

➤ 昭和町 1-107
☎ (0858) 23-1611

8/5 倉吉総合産業高校の書道同好会の生徒の皆さんを講師に迎え、「高校生と書道どう？～高校生と書道であそぼう～」を開催しました。はね・とめを気にせず自由な発想で筆を走らせ、書道の楽しさに触れました。子どもたちは「また体験したい」と満足した様子でした。



8/7 毎月2回、ふれあい給食サービスボランティアの方々の手作り弁当を一人暮らしの高齢者の方々に届けていますが、高齢者の食中毒が心配なこの季節はお弁当の代わりとしてドリンクとゼリーを上灘小学校給食委員会のメッセージと共にお届けしました。子ども達の暖かいメッセージに喜んでおられました。



子育て総合支援センター「おひさま」だより

9月のご案内

4日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
20日(金) 幼児食講習会☆おひさまキッチンスタジオ☆
旬の食材 de 簡単メニュー
☆身体測定もしています。(個別にご相談ください)
☆『おひさまベビー』を週2回しています。お子さんの下に敷くタオルをご持参ください。
(木曜日午前11時からと、金曜日午後3時からです。)
☆『ファミリー・サポート・センター』も併設しています。
お気軽にご相談ください。



【上灘町 9-1 ☎ (0858) 22-3914】

7月12日(金)

『おひさまなつまつり』を開催しました。遊びやお買い物のコーナーを親子で楽しめました。

7月19日(金)

山田紫穂さんを講師にお招きして『ヨガ de リラックス』(上灘コミュニティセンター共催事業)を開催しました。リラックスした雰囲気の中で楽しく身体を動かし、「心身ともにリフレッシュできました！」と喜んでおられました。



毎年9月は、「がん征圧月間」です

日本人の死因の第1位である“がん”は、国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡するといわれています。しかし、がんは、早期発見・早期治療により、約9割が治ると言われています。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。

日本人の死因の第1位である“がん”は、国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡するといわれています。しかし、がんは、早期発見・早期治療により、約9割が治ると言われています。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。日頃から、生活習慣に気をつけ、がんになりにくい身体づくりを目指しましょう。

がんを防ぐために今日から始める12か条

① たばこは吸わない	⑦ 適度に運動
② 他人のたばこの煙を避ける	⑧ 適切な体重維持
③ お酒はほどほどに	⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
④ バランスのとれた食生活を	⑩ 定期的ながん検診を受ける
⑤ 塩辛い食品は控えめに	⑪ 身体の異常に気がついたらすぐに受診
⑥ 野菜や果物は不足にならないように	⑫ 正しいがん情報でがんを知る

倉吉市健康推進課

今年もたくさんの行事が開催されました！

夏休み おもいでギャラリー

夏休みお助け隊

地区サロン 夏まつり

アナログゲームで遊ぼう

おやつづくり

かわいい小物づくり

上灘地区人口集計

	6月末	7月末
世帯数	2,578	2,556
人口	5,260	5,232
男性	2,438	2,423
女性	2,822	2,809
年齢別人口	0～14歳	707
	15～64歳	2,956
	65歳以上	1,569

打吹川柳

「きらきら」
イミテイション私の胸でキラキラと
野口 節子

「芝生」
芝生見てひよいとバク転まだ若い
西田 滋

夏祭り芝生に天幕盆踊り
湯本 貴恵

「魚」
ひい孫が魚を食べて涙する
田中紀美恵

正月から鯨暴れて肝冷す
福井 清

「がんがんとスケボー女子が宙を舞う」
岡崎美知江

オゾン層破れ太陽がんがんと
石湯久芽代