



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！



HP

1月 行事予定

Table with 4 columns: Date, Time, Location, Event Name. Lists various community events from Jan 5th to 29th.

※年末年始 12/29（火）～1/3（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」

7日、14日、21日、28日（木）10：00～11：30

公民館教室

Table with 2 columns: Event Name, Date/Time. Lists activities like New Year Mountain Climbing, 3B Gym, Yoga, and Flower Lecture.

同好会

Table with 2 columns: Activity Name, Date/Time. Lists hobbies like Calligraphy, Origami, Karaoke, etc.

保健だより



知らず知らずの脱水症から、冬の熱中症へ

熱中症は、暑さだけが原因ではありません。暑さに脱水が加わることで起こり、冬でも浴室などで引き起こす可能性があります。

冬の室内は暖房により脱水を起こしやすい環境です。夏に比べて、水分を失っている自覚や警戒心が薄れ、水分摂取の意識が低くなります。

また、感染症対策として、マスクを着用している人が多いですが、マスクは内側の湿度が上がり、マスクをしていない時より喉の渇きを感じにくくなるため要注意です！

○冬に脱水が起きやすい理由

- 暖房などによる乾燥
• 夏に比べて水分摂取の意識が低くなる
• 水分を失っている自覚や警戒心が薄れる

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

上小鴨小学校 1月行事予定

- 7日（木）3学期始業式
15日（金）参観日（命の学習）
29日（金）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

※当面の間、中止します※

上小鴨地区人口集計

Table with 2 columns: Category, Value. Shows population statistics for the Kamioyama area.

新年あけましておめでとうございます

昨年は、新型コロナウイルスの影響により公民館が関わる多くの講座・イベント等を中止または縮小しました。ふれあい運動会、各種スポーツ大会は全て中止となりました。「あたご文化祭」は屋台・イベントは中止しましたが作品展示は実施しました。展示はコロナ感染の防止策を最大限行い、関係者の多大なご尽力により実施することができました。

今年も新型コロナウイルスとの対峙は続きます。引き続きウィルス感染防止のために注意を払いながら公民館活動を継続して行きます。

4月より、「公民館」は「コミュニティセンター」と名称が変わります。コミュニティセンターは、地域福祉・地域防災など地域課題をその地域に住む人々が自らの知恵と力で解決していこうという、地域づくりを支援するための拠点施設で、従来公民館が有してきた社会教育機能も併せ持つ施設です。

住民の皆様の施設の利用に関しては従来と何ら変わることはありません。住民の集いの場、地域活性化の拠点として大いに活用して下さい。

職員一同、地域への貢献に努めてまいりますのでご支援ご協力宜しくお願い致します。

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】

2021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♪

主催：上小鴨公民館 共催：上小鴨地域づくり協議会

初日の出を

みんなで見よう！



【3B 体操教室】

日時 1月20日（水） 13：30～14：30（時間変更）

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 上小鴨公民館 Tel.28-0953（※切1/13）

【上小鴨公民館より】

上小鴨地区の昭和の懐かしい写真とエピソードを募集します！

歴史講座として集まった写真やエピソードから、あんなお店があったな、こんな事があったな、などなど懐かしい上小鴨の思い出の振り返りを考えています。ぜひ、思い出の写真やエピソードをどしどし上小鴨公民館までお知らせください！



ちよこつ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「丑」の作品を展示しています。どうぞお立ち寄りください。

**上小鴨神社から
（令和3年初詣についてのお知らせ）**

例年実施していましたが、湯茶・御神酒の奉仕はコロナ禍の折、中止させていただきます。
午前10時から行われる地域の安全安心を願っての元旦祭につきましては拝殿にて行います。
※4月4日（日）の例大祭並びに賀齢祭は例年通り実施する予定です※



**上小鴨地区同和教育研究会から
（第46回 倉吉市部落解放文化祭のご案内）**

主催：第46回倉吉市部落解放文化祭実行委員会・倉吉市

- **作品展示**
日時：1月29日（金）～31日（日）9時～17時
会場：倉吉未来中心アトリウム
展示団体：認定こども園、保育園、小学校、中学校、倉吉養護学校、解放子ども会、児童センター、人権文化センターなど
- **映像鑑賞**
日時：1月31日（日）13時30分～（開場13時）
会場：倉吉交流プラザ 2階視聴覚ホール
第1部「部落の心を伝えたい ネット差別を許さな！～川口泰司～」
第2部「涙に浮かぶ記憶 戦争を次世代へ伝えて」

食生活改善推進員のオススメレシピ

〇鮭とじゃがいものシンプルしょうゆ蒸し

<作り方>

- ①鮭は3切れのそぎ切りにし、塩をふる。
- ②じゃがいもは皮をむいて厚さ7～8mmの半月に切り、水に1～2分さらす。
❗じゃがいもは火が通りやすい厚さに切りましょう。
- ③フライパンに鮭とじゃがいもを並べ入れ、小松菜を加える。オリーブ油としょうゆを回しかけ、ふたをして弱火で8～9分蒸し煮にする。
❗小松菜はアクが少ないため、下茹での必要がなく、調理時間が短縮できます。



<材料> 2人分	
・鮭（生）	200g
・じゃがいも	中1個（160g）
・小松菜	1/4束弱（80g） （3cmくらいに切る）
・塩	小さじ1/6（1g）
・オリーブ油	大さじ2と1/2（30g）
・しょうゆ	大さじ1（18g）

★**小松菜**
小松菜はカルシウムを多く含んでおり、その量は牛乳に並ぶといわれています。また、カルシウムの吸収を助けるはたらきをもつビタミンKも豊富です。葉の大きいものは味が濃く、小ぶりのはやわらかいといわれています。一年を通して出回っている食材ですが、旬とされる冬には、甘みが増し、葉がやわらかくなります。葉が肉厚でつやとハリのあるもの、根元がしっかりしているものを選びましょう。

★**鮭**
鮭は良質なたんぱく質のほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含んでいるため、カルシウムたっぷりの小松菜との相性は抜群です。こちらのレシピは、味付けは控えめにすることで素材の味が引き立つようになっています。



**みんなで徹底しよう
「三ない運動」**

政治家は有権者に寄附を**贈らない!**
有権者は政治家に寄附を**求めない!**
有権者は政治家から寄附を**受け取らない!**
倉吉市明るい選挙推進協議会

【老人クラブ研修会】(12/7)

福山の吉田公範さんを講師に迎え老人クラブの研修会が行われました。
吉田さんには高齢者の免許自主返納についてそのメリットを費用の試算例で比較されるなど分かりやすく解説していただきました。講演の後は笠原美佐子さんに民謡を歌っていただき、「出張 歌声喫茶」として地域おこし協力隊の佐々木真佐也さん、奥様の奈美さんに昭和歌謡など懐かしい曲を歌っていただきました。参加者の皆さんもマスクをしながら口ずさみ、楽しい時間を過ごされました。



主催 上小鴨老人クラブ協議会 (参加者 42人)

《主な事業報告》

【健康づくり講座「お口とからだの新常識」】(11/26)

倉吉市歯科衛生士 坂田ゆかりさんを講師に迎え、口腔の話をしていただきました。歯周病と糖尿病の関係や、ガムを噛んでの噛む力チェック、口の筋トレ「健口体操」などを教えていただきました。噛む力チェック用のガムは、ふつうのガムとは違って噛む力によって色が変わるので、とても珍しい体験ができました。「ばばば、たたた・・・」の言葉の体操は、普段から「みんなが元気でおら～会」のメンバーでリズムをつけてされていますが、いろんなバリエーションのお口の体操がありますので、ぜひ挑戦してみてください！
(参加者 16人)



顔のマッサージで
お口の乾燥対策☆

【子ども菓子作り教室】(12/12)

倉吉やしろ彩菜家代表の安藤文江さんを講師に「米粉ロールで作るいちごサンタのクリスマスケーキ」を作りました。3グループに分かれて、それぞれ協力しながらハンドミキサーを使って生地を作ったり、いちごにデコレーションをしてサンタを作ったりと、楽しそうに作業を行っていました。
参加者にはレシピもお渡していますので、お家でも作ってみてはいかがでしょうか。クリームも手作りだとさらにおいしくなりますよ♪
(参加者 15人)



【お正月飾り 門松作り】(12/21)

荒金豊さんの指導のもと門松作りを行いました。竹と葉牡丹を中心に松の葉や稲穂、南天の実を飾りにした華やかな門松ができあがりました。
ぜひお家に飾っていただき、お家時間を華やかによいお正月をお迎えください。
(参加者 15名)



【第14回倉吉市公民館研究大会（リモート開催）】(12/11)

今年度の公民館研究大会は新型コロナウイルス感染症感染防止の為、オンライン会議ツールの「zoom」を使って各公民館での分散開催としました。来年度からのコミュニティセンター化に関連し、島根県雲南市地域振興課の大谷さんに「小規模多機能自治による住民主体のまちづくり」と題し、雲南市の地域自主組織の働きをお話いただきました。リモート開催は初の試みでしたが、参加者からたくさん質問もあり雲南市の各地域の事例など参考になったのではないのでしょうか。(上小鴨参加者 14人)



Zoom 画面

上小鴨公民館

主催 倉吉市公民館連絡協議会・倉吉市教育委員会

ありがとうございました

香典返しのお礼金を頂きましたので、ご報告いたします。謹んでお悔やみ申し上げます。

- 齋江 尚行 様（上古川） 金一封（故 正昭 様）
- 内田 博 様（生竹） 金一封（故 信恵 様）
- 米田 寿博 様（福山） 金一封（故 宗年 様）

上小鴨地区社会福祉協議会