



(10/2日:河北町の
清掃風景

草取り・ゴミ
拾いをしな
がら、空き
家から道
路に伸び
た木の枝
を剪定。美
化作業中。



あ

げ

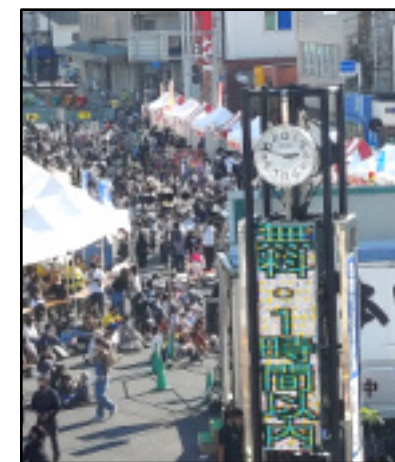
い

秋

稲刈りが終わった田圃の左側となりは、宅地造成工事に忙しいパワーシャベル。またひとつ田圃が消えました。(“都市化”が進む河北地区の、秋の収穫頃の風景)。



賑わいの風景
3年ぶりの「倉
吉ばえん祭」(10
月16日)。右=祭に
集う人、ひと…の
倉吉駅前(倉吉駅
橋上より撮影)
左=ステージで新
曲発表「音・書・
踊」のコラボ



あ
げ
い

もらってうれしい!はじめてでも大丈夫!手づくりの

板画で年賀状を作ろう会

板画って知っていますか?版木といわれる木を彫る板画のことです。板画教室のみなさんと一緒に、コロナ禍で会えない方へ温かみのある手づくりの年賀状を送ってませんか?



とき ①回目:11/6(日) 各 10:00~12:00
②回目:11/20(日)
③回目:12/4(日) ※1回だけの参加でもOK!

ところ 上井コミセン
講師 板画教室のみなさん
持ち物 筆記用具・彫刻刀(あれば)※ない方はお貸しします。

対象 小学生~
どなたでも
参加費 無料
申し込み
11月2日まで
上井コミセン
(26-1736)

『第5回』出張スマホ教室



上井コミュニティセンターとドコモショップ倉吉河北店と共催で、定期的に6回シリーズでスマホ教室を開催しています。第5回は、「アプリを楽しもう」です。スマホを持っているけど使いこなせていない方、操作が不安な方、電話の他にも便利な機能を使ってみませんか。*質問コーナーで困ったことを聞いてみましょう!

定員 約20名
(今回より参加→要申し込み)
お持ちのスマホご持参下さい

日時:11月9日(水)
10:30~11:30
場所:上井コミセン
内容 入門編
「アプリを楽しもう」
アプリって何?
アプリの追加/削除方法

日時:11月29日(火)
14:30~
場所:上井コミセン
第1部:浦上教授の講演
第2部:倉吉市の認知症ケアの流れと支援について(講師=大久保美智子さん、渡辺円さん、加藤良樹さん)
※申し込み不要

オータムコンサート

日時 11月8日(火)
コンサート 10:00~11:00 ※会場9:45~
場所 上井コミセン 多目的ホール
参加費 無料(申込み必要)
対象 乳幼児親子15組 地域の方20名まで
※詳細は回覧参照



出演者
左=山田美伶さん
右=稲毛麻紀さん



上井地区住民福祉大会のご案内

認知症予防講座 講演会 「認知症の正しい理解と予防」



講師:教授 浦上 克哉 先生
(鳥取大学医学部認知症予防学寄附講座)

~自分や自分の近くにいる人が認知症になったら~
現在、超高齢化社会を迎えようとしており、4人に1人は認知症または予備群と言われています。自分の身近な人が認知症になる可能性は十分あります。認知症の正しい知識と対処法などを学び、認知症患者さんの良い理解者となり暮らしやすい上井地区にしていきたいと思います。

「あげい祭」
10月29日(土)~11月3日(木)
その写真などは次号(12/1号)に掲載予定です。



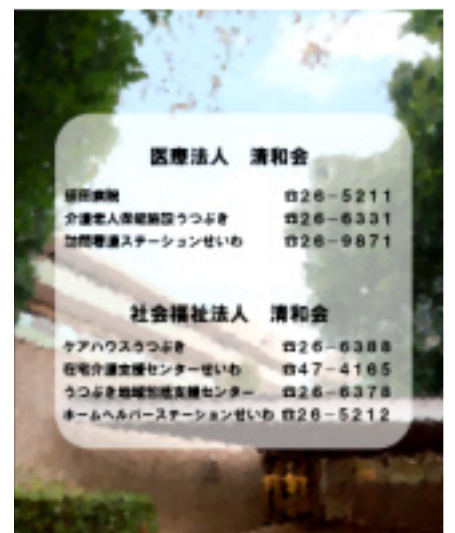
河北小学校見守りボランティア募集中!!

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。

NO211
(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11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



高齢者のための新聞講座

(9月29日上井コミセン)新聞の楽しい読み方を聞き、「脳トレクイズ」やお悔やみ欄等の感想、エピソードを聞きました。そして「新聞でエ

読み方を学びエコバック作りする

コバック作り」をしました。参加者の声「小さな声でも音読し、少しずつ早く読む事で脳が活性化さ

れるなど楽しい話が聞けて良かった」「ポケ防止に、週に5日掲載のパズルが楽しみ」「エコバック作りは、家で作ってみます」「短時間で出来た。自宅で作ってみます」(三木)

上井こんと野 おんお野 (144)

まちの老舗の巻
ヘアサロンナガタ
& YOU YOU

倉吉駅前で昭和42年に開業、今年55年目。超格安料金の全国チェーン店が展開する中、息長い「町の散髪屋」さんに取材しました(杉)。

「64東京五輪」の高揚の余韻がまだ残っている昭和42年にスタート。上井の人口急増中で大忙しの毎日だったとか。現在地には64年移転。ビューティーサロン「YOU YOU」



は「You You」2階

(“遊遊”)は、常連客Nさんの発案。「『いつものように...』と言って、後はお任せ。うたた寝できるし、店の人との会話もゆったり。俺の至福のひとつで

す」とは、20代からの固定客Tさんの言。そんな常連が多い“正統派”ヘアサロンさん。「お客さんとのふれ合いが何よりの喜び」と、にこやか店長さんでした。(杉&戸)

11月の行事予定

~11/3(木)	あげい祭	
6日(日)	板画で年賀状を作ろう会①	10:00
7日(月)	AKB教室(Aグループ)	13:30
8日(火)	秋のコンサート	10:00
	上井地区自治公民館長会	13:30
9日(水)	出張スマホ教室(第5回)	10:30
11日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
14日(月)	AKB教室(Bグループ)	13:30
20日(日)	ラージボール卓球大会(河北小体育館)	9:00
	板画で年賀状を作ろう会②	10:00
29日(火)	上井地区住民福祉大会「認知症予防講演会」	14:30
30日(水)	マイナンバーカード出張申請会(10:00~16:00)	

今月の「ふれあい給食」サービス 10・24日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	7・14・21・28日	10:15
	(月曜)	7・14・21・28日	18:30
書道教室	(水曜)	9・16日	10:00
	(水曜)	9・16日	13:30
水墨画教室	(水曜)	9・22日	13:30
板画教室	(日曜)	13日	10:00
リラックスヨガ	(金曜)	4・18日	10:00

【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	15日	9:30
太極拳同好会	(月曜)	7・14・21・28日	20:00
	(金曜)	4・11・18・25日	10:00

【その他】

なごもう会	15日	13:00
-------	-----	-------

上井の元気な人

岡野琴莉さん
(清谷:河北中1年)

3歳よりバイオリンを始め、数々のコンクールに入賞。東京藝大早期教育プロジェクト2021選抜受講生。今年、「セシリア国際音楽コンクール」弦楽C部門1位。IAMA S OLOISTに合格。岡山フィル管弦楽団と共演予定です。

現在「ラメール弦楽合奏団」に所属。「学校とレッスン。大変と思いません。部活(美術部)も楽しくやっています」という琴莉さんです。岡山フィルと共演予定です。



頑張る琴莉さん

答 台風の影響で来年に延期になりましたが、その時に向けて練習していきたいです。他にも沢山演奏予定があるので頑張りたいです。志穂(母)さん「努力を

今、朝登校はどんな様子だろうかと思い、一丁目東子供会(男4・女10人)の皆と“登校”しました。7時頃に公民館前に集合し、10分に保護者の方に見送られて出発です。普段は保護者や祖母さんなどが引率ですが、「今日は私が…」と同行でした。今は大通りの歩道が

ルポ

子供たちと朝登校してみよう



通学路で、初めは2列でしたが低学年は少しずつ遅れ、時折走って列に戻ったり赤信号で追いついたりでした。特に、JRの跨線橋

を上り下りはかなりきつかったです。子どもたちは、おしゃべりせずに一生懸命歩いていました。学校に7時35分頃到着。

校長先生が「おはよう」と児童に声かけされました。9月中旬の今日はバイパスの温度計は30℃。暑くてへとへとになりました。(佐々木)

9~10月のニュース

清谷地区の自主防災の取り組みが受賞

令和4年度の県知事表彰

(9/30日:鳥取県庁)

清谷地区自主防災会(代表 眞壁照雪)は、地域ぐるみの、「安心安全」な町作りを高く評価され、今年度の鳥取県知事表彰に輝きました。



平井知事(中央)から表彰を受けた眞壁さん(右)

“安心安全”な町づくり作りの取り組み

- ①地区内全ての消火栓・格納庫を点検し更新。ホース格納庫の更新。消防団協力のもと放水訓練し、その後消火栓用ホースを点検して更新した。
- ②「近助」をスローガンに、「支え愛教室」を開催し、「支え愛マップ」や「助け合いカード」を整備作成している。
- ③「防災教室」を毎年開催。起震車で地震体験・簡易ベット作り・土のう作り等を実施。町民の防災意識の向上に務めている。(まとめ 戸)

第3回スマホ教室「カメラを使うおう」(9/27)。15名が参加



丁寧なアドバイスを受ける参加者

講座の内容

- ①カメラや動画の撮り方を学び、早速自撮りしました。
- ②QRコードの読み方を聞き、上井コミセンのコードを読み込みホームページを開いてみました。

参加者の声

「QRコードって便利ですね」「自撮りを初めてしました」
次回=11月9日(水)
「アプリを楽しもう」

上井キッズ教室 防災キャンプ 親子16名が火おこし・ポリ袋炊飯体験

10月15日(土)さわやかな秋空のもとで実施しました。

子どもたちは、火おこしなど初めての体験で、苦労しながらも楽しいキャンプでした。

【体験したこと】

第22回上井地区ゴルフ大会

(団体)福庭が4連覇。井手添正さん(福庭)が個人優勝

(10/14:旭国際浜村温泉ゴルフ場)
団体優勝 福庭=4連覇
個人優勝 井手添正さん(福庭)

絶好のコンディションのもと、10自治公23名参加。

団体戦は優勝と2位とはわずか0.6点。和気あいあいとした雰囲気の中にも優勝を目指す緊張感のある楽しい一日でした。(生田)



料理コーナー (114)

昆布茶の塩気とお米のもちもち感が秋の食材の風味を引き立てます。

- ①もち米と白米は同量で水洗いし、炊飯器に入れる。→酒・みりん・昆布茶の粉末をメモリに合わせた水を入れる。味加減はお好みで。
- ②食べやすい大きさに切った栗としめじを入れ、普通に炊き込みます。

キノコと銀杏の栗おこわ

③炊き上がったら、銀杏と黒ごまをトッピングしていただきます。(智子)



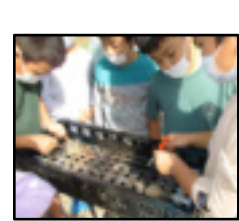
①金属棒をこすって、「火おこし」(写真右)。

②「ためになるロープの結び方」特におどろいたことは、③「ポリ袋炊飯」でした。災害の時でもご飯炊き出来る方法です。みんなで、火おこしした焚火で焼いたウインナーにご飯を美味しく食べました。

参加者の感想「火をおこし・ロー

プ結びが難しかったけど、友だちとウインナーを焼いて食べるともう良かった!(子ども)

「普段、家ではなかなかしてやれないことや経験出来ないことを体験でき勉強になりました!(親)



(記 福井)

「8020運動」=80歳で20本以上自分の歯を保つ運動です。

歯の本数が多い利点。
①何でも美味しく食べれて、栄養吸収が促進される。②しっかり噛むことができ、唾液分泌が多くなる→口の中を清潔に保つ→健康維持。

11月8日はいい歯の日

▽歯科医院で定期的メンテナンスを。かかりつけ歯科医院を持ちましょう!▽入れ歯は、物を食べるためのものというより、今も丈夫な歯の負担を軽減し、歯を維持するために必要なのです。※市健康推進課からの原文を、専門家MKさんのアドバイスで修正(まとめ責:戸)

編集後記

16日快晴。3年ぶりの「倉吉ばえん祭」でした。こんなにもと思えるほど多くの老若男女が倉吉駅前に集い、はじける活気、笑顔!元気がもたらされた。(杉)