

館報 **かみおがも**

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11月1日

11月号

11月 行事予定

1日(日)	7:00～	水辺の楽校 水辺の楽校草刈り(小・保)
	9:00～13:30	上公 あたご文化祭2020
4日(水)	8:30～	上公 上小鴨地区集団健診
	10:00～	比叡 倉吉市館長会
	19:30～	上公 自治公館長会
6日(金)	19:30～	上公 厚生福祉部長会(反省会)
8日(日)	9:00～	上小鴨神社 上小鴨神社清掃(老人クラブ)
10日(火)	9:00～	上公 給食サービス事業
	9:00～	上公 小5ボランティア体験活動
	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
11日(水)	11:00～	小鴨公 西中鴨中学校区主事会
13日(金)	10:00～	上公 なごもう会
18日(水)	8:00～	上公 GG同好会グラウンドゴルフ大会
19日(木)	9:30～	上井公 主事研修会
20日(金)	9:30～	上公 女性のつどい
22日(日)	9:00～	上公 給食サービス事業
	10:00～	鳥取市 自治公館長研修「地域交通」
25日(水)		上公 館報編集専門委員会
27日(金)	10:00～	上公 なごもう会
	19:30～	上公 消防部長会(新旧引継ぎ会)
12/1(火)	9:00～	上公 給食サービス事業
	19:30～	上公 自治公館長会

保健だより

インフルエンザ予防接種を受けましょう!

季節性インフルエンザはいったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年12月～3月が流行シーズンです。また、子どもではまれに急性脳症、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎など重症になることがあります。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備え、早めに予防接種をしましょう。

【インフルエンザの特徴】

- ・38℃以上の発熱
- ・頭痛
- ・関節痛、筋肉痛
- ・全身倦怠感 等

併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状もみられます。

【予防法】

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後の手洗い等
- 3) 適度な湿度の保持(50～60%)
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える



※倉吉市としては、対象の方にインフルエンザ予防接種費用助成券を郵送しています。詳しくは、下記の連絡先までお問い合わせください。

〇問合せ先

【高齢者等について】

倉吉市健康推進課 電話 27-0030・Fax 27-0032

【乳幼児について】

倉吉市子ども家庭課すこやか支援係

電話 27-0031・Fax 22-8135

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

※11月24日(火)は3B体操教室の為お休みです

上小鴨小学校 11月行事予定

10日(火) 給食ボランティア体験活動(5年生)

20日(金) 稲こき

12/5(土) ありがとう集会

上小鴨保育園 11月のオープンデー

※当面の間、中止します※

認知症予防教室「みんなが元気でおう～会」

5日、12日、19日(木) 10:00～11:30

公民館教室

健康づくり講座 グラウンドゴルフ大会 16日(月) 9:00～

ヨガ教室 19日(木) 13:30～

3B体操教室(日にち変更) 24日(火) 10:00～

健康づくり講座「口腔の話」 26日(木) 10:00～

生け花講座 26日(木) 13:30～

同好会

※うごいてみよう会が11月から再開します※

切り絵 7日(土) 13:30～

筆もじ(日にち変更) 17日(火) 10:00～

カラオケ 11日、18日、25日(水) 19:45～

絵手紙(日にち変更) 30日(月) 13:30～

うごいてみよう会 毎週木曜日 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～

健康づくり講座

【上小鴨グラウンドゴルフ大会】



期 日 **11月16日(月)**

※雨天の場合は25日(水)に延期
(防災無線で放送します)

受付 8:30 開会式 9:00

競技スタート 9:20 終了 12:00予定

場 所 上小鴨公民館

参加費 無料

表彰 1位～3位 その他たくさんの賞があります。

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953 又は、
老人クラブ、グラウンドゴルフ同好会地域世話人へ
(※切 11/9)

※懇親会はありません※

主催：上小鴨公民館
共催：上小鴨地区老人クラブ協議会、上小鴨地区グラウンドゴルフ同好会

健康づくり講座

【お口とからだの新常識

～元気に長生きしたいなら歯を磨こう!～

口腔ケアについて糖尿病と歯周病のつながりをお話いただきます。ぜひこの機会に学んでみてはいかがでしょうか?

日 時 **11月26日(木) 10:00～11:30**

場 所 上小鴨公民館

講 師 倉吉市歯科衛生士 坂田ゆかりさん

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953 (※切 11/20)

※当日は、ガムを使った噛む力テストも行います!

主催：上小鴨公民館

【ゆったりフリッシュ ヨガ教室】

日 時 **11月19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 ヨガインストラクター)

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 11/18)

主催：上小鴨公民館



【3B体操教室】

日 時 **11月24日(火) 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・申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953 (※切 11/18)

主催：上小鴨公民館

ちよっとギャラリー 11月

11月は筆もじサークルの皆さんの作品を展示しています
文化祭にも展示された大作です。ぜひご覧ください!

上小鴨地区「教育を考える会」開催中止のお知らせ

日頃より子どもたちの健全育成につきましては、多大なるご尽力を賜り厚くお礼申し上げます。

開催を予定しておりました「教育を考える会」ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、誠に勝手ながら今年度の開催を中止させていただくこととなりました。何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

「教育を考える会」実行委員会 委員長 向井弘志

《住民スポーツの日》種目 ソフトバレー

日時 **11月5日(木)20:00~22:00**
 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
 シャインラピッド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》

選手の皆さま出場
お疲れさまでした!

○ペタンク競技 (10/3)
 上小鴨 A・上小鴨 B 4名
 ○グラウンドゴルフ競技 (10/12)
 グラウンドゴルフ同好会 19名

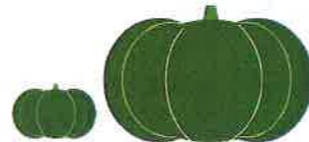


食生活改善推進員のオススメレシピ

～高血圧を予防しよう! うす味でもおいしく～

副菜 ゆであずきの甘さを利用して、塩分控えめに。
かぼちゃの煮物 きな粉風味 (4人分) ※一人分の塩分は0.2gです。

＜材料＞	＜作り方＞
・かぼちゃ 240g	①かぼちゃは一口大のくし形に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で6分程度加熱してやわらかくする。または、ふかすか、ゆでてやわらかくする。
・ゆであずき(水煮缶) 80g	②ゆであずきとAを混ぜ合わせる。
A	③①を器に盛って②をかけ、きな粉をふる。
・しょうゆ 小さじ1(6g)	
・酒 小さじ2(10g)	
・きな粉 小さじ2(4g)	



《広瀬分校閉校行事が行われました》

「ありがとう広瀬分校、129年の歴史に幕」

閉校行事実行委員長 中野 久美



新型コロナウイルス感染症の影響で延期されていた分校閉校行事(分校校名板の返納)が上小鴨小学校広瀬分校校庭にて10月11日行われました。

当日は感染症対策により屋外での開催、参加人員の制約等(約100人)厳しい環境の中、前日からの台風14号により天からも閉校を惜しむかの如く涙雨に傘をさしての開始から来賓挨拶、旧職員・同窓生のご挨拶、全員で校歌斉唱、分校校名板の返納にて肅々と行事は終了。参加者は多くの来賓、旧職員との交流もままならない中で「大雨にならなくてよかったね! やっぱり分校でやってよかったね!」との声をいただき安堵の気持ちで一杯です。2年に及び行事実行委員会の活動を支援いただきました役員並びに多くの関係各位の皆様へ御礼申し上げます。

一方、昭和56年以降の現校舎での同窓生は40人を数えます。高校を卒業してそのほとんどが広瀬を離れ都会等でそれぞれに生活している人達には、解体され、無くなった分校の姿はどの様に映るのだろうか? 帰郷時の「心のともしび・安らぎ」を奪ってしまったのではないだろうか? と、考えてしまいます。



オンフリーク
 ダンススクール ONFLEEK
 HIPHOP ダンス♪

上小鴨スクール

レッスン日 毎週月曜日(月4回)
 時間 18:30~19:30
 場所 上小鴨公民館
 指導者 MAU (ONFLEEK インストラクター)
 ~その他詳細は各地区回覧チラシをご覧ください~



-年齢・性別関係なくどなたでも大歓迎!-

《主な事業報告》

【健康づくり講座「認知症予防の食事～バランス食について～」(9/24)】

倉吉市管理栄養士の谷口さんを講師に、認知症予防の食事についてお話をいただきました。認知症予防の大切なこととして脳の健康を維持すること。その脳の病気や異常を防ぎ、脳の細胞を守るため、バランスのよい食事が大事なのだとお話されました。どういう組み合わせがバランスの良い食事になるのか、組合せや食べ物のカロリーについてのクイズなど、参加者も一緒に考え、食べ物の1個当りのカロリーに驚いた声が聞こえました。(参加者23人)



433kcalもあるんだ!



看護大生も参加

【ふれあい交流会】(10/9)

上小鴨保育園の年長・年中児10人となごもう会の参加者7人が交流しました。保育園児のかわいらしい歌と踊りに参加者も楽しそうに手拍子をし、「もう一回!」「アンコール!」の声があがり、とても盛り上がりました。

終わりに園児からなごもう会の参加者へ、頑張って心をこめて作ったプレゼントのお守りを渡し、にっこり♪和やかに交流会が終了しました。



アマビエ様のお守り☆

【出前講座 in 若土 「寄せ植え教室」を行いました】(10/11)

若土の中村公民館にて、中村女性会のメンバー14人と楽しく賑やかに寄せ植えを行いました。講師の天野種苗店の天野博之さんより、お花をより長く楽しむ秘訣を教えていただき、冬はもちろん春も楽しむことができることと思います(^^)✽



【環境講座「花いっぱい寄せ植え教室」】(10/23)

天野種苗店の天野博之さんを講師に迎え、寄せ植えに12人、講話に15人と賑やかに行われました。これからの季節に強いお花を使い寄せ植えを行い、公民館の前がとても華やかになりました。

また、講話では秋冬野菜についてお話いただきました。連作障害についてやタマネギ、ソラマメ、エンドウ栽培についてのコツなど参加者はメモを取り熱心に聞いていました。質問もあり今後の栽培のヒントになったのではないのでしょうか。



【上小鴨地区 福祉懇談会】(9/25)

「地域の高齢者及び独居者の見守りについて」をテーマに、かもがわ地域包括支援センターと倉吉市社会福祉協議会に講演をしていただき、その後各講師さんをお迎え3グループでグループワークを行いました。身近な地域の見守りについて現状はどうなっているのか、各グループで意見を出し合い、発表し意見交換を行いました。

