



謹賀新年

旧年中は公民館事業に多くの皆様の御支援を頂きありがとうございました。

昨年は各地で強風や豪雨による災害が発生しましたが、幸いにも上小鴨地区では災害に合うことはありませんでした。しかしながら台風到来によるイベントの中止・延期が多く見受けられました。今年一年災害の無い年であり、そしてオリンピック・パラリンピックで日本中が盛り上がることを願っています。

皆様が健康な生活を送るために、豊かで楽しい人生を過ごすために、また暮らしの役に立つ知識を学ぶために公民館は充実した講座を取り揃えて参ります。皆様のご期待に沿うような公民館活動を推進しそれが地域活性化の一助になるよう職員一同励んでいく所存です。

今後共一層の御支援、御協力をお願いいたします。

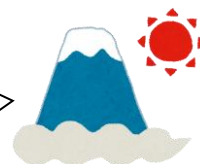
上小鴨公民館管理委員会 委員長 笠原勘六
 上小鴨公民館 館長 牧田元一
 主事 吉田知子・池田志穂

【新春あたご山登り】

2020年1月1日 上小鴨神社境内 午前7時集合！

参加者全員にお年玉を準備しています♪

令和初の日の出を
みんなで見よう！



共催：上小鴨公民館、上小鴨地域づくり協議会

【第29回あたご遊学大学】 ～春一番・ものづくりの町浜松といちご狩り～

期日 **3月13日(金)～14日(土)** 募集定員 40人

参加費 一人 28,500円 申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (定員になり次第〆切)

※詳細は参加者にご案内します。

13日(金)

上小鴨(出発 6:00) ⇒ 信楽陶苑たぬき村(昼食) ⇒ 浜松まつり会館 ⇒ 龍雲寺【金澤翔子さんの般若心経】⇒ 館山寺温泉【館山寺サゴロイヤルホテル】(宿泊)

14日(土)

アグリス浜名湖いちご狩り ⇒ 浜松市楽器博物館 ⇒ 浜名湖グルメパーク(昼食) ⇒ 豊川稲荷 ⇒ 上小鴨(20:40頃)

主催：上小鴨地区自治公民館協議会

ちょこっとギャラリーのご案内

～ 1月は切り絵を展示しています！ ～

切り絵サークルの皆さんによる干支「子」の作品を展示しています。どうぞお立ち寄りください。

上小鴨スポーツ推進委員より （ニュースポーツ交流会 参加者募集）

ニュースポーツ交流会の参加者を募集します。種目は、上小鴨地区でも昨年にスポーツ教室で開催した、ファミリーバドミントンです。たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。

日時 **令和2年1月26日(日)9:00～13:00(受付開始 8:30)**

会場 倉吉市立東中学校 体育館

対象者 倉吉市在住・在勤・在学の方で3名以上6名以内のグループ

種目 ファミリーバドミントン

一般の部と小学生混合の部があります
ぜひご参加ください！



〈申込み〉

上小鴨公民館

Tel.28-0953 (※切 1/15)

上小鴨神社より （令和2年初詣についてご案内）

上小鴨神社では、初詣にご参拝の皆様には生姜湯の振る舞いを、氏子青年会が奉仕致します。ぜひ、ご家族お揃いでお出かけください。

時間は、大晦日の午後11時30分～

元日の午後4時まで（無くなり次第終了）

※令和2年賀齢祭は、例大祭（4月5日）と同日開催いたします。

更生保護女性会より （使用済み切手収集のお願い）

更生保護女性会では使用済み切手の収集を行っています。皆様のご家に使用済みの切手がありましたら上小鴨公民館までよろしくお願ひします。

収集場所 上小鴨公民館

収集期間 令和2年3月25日（水）まで

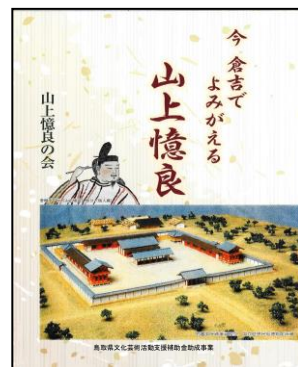
たくさんの皆様のご協力をよろしくお願ひします。

山上憶良の会より （書籍「今 倉吉でよみがえる山上憶良」のご案内）

伯耆国守として倉吉に赴任していた、歌人 山上憶良について「山上憶良の会」により1冊にまとめられ、この度出版されました。上小鴨公民館でも購入できますので、ご希望の方はお声がけください。

○主な内容

- ・講演「山上憶良の魅力」 仁田原秀明氏
- ・シンポジウム「今よみがえる山上憶良」
仁田原秀明（前福岡女子短期大学学長）・平井伸治（鳥取県知事）
坂井秀弥（奈良大学教授）・牧 尚志（社地区自治公民館協議会会長）
長谷川文子（朗読ボランティアやまびこの会）
- ・山上憶良短歌賞記念講演 永田和宏氏（歌人・京都産業大学教授）
- ・山上憶良短歌受賞作品
- ・創作演劇「憶良の翼」（劇創西社 OHKUS）作・尾上貴尉氏



- 販売価格 1,500円（税込）
- 申込先 山上憶良の会
Tel・Fax 0858-23-1881
Email fukuishi@ncn-k.net

（第1回倉吉市公民館活動展）

12月6日（金）～7日（土）の2日間、倉吉未来中心アトリウムで開催されました。各公民館の活動の様子を、パネルや展示された作品から感じることができました。延べ1,000の方が来場。体験コーナーでは筆もじと顔ヨガを2回ずつ行い、多くの方に参加いただきました。たくさんのご来場ありがとうございました。



《体験コーナー》

筆もじ体験では、上小鴨の筆もじサークルさんが講師となり、参加者は和気あいあいと楽しんで体験されていました♪
筆もじサークルのみなさまご協力ありがとうございました。

《主な事業報告》

【健康づくり講座 鹿野町ウォーキング】(11/30)

鹿野城下町コースを、鹿野城跡から回り鹿野往来交流館童里夢（どりーむ）、幸盛寺に寄りながら、鹿野町を歩きました。きれいな町並みで「家の景観が統一されていて、すごい」という声も聞こえてきました。昼食は「夢こみち」で「すげがさ御膳」を食べ、とても好評でした。

(参加者21人)



<鹿野城跡>



<城下町散策>

【歴史講座 バスで行く渡辺美術館】(12/20)

今年は鳥取市にある渡辺美術館に行きました。広報・学芸員補の深澤さんに館内の案内や講話をしていただきました。講師の説明に参加者は熱心に耳を傾けていました。特に鎧の所蔵が多くみられ、それぞれの特徴など興味深く鑑賞していました。昼食後には自由に鑑賞し、たくさんの方の展示物の数に驚いていました。(参加者22人)



【子どもお菓子作り教室】(12/8)

荒金友香さんを講師に迎え、炊飯器で作るチョコレートケーキを、デコレーションからラッピングまで行いました。途中、炊飯器をセットし出来上がるまでの間に、松ぼっくりと木製のアイススティック棒を利用してオーナメント作りをしました。それぞれ個性的なオーナメントが出来上がり、子どもたちも嬉しそうにケーキと一緒に持ち帰っていました。後日「楽しかった!」という声がたくさん聞けました。

(参加者14人)



おいしくな〜れ

かわいいクリスマス
ツリーを作成中〜



【お正月飾り 門松作り】(12/24)

荒金豊さんの指導により門松作りを行いました。竹と葉牡丹をメインに松の葉や南天、稲穂を寄せ植えし、豪華な門松が出来上がりました。華やかなお正月に向けて素敵なお正月飾りの準備ができました。

(参加者17人)



1月 行事予定

7日(火)	9:00	上公	給食サービス事業
	10:00	小鴨公	倉吉市 館長会
8日(水)	11:00	上公	西中鴨中校区主事会
9日(木)	19:30	上公	事前館長会
10日(金)	10:00	上公	なごもう会
12日(日)	15:00	上公	自治公 初館長会
14日(火)	19:00	上公	民児協定例会
	19:30	上公	学校体育施設開放運営委員会
15日(水)	13:30	上公	敬老会に関する聞き取り
	10:00	北谷公	市公連理事会
16日(木)	9:30	成徳公	主事研修会
18日(土)	19:00	上公	自治公役員合同会議
19日(日)	9:00	上公	給食サービス事業
	16:00	上公	地域づくり協議会研修会
24日(金)	10:00	上公	なごもう会
26日(日)			消防一斉点検(各自治公民館)
28日(火)	9:30	上公	館報編集専門委員会
31日(金)	19:30	上公	青少協 親子スキー教室説明会

※年末年始 12/28(土)～1/5(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。

認知症予防教室「みんなが元気でおら～会」

9日、16日、23日、30日(木)
10:00～11:30

気軽にぶらっとピンポンを楽しもう♪

毎週 火曜日と水曜日 9:30～11:30

公民館教室

新春あたご山登り(上小鴨神社集合)	1日(水)	7:00～
ヨガ教室	16日(木)	13:30～
生け花講座	30日(木)	13:30～

同好会

切り絵	11日(土)	13:30～
筆もじ	14日(火)	10:00～
カラオケ	8日、15日、22日(水)	19:45～
絵手紙	27日(月)	13:30～
囲碁	9日、16日、23日、30日(木)	19:30～
うごいてみよう会	9日、16日、23日、30日(木)	20:00～
グラウンドゴルフ		
上小鴨公民館芝広場	毎週月曜日	9:00～
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金曜日	9:00～

保健だより

～ヒートショックに注意を!!～



ヒートショックとは

急激な温度変化による血圧の急変をきっかけに起こる健康被害を言います。脳卒中や心筋梗塞、失神などをおこしたり、入浴中の溺死や急死につながることもあります。

高齢者や、高血圧、糖尿病、脂質異常症がある方は血圧の変化が起きやすいので注意が必要です。

とくに冬場は、暖かい場所から脱衣所、浴室、トイレなどの寒い場所へ移動する時は血圧が大きく変動するので注意しましょう。

入浴時のヒートショックを防ぐ6箇条

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- (2) 湯温はぬるめにする。
- (3) かけ湯で体をお湯に慣らす。
- (4) 浴槽から急に立ち上がらない。
- (5) 食事直後・飲酒時の入浴は控える。
- (6) 同居する家族がいる場合は
一声かけてから入浴する。



急激な温度変化による影響を防ぐために、住宅内の温度差を小さくすることが大切です。

倉吉市保健センター

上小鴨小学校 1月行事予定

7日(火)	3学期始業式
18日(土)	土曜授業 (いのちの教育参観日学校公開)
29日(水)	入学説明会・来年度入学児童体験入学

上小鴨保育園 1月のオープンデー

6日(月)、9日(木)、16日(木)、20日(月)
23日(木)、27日(月)、30日(木)です。

※27日(月)は『新年おたのしみ会』です。
寒くなりますので、暖かくして来て下さいね。