



2月号

2月 行事予定

2日(火)	9:00~	上公	給食サービス事業
	19:30~	上公	自治公館長会
3日(水)	19:30~	上公	体育部長会
4日(木)	10:00~	上公	倉吉市館長会
5日(金)	19:30~	上公	西中保護者会
6日(土)~7日(日)		大山	青少協 親子スキー教室
9日(火)	19:00~	上公	民児協定例会
10日(水)	10:00~	上公	上小鴨食生活改善推進員研修会
12日(金)	9:30~	小鴨公	西中鴨中校区主事会
	10:00~	上公	なごもう会
	13:30~	あだこ	5機関連絡会
18日(木)	9:30~	社公	主事研修会
21日(日)	9:00~	上公	給食サービス事業
24日(水)	9:30~	上公	館報編集専門委員会
26日(金)	10:00~	上公	なごもう会
27日(土)	10:00~	上公	給食ボランティア懇談会
28日(日)	13:30~	上公	役員合同会議 1回目
	15:30~	上公	役員合同会議 2回目
3/2(火)	9:00~	上公	給食サービス
	19:30~	上公	自治公館長会

気軽にぶらっとピンポンを楽しもう♪

2日(火)、3日(水)、16日(火)、24日(水) 9:30~11:30

認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

4日、18日、25日(木) 10:00~11:30

公民館教室

3B体操教室	17日(水)	10:00~
ヨガ教室	18日(木)	13:30~
生け花講座	25日(木)	13:30~

同好会

切り絵	6日(土)	13:30~
筆もじ	9日(火)	10:00~
カラオケ	10日、17日、24日(水)	19:45~
絵手紙	22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~

保健だより

腸内環境を整え、免疫力を高めよう

寒さで代謝が低下する冬は、免疫細胞の働きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。免疫機能の60~70%が集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。免疫力を高め、感染症予防をしましょう。

○適度な運動

インナーマッスルを鍛えると、腸が刺激されて腸のぜんどう運動を促して排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングやストレッチ、ヨガなどで鍛えることができます。定期的に運動することが難しい方は、日常生活で多く歩くことを心がけましょう。

○適切な睡眠

不規則な生活やストレスは、悪玉菌を増加させる原因となるため、夜更かしなどを避けましょう。脳や身体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。

※新型コロナウイルス感染防止のため、一人ひとりが①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるよう心がけましょう。



倉吉市健康推進課

上小鴨小学校 2月行事予定

8日(月)	第4回地域学校委員会
3/6(土)	金管卒業ミニコンサート
3/7(日)	金管卒業ミニコンサート

上小鴨保育園 2月のオープンデー

※当面の間、中止します※

上小鴨地区自治公民館協議会が活動を開始しました。

上小鴨地区自治公民館協議会 会長 米田清隆



令和3年(2021年)上小鴨地区自治公民館協議会長を務めることとなりました。若土自治公民館長の米田清隆でございます。令和3年の新体制を代表してご挨拶申し上げます。退任されました役員の皆様には、大変お世話になりました。この場をお借りして感謝申し上げますとともに、引き続き支援、協力よろしくお願い致します。

昨年は、新型コロナウイルス感染症のために諸行事の中止や規模の縮小となり、運営面においても様々な制約を余儀なくされました。住民の皆様が「集う」場や機会が制限される状況は本年も同様に見込まれるところですが、何とか工夫をしながら「助け合い支えあって、安全安心に、明るく豊かに暮らせるまち 上小鴨」をテーマに自治公民館活動を行ってまいります。

4月からは「上小鴨公民館」は「上小鴨コミュニティセンター」と改称され、新たな「上小鴨地域づくり協議会」のもと地域づくりや社会教育活動の拠点となります。自治公民館協議会においてもこの新たな地域づくり組織に「自治部」として参画し、住民自治の向上や地域防災、地域福祉等に取り組む予定としています。自治公民館活動は「共助」の活動とも言えます。地域の主体的な参加により、上小鴨地区がますます魅力ある地域になることを祈念いたしましてご挨拶とさせていただきます。

女性連絡会事業

【女性が地域で元気に輝くためにできること】

明倫地区にある吉祥院にて写経体験と仏像についてのお話や、元気になるお話などを聞きに行きます。

写経に興味のある方、ご住職のお話を聞いてみたい方はぜひご参加ください！



期日 3月9日(火)

場所 吉祥院(バスが出ます)

集合・出発 上小鴨公民館 9:10集合/9:25出発

帰着予定 上小鴨公民館 11:45

講師 湯浅 英利さん(曹洞宗吉祥院住職)

募集人数 5人(先着)

参加費 無料

申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (×切 3/2)

主催 西中・鴨川中校区女性連絡会、共催 上小鴨公民館

【人権講演会

インターネットによる人権侵害】

日時 3月12日(金) 13:30~14:30

場所 上小鴨公民館

講師 倉吉市人権文化センター

所長 下吉 真二さん

問合せ 上小鴨公民館 Tel.28-0953

主催：上小鴨公民館 共催：上小鴨地区同和教育研究会



1月号でご案内しました倉吉市部落解放文化祭は中止となりました

上小鴨地域づくり協議会から

【上小鴨コミュニティセンター主事1名 募集します】

4月から上小鴨公民館は新たに「上小鴨コミュニティセンター」に変わります。そこで、業務の強化のため主事を1名増員募集いたします。詳しくは募集チラシをご覧ください。<応募締め切り 2月17日(水)>

令和3年 上小鴨地区自治公民館長紹介

(敬称略)



【令和3年上小鴨地区自治公新役員名簿】

協議会長 米田清隆 副会長 笠原勲六・蔵増保則 ◎部長会長 ○副部長会長 ◇幹事

	館長	総務部長	社会部長	土木交通部長	厚生福祉部長	体育部長	消防部長	会計部長
蔵内	岸田昭二	太田哲也	足立博雅	◇岸田佳子	太田智佳恵	大山舜烈	○村本涼一	牧田元一
上古川	河西延雄	安藤弘士	牧田成人	宍戸英樹	谷口徳夫	佐治賢一	◎徳中佑介	福田健二
住吉	桑垣智志	花田 悠	坂出伸一	○宍戸 隆	桑垣智志	田中秀人	前田治良	谷本昭憲
石塚	山根敬志	若林史裕	石田和仁	小原悦子	堀山泰憲	刈矢 博	石田 淳	河本百合子
福山	竹市清志	米田寿博	◇笠原季之	野儀寿泰	門脇辰美	坂上真人	荒金達也	吉田孝宏
中田	杉原広明	◎谷本和俊	栗原隆政	米本哲也	◎森 昭雄	◇谷本耕治	米塚辰彦	佐伯千寿子
生竹	栗原晴久	山本辰也	山本涼子	◎永田隆徳	◇森本紀紘	衣笠尚義	永田博章	山本雅丈
仙隠	佐治利美	森下賢治	○梓島和正	佐伯大輔	佐伯大輔			森下賢治
耳	笠原勲六	笠原明広	鹿嶋廣子	入澤 巧	入澤総一	○笠原 均	笠原宏人	河田 強
若土	米田清隆	○米田丈士	米田寛幸	米田庸恭	○山本清美	◎岡本寿隆	西村良樹	佐治 孝
広瀬	蔵増保則	◇中野貴章	◎蔵増義幸	高本玲生	鎌田寿雄	石坂真由美	◇谷口智彦	中野久美

自治公 主な行事予定

*自治公 館長会	毎週第1火曜日	*敬老会	未定
*ソフトバレーボール大会	3月14日(日)	*消防夏期訓練	8月21日(土)
*ふれあい運動会	6月 5日(土)	*あたご文化祭	11月6日(土)~7日(日)
*ファミリーバドミントン大会	6月	*天神川流域一斉清掃	4月
*ソフトボール大会	7月	*ごみゼロ清掃	春・秋(一斉)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止又は変更する場合があります※

【住民スポーツの日 種目:バドミントン】

日時 2月20日(土) 13:30~15:30

場所 上小鴨小学校 体育館(直接体育館におこしください)

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体を動かそう♪



小学校体育施設開放運営委員会

上小鴨地区食生活改善推進員のオススメレシピ

混ぜて丸めるだけの簡単おやつです!

はったい粉は、食物繊維・鉄分が豊富な食材です。便秘予防にぜひ(^-^)/

○ はったい粉ボール

＜材 料＞ 4人前
 はったい粉(麦こがし) 30g
 砂糖 25g
 牛乳(豆乳) 60ml程度
 きな粉 または はったい粉 5g

＜作り方＞

- ① ボウルにはったい粉と砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ② ①に牛乳を少しずつ入れて練るように混ぜ、耳たぶ程度の固さにまとめる。(まとまりにくい場合は、牛乳を少量足す)
- ③ まな板の上に②をのせ、棒状に伸ばし、包丁で8等分にカットする。
- ④ ③を手で丸めてきな粉、または はったい粉をまぶす。

令和2年度 鳥取看護大学看護学生
フィールド体験実習 in 上古川

昨年12月21日(月)、22日(火)の2日間に亘り、実習生6名、引率教員1名の計7名の方が、上古川地区に於いて研修を実施されました。

地域の概要(歴史、特徴)、地域での取組み、行事等について説明を行い「地区踏査」で現場をつぶさに見て頂き更に理解を深めて頂きました。

また、本来の重要な研修目的である、地域住民の方の日常の暮らしや日頃の健康づくり、食生活等について、齋江 博行夫妻、谷本昌一郎夫妻、大谷恵美子さんにインタビューを行い、要因、課題等を研究。

12月25日(金) 鳥取看護大学の「シグナスホール」に於いて、13のグループが体験実習発表を行い『「サザエさん」みたいな地~上古川~』と題して優れた発表をされました。(上小鴨公民館牧田館長も発表会に出席)

記 前上古川自治公民館館長 小谷 義則



上小鴨公民館にて撮影

《主な事業報告》

【趣味の講座 フラワーアレンジメント】(12/29)

花こまちの藤田昭子さんを講師に迎え、お正月用のフラワーアレンジメント教室を開催しました。

パラレルという横並びに花材を挿すアレンジメント方法で、初めて見るといった声もあり参加者は興味深く、楽しんでアレンジをしていました。

花束や円形のアレンジメントとはまた違った雰囲気でも、お正月に飾った際は華やかになったのではないのでしょうか。

(参加者7人)



ありがとうございました

上小鴨地区社会福祉協議会

香典返しのご寄付金をいただきましたので、ご報告致します。謹んでお悔やみ申し上げます。

馬西恵子様(若土) 金一封(故進様) 米田安里様(若土) 金一封(故豊平様)
 米田清隆様(若土) 金一封(故房子様)