



今年も七夕飾りが倉吉駅構内をかざりました。

上井の夏

元気、「エキパル倉吉七夕」の例年通り開催です。短冊には「ウクライナに平和」の文字。2022の夏です。

保育園児と短大生から、今年もエールが届いていました。(杉)



静岡の友から送られた3年目の紫陽花。大切な、元気を貰う花です。(7月10日。我が家の庭で...S)

ガソリン高騰。円安(1ドル=139.5円:7/21)。何と、ガソリンは1ℓ168円。おまけにコロナ感染者は昨日過去最多の573人。よけいに暑さつる夏です。(7/22 記)



大活躍の河北スポ少野球チーム 県大会で初優勝

中国ろうきん杯学童県予選

大山野球場で決勝戦が行われ、12-3で赤崎を下して初優勝しました。その結果、中国大会(8/13, 14・広島市)に出場することになりました。

- 準決勝 河北 4-3 美保
- 決勝 河北 12-2 赤崎

学童軟式野球倉吉市予選 2年連続6回目の優勝

(6/25, 26・関金野球場)

- 2回戦 河北 13-1 成徳
 - 決勝 河北 8-1 倉吉サポーズ
- 県大会 (7/16 倉吉市営球場)
- 2回戦 河北 2-6 美保南

「出張マイナンバーカード申請会」に41名

7/5(火)市役所まで行かなくても申請が出来るということで、41名の方が申請手続き。事前に時間を予約方式にすることで、待ち時間もスムーズに申請が完了しました。今後、マイナポイントのひもづけ手続きもコミュニティセンターで出来るように開催を予定中です。

(写真下) そばの土寄せ作業終わり、青空の下で「そばがき」を食べ交流。(R3年9月)



そばとウイズコロナ

「ふれあいそばづくり」同好会から

待っていた皆さんとの交流が始まります。広がらず、近づかずがポイントで作業(種まき・収穫)をします。赤とんぼは、「コロナ予防接種はしてないよ」と言いました。僕には、青く広い空があるからね。

会費: 500円
問い合わせ: 上井コミセン

種まき:
8月21日(日)
8:00~

土寄せ: 9月

収穫: 11月

収穫祭: 12月

そば畑: 清谷地区内

出張スマホ教室

7/26(火)全6回のスマホ教室がスタートしました。

第1回目は「スマホを安心・安全に使うために」最近の詐欺被害の防止について学びました。

参加された方の多くは、「不安が少しだけ解消されました」との感想でした。

参加してみませんか。

夏休み書道教室

とき: 8月17日(水)
13:50~15:30

場所: 上井コミセン
内容: 上井書道教室の皆さんに書道を教えてもらいます。

参加費: 無料
申込み: 上井コミセン

第3回 お楽しみ会 「ヤクルト健陽教室」



とき: 8月30日(火)
10:00~11:00
(受付9:50~)

場所: 上井コミセン
内容: 腸内環境と健康の関係、体操など

講師: 鳥取ヤクルト 坂本直美さん

参加無料、どなたでも参加できます。8/25までに申込み必要。先着30名

AKB教室 (あけい健康バッチリ)

7月11日・25日に第2回「AKB教室」が開催されました。第1回開催時に測定した「フレイル度」の結果と今後注意することなどの説明を受けました。

【参加者の声】
「フレイルの恐れがあると結果が出て驚きましたが、がんばって予防に取り組んでいきたいです」「フレイルではありませんでしたが、これからも気を付けていきたいです」



フレイル予防の体操

あげい

コミュニティセンターより

NO208

(06年10月からの通算)

編集: 「上井コミュニティセンター」編集委員会

令和4年8月1日発行

〒682-0042

倉吉市大平町360-1
TEL26-1736 FAX26-3621

(メール) koagei@ncn-k.net

(HP) http://www.ncn-k.net/koagei/

上井コミュニティセンターのQRコード



化粧品(トワニー・リサージ・オパール)・エステ

べっぴんになれる店 べっぴんはうすユキ

倉吉市上井町2-2

TEL 0858-26-5258

お店のホームページ

営業時間 10時~19時(日・祝は18時まで)

定休日 第2・4・5日曜日



上井

とんぼさん

(142)

一丁目公園



遊んでいる子ども達の様子を撮ろうと、土曜・日曜行ってみました。猛暑で

遊んでいる姿がなかったり、突然の大雨でシャッターチャンスがありませんでした。

公園の遊具がリニューアルされてからも、近くの保育園児や子供たちが楽しく遊んでいる姿をみかけます。

公園の直ぐそばには、「一丁目東西公民館」があります。

昭和50年頃は、木が植えられたばかりでまだ小さく、すべり台一つが目立つ空き地のよう小さな公園でしたが、今は樹々が大きくなり、とても緑豊かです。

6月12日公園の草が気になり、町民・近くの事業所の人と草刈りしました。(佐々木)

まちかど風景

「ホース格納箱」が完備された清谷地区

梅雨のある日の夕方「シルバー倉吉」から田後方面にクルマを走らせていたら、歩道に赤いタテ長のボックスが目に入った。

「あれ...?こんな所に郵便ポストがある!」と思った。そしたら100%



▲ 歩道に「ホース格納箱」を見かけた。(清谷地区)

田圃のそばの道脇にも



ほどの間に2つもあった。「ホース格納箱」と書いてあった。清谷の「ほん村」は...と行ってみたら、町内班ごとに設置されているようだった。「安全・安心」な地域づくりが進んでいる風景だった。(と)

8月の行事予定

1日(月)	AKB教室(Aグループ)	13:30
4日(木)	あげいキッズ教室「オクラを育てよう!」	10:00
9日(火)	上井地区自治公民館長会	13:30
	大人の社会科見学「防災センター」	14:30
10日(水)	小学生「給食配送ボランティア体験」	9:30
17日(水)	夏休み「書道教室」	13:30
19日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
22日(月)	AKB教室(Bグループ)	13:30
23日(火)	体育部長会	19:00
24日(水)	出張スマホ教室(第2回)	10:30
	河北中学校 始業式	
29日(月)	河北小学校 始業式	
30日(火)	第3回 お楽しみ会「ヤクルト健腸教室」	10:00
	見守りボランティア総会	13:30

今月の「ふれあい給食」サービス 10・25日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	1・8・22・29日	10:15
	(月曜)	1・8・22・29日	18:30
書道教室	(水曜)	3・17日	10:00
	(水曜)	3・17日	13:30
水墨画教室	(水曜)	10・24日	13:30
板画教室	(日曜)	7日	10:00
リラックスヨガ	(金曜)	5・19日	10:00

【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	8月はお休みします	9:30
民謡同好会	(月曜)	8・22日	19:30
太極拳同好会	(月曜)	1・8・22・29日	20:00
	(金曜)	5・19・26日	10:00

【その他】

なごもう会		2・16日	13:00
-------	--	-------	-------

令和4年度 振興協議会役員

ニュース	会長	生田均
	副会長	三浦貴志 中井修二郎
上井地区 振興協議会	運営委員長	伊藤一行
	委員	各自治公民館長
		伊藤俊之・岡本保夫
	亀井幸義・戸田通昭	
	山田美砂子	
	防災部会部長	真壁照雪(副) 里田雅昭
	安全部会部長	平本良明(副) 長井貴徳
	監事	山田美知子 河崎紀子

高血圧のお話 (倉吉市健康推進課)

基準値

(最高) 血圧: 129mmHg以下
(最低) 血圧: 84mmHg以下

高血圧の主な原因

塩分取り過ぎ・肥満・ストレス
高血圧で起こりうる病気
脳出血・脳血栓症・くも膜下出血・狭心症
☆料理にひと工夫
・味噌汁・スープは野菜たっぷり。汁の量を減らす
・塩は料理の最後に直接ふると

塩分を強く感じる
☆食べ方もひと工夫
醤油やソースは必要以上に使わない
・味は表面につけて食べる→舌に味が直接触れることで濃く感じる。タレや醤油はかけずにつけて食べましょう!
・麺類のつゆは残す

「こうやさん」で おいしく減塩!

「こ」 香辛料 胡椒・唐辛子 →スパイスを 効かせる。	「う」 旨味 鰹節・昆布だ し→旨味を増 やす。	「や」 薬味 ネギ・生姜・ ニンニク→風 味を豊かに。	「さん」 酸味 酢・カボス・レ モン→素材の味 を引き立たせる
---	--------------------------------------	---	---

今年度の第1回運営委員会が7月12日(火)13:30から上井コミュニティセンターで開かれました。

主な協議事項

①河北小ボランティア活動について
「地域で子どもを育てる」を合い言葉に「下校時の見守りボランティア活動」を9月から始める。

「見守り隊」のボランティアを8/1付回覧文書で募る。

②今年度の「あげい祭」
10月29日～11月3日

作品展示
特別展示【絵画】
(砂丘社同人 横山尚登さん作品)
チャリティーバザー
食品販売
子ども福引き

料理コーナー (N-113) エピソードの巻

幼いころ、父親がスイカを食べるとき塩をかけて食べていました。当時その食べ方は美味しいと思いませんでした。周囲の人に聞くと驚かれるばかり…。ネットで調べると、塩をかける文化は海外でもあり、スイカの水分と甘みに塩分を加えること

西瓜、その思い出

父は塩を振りかけて食べていた。



で体に必要な糖分と塩分が補えるわけで、要するに熱中症対策になっているということでした。父はその効用を知ってか知らずか。それは、今では分かりませんが、理にかなった食べ方だと分かり、実家の仏壇にスイカと塩を供えてみました。(三木)

あげいキッズ教室
農業体験&食育
「オクラを育てよう!」
日時: 8月4日(木)
10:00~12:00
場所: 上井コミセン
対象: 小学生15名(先着順)
参加費: 200円(材料費)
申込み: 26-1736

自分で育てて食べよう!
青空の下! 実施します。

編集 後記

30℃以上が続き、空梅雨かと思ったここ数日は雨が降り続き“もどり梅雨”。7月に入って、コロナB A5が急速に拡大している。第7波襲来か。感染予防の徹底を心掛けたいもの。7/8、街頭演説中の安倍元首相が銃弾に倒れ17時に死亡が確認された。考えられない事がおこった。愕然!大切なものは守られる日本でありたい。(杉)

私の作品

山田果奈さん(河北小2年)



全国年賀状版画コンクールで最優秀賞に輝いた果奈さん。お母さんに取材しました。(楠・三)

問 最優秀賞おめでとうございます。そのいきさつは?
答 「コミセンの行事で、小学生から参加できる板画教室に私と長男と果奈の3人で参加しました。通常は木版ですが、果奈だけはゴム版で作りました。「今年の干支の

『虎』を描き制作しました」(写真右)
「出来上がった作品を『教室』の河口先生が、毎年応募されている東京都美術館で開かれる版画展に出展され、『こどもの部』で最優秀賞になりました」
問「果奈さんは板画教室の生徒さんですか?



受賞作品の下絵と受賞作品



答「いえ、教室に通っているわけではありません。今回の版画は初めてです」
東京での授賞式には河口先生が代理で出席。山田さんの自宅で授賞式をされた。果奈さんは「信じられん!」と驚きの連発。「初めての版画でこんな賞が貰えてとてもうれしい!と。はにかみながらの笑顔でした。