



ナイトハイイク発です。元気いっぱいの参加者。

あ い 秋

ソーラーパネル・鉄線。田圃に入るイノシシ撃退グッズの風景（清谷地区内）



倉吉駅前ロータリーの、秋の風物詩。今年も見事な王秋梨のある風景



あ げ い

コミュニティセンターより



河北小学校見守りボランティア募集中！！

上井地区振興協議会では「地域で子どもを育てる」を合言葉に、河北小児童の下校時見守りボランティアを募集しています。

週に一度、月に数回、ご都合の良い時で結構です。散歩がてら通学路を歩いていただければ、犯罪・交通事故の抑止力となります。皆様のご参加をお待ちしています。詳細につきましては、上井コミュニティセンターまでお問い合わせください。

13名で「見守り活動」がスタートしましたが、「まだまだ、ボランティアの人数が不足です。多くの方の協力をお待ちしています」（地区振会長 生田 均）

NO210
(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10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

医療法人 清和会
 診療時間 026-5211
 介護老人保健施設うづふき 026-6331
 訪問看護ステーションせいわ 026-9871

社会福祉法人 清和会
 ケアハウスうづふき 026-6388
 在宅介護支援センターせいわ 047-4165
 うづふき短期福祉センター 026-6378
 ケームヘルプステーションせいわ 026-5212

編集委員会から
今号から、字を少し大きくしました。ニュース記事はより短くまとめるよう心がけました。より読みやすくという工夫からです。

今年の「特別展示」＝横山尚登さん（「砂丘社」同人：福庭）の作品

今年も鳥取県展入選。近年、連続入選。昨年は入場者による「あなたが好きな作品賞」に選ばれました。

問「特別展示」される気持ちは。
 答「特別展示の認識が分からないまま引き受けてしまいましたが、沢山の人の目に届ければ嬉しいです」
 問 何点くらい出品されますか？
 答「風景画や静物画など20～25点の予定です」

問 どのような創作されますか？
 答「風景画などその場で描けるものはそこで絵具一式を持ち込んでキャンパスに向かいます」

（付記）横山さん＝画業3年。高校・大学で陸上競技で大活躍。教職1年目に日本選手権3位（10種競技）。鳥取中央育英と倉吉北高校長を歴任。（まとも：三木）



「県展で初入選の、良く観察することを学んだとても思い出深い作品です」（横山）

あげい祭



「昭和の上井」記念写真特別展示光景（昨年）



グループからの出品がずらり

「弁当販売」・「子どもさんの福引」等の新しい企画を盛り込んでいます。特別展示は、砂丘社同人＝横山尚登さん（福庭）の油彩画作品の展示です。

ご都合の良い日に、ご近所や友達と誘い合わせてお出掛けいただき、心と体のリフレッシュをしていただければ幸いです。

開催に当たって
上井地区振会長 生田 均

新型コロナウイルスにより我慢の生活が強いられて33カ月。このような時期だからこそ、地区振の役割である「住民の皆さんにコミュニケーション・出合いの場を提供」すべきと、規模を縮小・開催期間を延長するなどの工夫をして、今年も開催する運びとなりました。

- 10/29 (土) 13:00～17:00
 作品展示
 特別展示
 子ども福引き
- 10/30 (日) 9:00～13:00
 作品展示
 特別展示
 チャリティーバザー
 弁当販売
 (給食ボランティアの会)
 子ども福引き
- 10/31 (月)～11/2日(水)
 9:00～13:00
 作品展示
 特別展示
- 11/3 (木) 9:00～13:00
 作品展示
 特別展示
 子ども福引き

展示予定グループ

- ・河北小学校
- ・河北中学校
- ・上井保育園
- ・クラフトの会
- ・上井書道教室
- ・上井水墨画教室
- ・上井版画教室
- ・子ども硬筆毛筆教室
- ・上井食生活改善推進員
- ・児童センターポプラ学級
- ・倉吉北高校
- ・鳥取看護大学
- ・鳥取短期大学

3年ぶりのナイトハイイク

120名全員が完歩

9月10日（土）、雨の中、河北小「5年生親子会」と地域の方、約120名が参加して5kmのコースをナイトハイイクしました。全員、無事に完歩しました。

【参加者の感想】



和やかにウォーク

「雨が降っていて最初は嫌だったけど、友達と一緒に最後まで歩くことが出来て楽しかったです」
「雨の中、歩いて疲れたけど、ゴールした時はとても気持ち良かったです」

「ヤケルト腸活講座」

（8月30日：上井コミセン）

講座は、参加者全員で脳を活性化する「じゃんけんゲーム」で始まりました。和やかな雰囲気になりました。①乳酸菌とビフィズス菌の違い。②腸を整える大切さを学びました。

講座後、全員に腸活グッズがプレゼントされました。

おなかの中から強くなろう！

参加者の声

- 普段から腸の悩みがあったが、注意するポイントが分かった。
- 腸内細菌もバランスが大切で免疫力につながる気が分かった。
- 乳酸菌は発酵食品やヨーグルトで摂取出来ても、ビフィズス菌摂取は難しいと分かった。（三木）

10月の行事予定

3日(月)	AKB教室(Aグループ)	13:30
4日(火)	福祉推進員連絡会	18:30
7日(金)	あげい祭福引部会	19:00
11日(火)	あげい祭専門部長会	13:30
	上井地区自治公民館長会	14:30
13日(木)	あげい祭出店部会	19:00
	あげい祭交通部会	19:00
14日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
	あげい祭設営部会	19:00
15日(土)	防災Dayキャンプ	9:30
17日(月)	AKB教室(Bグループ)	13:30
25日(火)	出張スマホ教室(第4回)	10:30
26日(水)	体育部長会	19:00
29(土)~11/3	あげい祭	

今月の「ふれあい給食」サービス 13・27日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	3・17・24日	10:15
	(月曜)	3・17・24日	18:30
書道教室	(水曜)	5・19日	10:00
	(水曜)	5・19日	13:30
水墨画教室	(水曜)	12・26日	13:30
板画教室	(日曜)	9日	10:00
リラックスヨガ	(金曜)	7・21日	10:00

【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	4・18日	9:30
太極拳同好会	(月曜)	3・17・24日	20:00
	(金曜)	7・14・21日	10:00

【その他】

なごもう会		4・18日	13:00
-------	--	-------	-------

2000名が来倉 日本女性会議inくらよし



10月28~30日の3日間、「倉吉未来中心」を主会場に、全体会や9分科会が開催されます。

性別、年齢にとらわれず、語り合い学び考え、参加者が笑顔になり元気がもらえる大会です。ここ倉吉で、「おかえりなさい」をキーワードに、全国からの参加者を暖かく迎えましょう！ (杉本)

「ふれあいそば」作りの主寄せ

ソバ順調に生育

9月17日(土)8:00から、「土寄せ」作業を参加者20名で行いました。ソバは順調に育ち、畝の間を耕運機が耕し、鍬での作業が進みました。刈り取りは、11月上旬の予定。参加希望は何時でも受付OK。会費500円です。(T)



40分ほどで「土寄せ」終わる

☆あげいキッズ教室☆

親子で防災Dayキャンプ!

いつ起こるか分からない災害に備えて、野外活動をしながらかつについて一緒に考えてみませんか? 「いざ」というときや日常生活で役立つことが教えてもらえるかも! みなさんのご参加をお待ちしています!

日 ち: 10月15日(土) 9時30分~12時30分
所: 上井コミュニティセンター

- 火おこし体験
★おこした火でウインナーやマッシュマロを焼いてみよう!
- ビニール袋での米たき体験
- ためになるロープ(ひも)のおおび方講座

- 【定員】 親子6組(先着順)
- 【参加費】 一人100円(材料費)
- 【持ち物】 飲み物、タオル、筆記用具、米1合(2人分)
- 【申込み】 上井コミュニティセンターまで(TEL:26-1736) 又は、メール(kosagei@non-k.net)まで
※申込み期間: 10/7(金)又は、定員になり次第締め切らせていただきます。



河北中学校生徒会よりお願いします。

ご協力よろしく
お願いします!

〈河北中校区地域クリーンプロジェクト〉を計画しました

清掃活動をとおして、地域に愛着と誇りを持ち、地域の方とのコミュニケーションを取りながら中学生として共にまちづくりへ貢献したいと思いボランティア活動を計画しました。一緒に参加して下さる地域の方を募集しています!

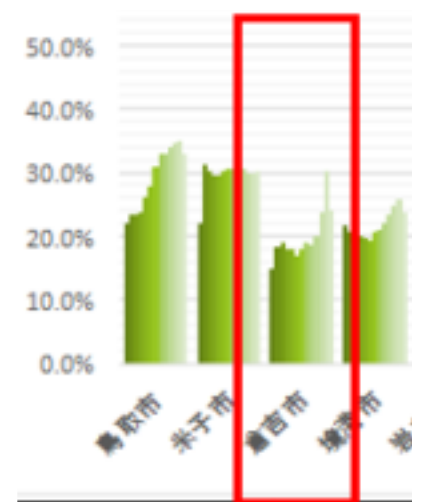
日 時: 10月26日(水) 15:30~17:00
会 場: 上井コミュニティセンター(15:20集合)
内 容: (晴)上井コミュニティセンターから河北小学校までの通学路の清掃 (雨)スカットボール&ポッチャ(ニュースポーツをします)
持ち物: 軍手、(かま、竹ぼうき、火ばさみは必要な方のみ)
申込み: 上井コミュニティセンターへお申し込みください。(電話:26-1736)
しめ切: 10月20日(木)まで



倉吉市
健康推
進課

倉吉市は、中部地区の市町村で最も受診率が低い!
特定健診・がん検診を受けましょう!

倉吉市は他市町村より低く3割程度です。特定健診は生活習慣病の早期発見、がん検診はがんの早期発見が目的です。治療までいなくても、何かリスクがあったら経過を追っていくことが出来ます。☆定期通院されていても受診を! 健診→全身の状態をチェック。病院で疾患以外の状態もわかります。かかりつけ医へ相談してみよう!



国民健康保険加入者の特定健診受診率: 赤枠は倉吉市。(グラフは平成20~令和2年)

編集後記

ここ数年、事故・事件そして異常気象に感染症と同じような事が繰り返されている。幼い命・大切な命を皆でもっともっと気を付けて、育てていけたらと思います。(佐)▽最近、言葉の使い方に気になることがありました。“ファシリテーター養成”というメール文に。ある日のN新聞にあった、「〇〇をリノベ」という見出しに。ピンと来なくて困りました、英語の発音そのままのカタカナ表記や省略。最近のはやりかなあ。(T)