

4月 行事予定

Table with 4 columns: Date, Day, Time, Event Name. Includes events like 老人クラブ新旧役員会, 天神野土地改良区工区長会, etc.

※午後から事務室を閉めます。公民館の利用は出来ます。

Table with 4 columns: Date, Day, Time, Event Name. Includes 館報編集専門委員会, 上小鴨公民館管理委員会.

※延期または中止となる場合があります※

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
※22日は公民館教室のためお休みです

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

公民館教室

Table with 4 columns: Event Name, Date, Day, Time. Includes さくらウォーキング, ヨガ教室, etc.

同好会

Table with 4 columns: Event Name, Date, Day, Time. Includes 切り絵, 筆もじ, カラオケ, etc.

保健だより

～春は心の健康に気をつけよう！～

春は、気候はもちろんのこと、新しい環境に移る人も多く、「変化」の多い季節でもあります。
気温差に体温調節がうまくいかなかったり、新しい環境で心が疲れてストレスになってしまったり、様々な面で自律神経が乱れやすくなります。
次のことに気を付けて、心のバランスを整えましょう。

【心のバランスを整えるには】

- 1. 朝は決まった時間に起き朝日を浴びよう
2. 食事は3食決まった時間にバランスよく食べよう
3. 休養をとろう
4. 体温調節をしっかりと

倉吉市 保健師
倉吉市役所 健康推進課 すこやか支援係
Tel 27-0030

上小鴨小学校 4月行事予定

- 8日（水）始業式・着任式
9日（木）入学式
17日（金）参観日・PTA 総会
20日（月）地域学校委員会
23日（木）家庭訪問
25日（土）PTA 奉仕作業

上小鴨保育園 4月のオープンデー

20日（月）、23日（木）、27日（月）、30日（木）です。

※天気の良い日は、外あそびをしますので帽子、着替えなど準備して下さい。

【ゆったり リフレッシュ ヨガ教室】

日時 4月16日（木） 13：30～14：30

場所 上小鴨公民館
講師 山崎 あいさん
（インターナショナルクロスフィットネス協会ヨガインストラクター）

参加費 500円
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、温かい飲み物、動きやすい服装
※ヨガマットの貸し出しできます。

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953(※切 4/15)

延期していた体験教室を行います！

【3B体操体験教室】

日時 4月22日（水） 10：00～11：00

場所 上小鴨公民館
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動シューズ
講師 池尾久美子さん（上井）
参加費 無料

人数 10人程度
申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953(※切 4/8)

主催 上小鴨公民館

無理なく身体を動かせて、
終わった後は、スッキリしますよ♪
男性の参加者もお待ちしています！



主催 上小鴨公民館

【あたご山ウォーキング】

期日 5月6日（水・振替休日）

集合場所・時間 上小鴨神社に10：00集合

コース 上小鴨神社からあたご山山頂（30分程度）
*ウォーキングのお茶は準備します。

参加費 1,000円（昼食代）
*昼食は中村公民館で焼肉です。
ウォーキングだけの参加も可能
（昼食代は不要です。）

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953(※切 4/23)

主催 上小鴨公民館
共催 上小鴨地域づくり協議会

<賀齢祭・例大祭のお知らせ>

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、子供神輿や大人神輿、屋台の出店などが中止になりました。
賀齢祭・例大祭は予定通り行われます。

期日 4月5日（日） 時間 賀齢祭 10：00～
場所 上小鴨神社 例大祭神事 12：30～

主催 上小鴨神社

感染症拡大防止にご協力ください



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、募集している事業や行事が中止または延期になることがあります。
詳細は公民館までお問合せください。
最新情報は随時ホームページを更新いたしますのでそちらもご確認ください。

Tel 28-0953

ちょこっとギャラリーのご案内

【4月は絵手紙サークルの作品を展示しています！】

「倉吉市創作文華展」に出品された作品です。どうぞお立ち寄りください。



自治公より **【ソフトバレーボール大会について】**

ソフトバレーボール大会について新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期と放送いたしました、協議の結果

令和2年度のソフトバレーボール大会は**中止**となりました。

開催を楽しみにして下さった皆様には、急なご案内となりご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

【天神川流域一斉清掃】



日時 **4月19日(日) 7:00~8:00**

※少雨決行。
詳細は厚生福祉部長会(4/3)で決まります。

民生児童委員協議会から 民生児童委員の紹介

定例会・・・毎月 第2火曜日
4月は14日(火) 予定

任期 令和元年12月1日~令和4年11月30日

(敬称略)

氏名	担当地区
穴戸 光広	蔵内・住吉
小谷 義則	上古川
谷口 雅和	石塚・福山
清水 貢	中田
市川 多加子(協議会長)	若土
若林 克行	生竹・仙隠・耳
中野 久美	広瀬
牧田 成人	主任児童委員
馬西 祐貴子	主任児童委員

民生児童委員とは？

地域の困りごと相談や、福祉サービスについて情報提供、一人暮らし高齢者や援助を必要とする方への声かけ・訪問活動、災害時の安否確認などを行うと同時に、社会福祉協議会と連携してふれあい給食サービス、共同募金の取り組み、小中学生の健全育成に組み込み、さらには各種証明事務など様々な活動を行っています。

地域の皆様から受けた相談内容や個人情報、プライバシーに関する事など、秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

倉吉市より **佐川美術館コレクション 生誕90年 平山郁夫が描く世界遺産展**のお知らせ

会期 **令和2年4月4日(土)~5月10日(日)**

※休館日 毎週月曜日(ただし、5/4は開館、5/7は振替休館)

場所 倉吉博物館

入館料 一般 1,200円(1,000円)

高校・大学生 1,000円(800円)

中学生以下 無料

70歳以上は身分証明書のご提示で1,000円

障害者手帳・療育手帳等をお持ちの方は無料(介助者は有料)

* ()内は有料20名以上の団体料金



スローガン
「つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県」
令和2年4月6日(月)~4月15日(水)

春の全国交通安全運動

《主な事業報告》

研究指定事業「防災」【避難所運営体験 — HUG —】(2/29)

とっとり県民活動活性化センターの白鳥孝太さんを講師にお招きし、避難所運営体験としてHUG(避難所運営ゲーム)を開催しました。

各自治公役員、地域づくり協議会関係者、民生児童委員、福祉協力員、防災リーダー、給食ボランティアの方を対象に募集をし、41人集まり6グループに分かれて体験。まず「避難所」とはどんな役割なのか、白鳥さんの被災地で経験したことなどを踏まえたお話を聞き、HUGについてのルール説明を受けたあと各グループで進めていきました。

今回のHUGでは震度6の地震が起き、小学校が避難所と想定して行われました。カードには避難者の名前や住所、年齢、性別、避難者が抱える事情(持病、ペット、家族とはぐれたなど)が書かれたものと、イベントカードとして炊き出しや仮設トイレについてや物資についての情報などが書かれたカードの2種類が合わせて250枚ほどあり、そのカードを各グループの読み手が読み上げ、避難所となる小学校の平面図に配置したり、イベントへの対処方法を考えていきました。約1時間という時間でしたが、あっという間に終わり、カードをすべて処理したのは2グループのみでした。ゲーム後には各グループで体験してみて難しかった所や、トラブルにどう対処したのかなどの振り返りを行い、まとめとなりました。避難所運営を疑似体験することによりとても参考になったという声が多かったです。

<HUGとは?>

HUG(避難所運営ゲーム)とは、静岡県が図上訓練の一種として開発した避難所運営ゲームで、住民が避難所運営を主体的に考えるためのツール。避難者の年齢や性別、国籍、それぞれが抱える事情が書かれたカードを参加者(プレイヤー)に配り、避難所施設に見立てた平面図にどれだけ適切に避難者を配置できるか、また避難所で起こるいろいろなトラブルなどにどう対応していくかを模擬体験するゲーム。

参加者(プレイヤーと呼ぶ)は、ゲームを通して災害時要援護者に配慮をしながら生活空間の配分を考え、部屋割りから仮設トイレの配置、炊き出しの場所などを設定していく。また、避難所生活のなかでのトラブルや、マスコミの取材対応といった場面も想定して、議論や話し合いを行うなかで、ゲーム感覚で避難所の運営を学ぶ。

HUGは、H(Hinanjo=避難所)、U(Unei=運営)、G(Game=ゲーム)の頭文字を取ったもので、英語では「抱きしめる、受け入れる」という意味となり、避難者をやさしく受け入れる避難所のイメージと重ね合わせて名づけられている。

HUGは、静岡県作業所連合会が手作りで製作・販売しており、全国の自主防災組織、ボランティア、学生、行政職員、教員等に普及しつつある。

《Hazard lab より引用》

<参加者の感想>

- ・ゲーム感覚で入りやすかった。もし今回のような避難所運営をすることがあった場合に、気を付けなければならない点に気付くことができて為になった。
- ・ゲームということで、落ち着いてできたが実際稼働したら大変だろうと思った。今回経験できてよい機会だった。
- ・短時間で様々な問題を判断するのが大変だった。
- ・想定される様々な事情が書かれていて、対応方法など考える良いきっかけになった。

HUGルール説明



振り返りとまとめ



避難者やイベント対応をみんなで相談