮・乳がん検診は保健センターに予約が必要です)

持物: 保険証・受診券(特定健診・長寿健診・一般健診
 ・がん検診)・自己負担金

※転入された方、85歳以上の方は、

受診券の申込みが必要です。

倉吉市保健センター(TEL26-5670)



＜ 団体活動日 ＞

- ▶ エアロビ教室…10月2・16・23・30日
- ▶ のびのびクラブ…10月10・17・24・31日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…10月3・6・10・13・17・20・24・27・31日
- ▶ 朗読花みずき…10月2・5・12・16・19・23・26・30日
- ▶ ボディリセット…10月2・16・23・30日
- ▶ リラックスヨガ…10月4・5・9・11・12・15・18・19・23・24・25・26・29・30日
- ▶ 上灘めだか会…10月3・17日

【上灘地区人口集計】

【7月末】		【8月末】	
世帯数	2,492 世帯	世帯数	2,496 世帯
人口	5,570 人	人口	5,575 人
男性	2,584 人	男性	2,582 人
女性	2,986 人	女性	2,993 人

【年齢別人口】	0～14歳	768 人
	15～64歳	3,218 人
	65歳以上	1,589 人

10月

10月のおもな行事予定 ・使用団体

1日	日	倉吉市議会議員一般選挙	7:00
2日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
3日	火	上灘血まわし会	9:00
		折り紙倶楽部 四季折折	10:00
5日	木	地区卓球大会企画会	19:30
6日	金	老人クラブ女性部・手芸教室	10:00
7日	土	ピラティス教室	10:00
		ふらばーるぼーるバレー(小学校・体育館)	19:30
9日	月	市民体育大会(上灘中央公園ほか)	
10日	火	定例館長会	19:30
		打吹川柳会	13:30
11日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員(協)研修会	10:00
12日	木	なごもう会	13:30
14日	土	ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
		ふらばーるぼーるバレー(小学校・体育館)	19:30
19日	木	老人クラブ・交通安全講習会	12:00
20日	金	パンづくり	10:00
21日	土	ピラティス教室	10:00
		ふらばーるぼーるバレー(小学校・体育館)	19:30
22日	日	地区グラウンドゴルフ大会(歴史公園)	9:30
23日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
25日	水	給食サービス事業	9:00
		上灘地区社協・福祉懇談会	13:30
26日	木	なごもう会	13:30
28日	土	自然を楽しむ会	8:40
		ピラティス教室	10:00
		ふらばーるぼーるバレー(小学校・体育館)	19:30
31日	火	老人クラブ女性部・講演と料理講習会	9:00

～ちょっと 思う事～

上灘公民館長
安田



今年も例年のおお、「鳥取看護大学」の1年生が、1回目の生活健康論実習として来館してくれました。地域の人と係りを持って日頃の「健康に対する取組み」「健康論」等を聞き取りし、今後の看護教育に活かして立派な看護師を目指していくための実習でした。地域の多くの方の協力により、「本当に充実した実習だった」と学生自身が実感したようです。

12月には「フィールド体験実習」として、2回目の実習に来館します。地域の皆様には又、協力をお願いすることになりますが、この実習を通し、学生の皆様が立派な看護師となり、地域医療に貢献してくれることを願ってやみません。



～公民館はつらつ日記～

◎地域・公民館の出来事をお知らせします(^o^)/

8/24 うわなだ未来塾で、『上灘にある素敵な職場を見て聞いて体験しよう』と明治製作所を見学しました。暑い中の熱い作業で大変だなあと思うと同時に車の重要部品を作り日本で世界で活躍する大企業をつぶさに見学し感激でした。



8/25 夏休み子どもおやつクッキングで、簡単に出来るおやつをつくりました。初めに小松菜入りの『緑の蒸しパン』に挑戦。次に、白玉粉を団子にしてゆで、アイスクリームを盛って『みたらしアイス』を作りました。団子を丸めるのもおもしろく食べたらめっちゃ美味しかったです！



9/2 会下谷川管理道の桜並木に毛虫が発生したので、消毒をしました。9月に出る毛虫は黒くて大きくなり、一挙に葉を食べつくしてしまいます。地区の6町内の方で午前中かかって消毒をしました。薬が効いたようで、桜にたくさんの葉が残っています。



9/6 踊りの講習会を、8月30日と9月6日の2度にわたり打吹羽衣音頭と上灘音頭を教わりました。習った踊りは、輪になる行進の練習をし、高齢者交流運動会の場で披露しました。



9/9 今年も高齢者交流運動会を157名の参加を得て、小学校の体育館で行いました。はつらつとしたプレーで、和気あいあいとした雰囲気の中、身体を動かして、楽しい1日を過ごしました。



9/26 昭和62年に「第1回オレがまちの祭り」の記念樹として植樹した金木犀ですが、現在の公民館建設時に道路からの入口を広げたのに伴い移植をしましたが、樹勢が弱まり花が咲かない状態が続いていました。この度、樹木医の牧野卓哉さんにボランティアで管理して頂き見事再生し、オレンジの花を咲かせました。有り難うございました。



子育て総合支援センターだより

10月のご案内

(TEL22-3914)

子育て支援センター「おひさま」に来て一緒に遊びましょう。

☆4日(水)おはなしグループ「がらがらどん」のお話会があります。



☆10日(火)『身体測定』が10:30からあります。

「保健師・栄養士」による『育児相談』が10:30からあります。育児相談を希望される方は母子手帳を持参してください。

☆11日(水)『身体測定』が15:00からあります。

☆18日(水)☆おひさまキッチンスタジオ☆(10:00~12:00)

『旬の食材 de 簡単ごはん』

※対象:離乳食完了期以降の子どもと保護者

※予約が必要。託児が必要な方はお申し込み下さい。

※ただし人数に制限があります。

※エプロン、三角巾、お茶、子ども用のスプーンとフォークをご持参下さい。

皆さんの参加をお待ちしています。

☆『おひさまベビー』を週2回しています。頭の下に敷くタオルをご持参ください。(木曜日午前11時過ぎからと、金曜日午後3時過ぎからです。)

☆『ファミリー・サポート・センター』も併設しています。

◎8月29日(火)にソリスTEN・ドライエックさんをお招きして『子どもの音楽会』を開催しました。生の音楽に触れ、リズムに合わせて体を動かしたり、手拍子をしたりして、親子で楽しんでおられました。



上灘地区文化祭

文化祭へ向け作品を募集しています。(各町の教養文化部長を通じてお申し込みください)当日は、作品展示の他、日替わりお食事コーナーを用意し、ご来館お待ちしております！

◆11月4日(土) 13:00~17:00

▶作品展示

・ぜんざい(つきたてのお餅入り)コーナー

※お餅をつく時間 ①13:00~ ②14:00~ ③15:00~

・手づくりパン試食コーナー

・手づくり石饅コーナー(配布)

・簡単!楽しい小物づくりコーナー(先着15名)

①14:00~②14:30~③15:00~(各時間5名)



◆11月5日(日) 9:00~15:00

▶作品展示

・きつねうどんコーナー

・手づくり石饅コーナー(配布)

・簡単!楽しい小物づくりコーナー(先着15名)

①10:00~②10:30~③11:00~(各時間5名)



◆11月4・5日

・風呂敷の包み方コーナー

・健康食の展示コーナー



◎詳しくは、別配布の文化祭チラシをご覧ください。

~主催 上灘地区振興協議会・上灘公民館~

上灘小学校より

「ふるさとに誇りと愛着を」菜の花ロードの種まき

9月26日(火)に大御堂廃寺跡横の菜の花ロードで菜の花の種まきをしました。上灘小5年生とうつぶき保育園・どんぐり保育園の年長児のみなさん、そして地域の方合わせて今年も約100人が集まりました。5年生がペアになった年長児さんと手をつないで笑顔で歩いている姿は、とても微笑ましかったです。5年生が種まきの仕方を教えてあげて、一緒に種まきをしていきました。地域の方もやさしく見守りつつ、大きく育つようにいろいろとアドバイスをしてくださり、1時間足らずで菜の花ロード全体の種まきを終わりました。この日のために、地域の方の協力を得ながら、5年生が、菜の花ロードの石拾いをし、堆肥をまき、マルチシートを敷いて穴を開けたりしてきました。



「ふるさとに誇りと愛着を持つ子どもを育てよう」と、全市一斉で始まった菜の花プロジェクトです。上灘小学校区でも地域の方の力を お借りしながら、みんなで菜の花を咲かせていきたいと思ひます。各子供会でも各地区の方にお世話になりながら菜の花の種をまく計画です。また、9月23日(土)には全小中学校の共同区域の種まきが倉吉大橋下流の河川敷で行われ、上灘小からも5人の5年生が参加しました。来年春に菜の花ロード、そして上灘地区のあちらこちらで菜の花の黄色いじゅうたんが見られ、地域に笑顔がたくさん広がることを楽しみにしています。

10月は乳がん月刊です。

乳がん患者は年々増加傾向にあり、日本人女性の12人に1人が乳がんになるといわれています。しかし、乳がんは早期発見・治療により他のがん比べて治る可能性が高く、自分で発見できる数少ないがんのひとつです。検診がない間のセルフチェックが早期発見には非常に重要です。検診に加えて、月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。また異常がみられた際は、速やかに乳房疾患を専門とする医療機関を受診しましょう。

乳がんのセルフチェック-自己検診のしかた



表題説明コーナー

「見日の水天宮さん」

(大水の守護神)

小鴨川右岸の堤防、最突端(見日町地内で、小鴨川と竹田川の合流点)に「水天宮さん」と呼ばれた祠があります。大水の守護神として信仰され、昭和9年(1934)の室戸台風までは、長治新田(現在の東巖城町地内)の竹田川堤防上にありましたが、河川改修工事が始まると転々と場所を移し、現在の地に落ち着きました。河川改修前のこの一帯は、いつも大水の危険にさらされていました。それだけに、当時の人々は手厚くお祭りし、村の家々や田畑の安全を祈って、四季折々 宮籠りをして感謝と祈願をしていました。