

館報 かみおがも

10月号

発行 上小鴨公民館

TEL 28-0953

FAX 28-6035

開館：月～金 9:00～17:00 (祝祭日を除く)

公民館の利用 9:00～22:00

メールアドレス kokamio@ncn-k.net

ホームページ 「上小鴨公民館」で検索!

発行日 令和2年10月1日

主催：上小鴨公民館

【花いっぱい寄せ植え教室】

これからの季節に楽しめる花を植えこみます。
寄せ植え後は講師の天野さんによる野菜作りに関する講話があります。
両方参加、どちらかだけの参加でも可能ですので是非ご参加ください。

日にち **10月23日(金)**

場所 上小鴨公民館

講師 天野博之さん(天野種苗店)

《寄せ植え》

時間 **13:30～14:15**

内容 寄せ植えと手入れの仕方

持ち物 移植ごて、手袋、鉢(35cm程度)

材料費 2,000円

募集人数 15人程度

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953 (10/16×切)



《講話》

時間 **14:15～15:00**

内容 秋冬野菜に関する話

参加費 無料



【ゆったりリフレッシュ ヨガ教室】

日時 **10月15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フィットネス協会がインストラクター)

参加費 200円

持ち物 ヨガマット、飲み物(常温)、
上着やブランケットなど体を冷やさないもの

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953 (×切 10/14)

主催：上小鴨公民館

【3B体操教室】

日時 **10月21日(水) 10:00～11:00**

場所 上小鴨公民館

講師 池尾久美子さん(日本3B体操協会指導者)

参加費 200円

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動シューズ
ヨガマット又はバスタオル

募集人数 10人程度

問合せ・申込 上小鴨公民館 TEL28-0953 (×切 10/14)

主催：上小鴨公民館

10月 行事予定

| | | | |
|---------|--------|-----|----------------|
| 2日(金) | 19:00～ | 上公 | 地区同研三役会 |
| | 19:30～ | 上公 | 厚生福祉部長会 |
| 6日(火) | 9:00～ | 上公 | 給食サービス事業 |
| | 10:00～ | 北谷公 | 倉吉市館長会 |
| | 19:30～ | 上公 | 自治公館長会 |
| 7日(水) | 10:00～ | 上灘公 | 鳥取県社会教育振興大会 |
| 8日(木) | 19:30～ | 上公 | 神姫バス等の交通安全委員会 |
| 9日(金) | 10:00～ | 上公 | ふれあい交流会 |
| | 10:30～ | 上公 | なごもう会 |
| 10日(土) | 13:30～ | 広瀬 | 広瀬分校閉校行事 |
| 13日(火) | 9:30～ | 上公 | 女性のつどい |
| | 19:30～ | 上公 | 民児協定例会 |
| 16日(金) | 13:30～ | あたご | 5機関連絡会 |
| 18日(日) | 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 |
| 22日(木) | 13:30～ | 上公 | 老人クラブ合同会議 |
| 23日(金) | 10:00～ | 上公 | なごもう会 |
| 26日(月) | 9:30～ | 上公 | 館報編集専門委員会 |
| 29日(木) | 19:00～ | 上公 | あたご文化祭作品展示会場設営 |
| 31日(土) | 13:00～ | 上公 | あたご文化祭 2020 |
| 11/1(日) | 9:00～ | 上公 | あたご文化祭 2020 |

認知症予防教室「みんなが元気であら～会」

1日、8日、15日、22日、29日(木)
10:00～11:30

公民館教室

| | | |
|---------------|--------|--------|
| 出前講座(若土中村女性会) | 11日(日) | 10:00～ |
| ヨガ教室 | 15日(木) | 13:30～ |
| 3B体操教室 | 21日(水) | 10:00～ |
| 寄せ植え教室 | 23日(金) | 13:30～ |
| 生け花講座 | 29日(木) | 13:30～ |

同好会

| | | |
|----------------|----------------|--------|
| 切り絵 | 3日(土) | 13:30～ |
| 筆もじ(日にち変更) | 6日(火) | 10:00～ |
| カラオケ | 14日、21日、28日(水) | 19:45～ |
| 絵手紙 | 26日(月) | 13:30～ |
| 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～ |

※うごいてみよう会 当面お休み※

保健だより

《10月は乳がん月間です》

～女性の罹患率トップの「乳がん」～

厚生労働省の人口動態統計によると、乳がんで亡くなる女性は2016年に1万4,000人を突破しており、これは35年前の3倍以上にもなる数字です。特に30歳から64歳の女性では、乳がんは死亡原因のトップを占めています。

乳がんは早期発見・治療によって、治る可能性が高いがんです。40歳を過ぎたら、2年に1回のがん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう。また、若いうちから、月1回のセルフチェック(自己触診)を習慣にしましょう。



倉吉市 健康推進課

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

※10月21日(水)は3B体操教室の為お休みです

上小鴨小学校 10月行事予定

| | |
|--------|------------------|
| 10日(土) | 広瀬分校閉校行事(13:30～) |
| 11日(日) | 広瀬分校閉校行事予備日 |
| 12日(月) | 振替休業日 |
| 13日(火) | 地域学校委員会 |
| 23日(金) | 学習発表会(午後) |
| 28日(水) | 6年社会科見学 |

上小鴨保育園 10月のオープンデー

※当面の間、中止します※

【上小鴨公民館より】

いつも上小鴨公民館での講座にご参加くださりありがとうございます。
上小鴨公民館では、講座でこんなものを作りたい、学びたい、体験したい!というのを募集しています。
電話やメールでもかまいません。興味のあることなど何でも公民館職員までお知らせください。



第28回 あたご文化祭 2020

テーマ 「We Love かみおがも」

開催日 **10月31日(土)** 13:00~16:00 作品展示

11月1日(日) 9:00~13:30 作品展示

駐車場 上小鴨公民館、JA大鴨支所駐車場、公民館裏手広場(香川氏所有地)

地域の皆さんの作品が展示されています。ぜひ皆さまお誘い合わせの上お越しください！
詳しくはチラシをご覧ください。

まだまだ作品募集中！
お問合せは公民館まで

来場の際のお願い
ご理解とご協力をお願いします

- ・新型コロナウイルス感染防止の為マスク着用をお願いいたします。
- ・状況により入場制限を行う場合がございます。

※4地区公民館文化祭スタンプラリーは今年度は行いません※

〔住民スポーツの日〕 種目 バドミントン

日時 **10月24日(土) 13:30~15:30**

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 体育館シューズ、汗拭きタオル、
飲み物、ラケット

上小鴨バドミントンクラブのメンバーと一緒に
身体を動かしましょう！



〔倉吉市民体育大会〕

応援よろしく
お願いします！

○パタンク競技

開催日 **10月3日(土)** 会場：上灘中央公園

参加チーム 上小鴨 A (広瀬)、上小鴨 B (広瀬)

○グラウンドゴルフ競技

開催日 **10月12日(月)** 会場：大御堂廃寺跡公園

参加チーム 上小鴨 GG 同好会

上小鴨地区集団健診のお知らせ

【実施日】 **11月4日(水) 事前予約制**

【受付時間】 8:30~10:00

【健診内容】 特定健診・長寿健診・一般健診・

肝炎ウイルス検診・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)

【健診当日持ち物】 受診券・保険証・自己負担金

※75歳以上の誕生日以降は長寿健診になります。
受診券を発行しますので、健康推進課にお申し込み
ください。

※85歳以上の方で、各種健診をご希望の方は、
健康推進課にお申し込みください。

全健診で予約が必要です。下記までお電話ください。

お問合せ先：健康推進課 TEL27-0030

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止が決まりましたら、予約いただいた方には、倉吉市より電話にて中止のご連絡をいたします。

紙製フェイスシールドを寄贈していただきました

9月11日(金)上小鴨公民館において、上小鴨地区民生児童委員協議会から紙製フェイスシールドを受け取る贈呈式が行われました。

新型コロナウイルス感染予防によりイベントが少なくなっている中、地域の方の集う機会や交流する機会をなくさないように感染予防対策としてフェイスシールドを使ってほしい、という思いで寄贈されました。感染予防対策として講座で活用していきたいと思っておりますので、講座参加者の方はぜひ着けてみてください！



給食ボランティアの日曜日班さんが
実際に着けて調理をされました♪

《主な事業報告》

【環境講座 廃油せっけん作り】(8/27)

女性のつどいのメンバーを中心に、公民館に集まった廃油を使いせっけん作りを行いました。暑い中でしたが、同日公民館で行なわれていたグラウンドゴルフ大会に参加されていた方が途中手伝ってくださったり、参加者同士が交流を深めながら作業をしました。出来上がった廃油せっけんは文化祭でお配りしますのでぜひ使ってみてください。(参加者5人)



【陶芸教室】(8/28)

講師に、福光焼の河本賢治さんを迎え、陶芸教室を開催しました。初めに先生の実演を見て、お皿や湯飲み、花器など先生からアドバイスを受けながらオリジナルの作品を作りました。初めて陶芸をするという方も最後には楽しかったという声を聞くことができました。出来上がったものは文化祭でお披露目しますので、ぜひご覧ください。(参加者10人)

【子ども工作教室~パステルアートに挑戦 ハロウィン編~】(9/19)

講師に信方恭子さんを迎え工作教室を開催しました。夏休みにも行ったパステルアートですが、今回はみんなが同じハロウィンをモチーフとしたステンシルシートを使って描きました。色を塗る位置や数、お化けの表情をそれぞれが考えて、個性的で可愛い作品が出来上がりました。(参加者7人)



「地域の新たな交通(共助交通)を考える会」を開催しました (9/6)

自治公民館長等の研修(勉強)会として倉吉市総務部企画課職員の方を講師に標記「考える会」を開催しました。

買い物や通院等には移動手段が必要になりますが、皆さんどうしていらっしゃるんですか。地域によってはバス利用が出来なかったり、不便であったり、運転免許証を返納した場合の交通手段をどのようにしたらよいのかなど困っておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

共助交通とは、買い物や通院が困難といった生活課題を地域住民が助け合い運行する交通(共助交通)を仕組みにより解決し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられることを目指すものです。考える会では、上小鴨地区の公共交通の現状や交通手段の考え方、共助交通の事例(近い所ではNPOたかしろ有償運送、上北条地区カーシェアリング)、補助制度等の説明を受け、意見交換をしました。地域の10年後20年後を見据え、地域の実情や交通ニーズ等の把握のためのアンケート調査が出来ればと考えています。関心のある方は、当日の資料が上小鴨公民館にありますので研究してみてください。

自治公民館協議会長 米田清隆



鳥取看護大学主催 まちの保健室 in 上小鴨

9月20日(金)に「まちの保健室 in 上小鴨」が開催されました。最初に簡単な体操を行ったあと、『熱中症について』講話があり、参加者は看護大学の学生さんが作られた資料を見ながら熱心に耳を傾けていました。講話の後に参加者は身長、体重、体脂肪、血圧、骨密度を測定後、健康アドバイスをいただきました。健康アドバイスを受けて、適度な運動や食事についてなど健康維持・向上の参考になったのではないのでしょうか。(参加者14人)

