

# 上井コミュニティセンターの教室・同好会を紹介します！


### 3 B 体操教室

毎週 月曜日 午前の部  
時間：10：15～11：45  
講師：井上 裕子さん

3つのBのつく道具（ベル・ベルター・ポール）を使い音楽に合わせて身体に優しい体操をしています。いつも笑いの絶えない、楽しい雰囲気ですよ！


### 3 B 体操教室

毎週 月曜日 午後の部  
時間：18：30～19：45  
講師：前田 泰子さん



### 書道教室

第1・3 水曜日  
午前：10：00～12：00  
午後：13：30～15：30  
講師：徳岡 由美子さん



### 水墨画教室

第2・4 水曜日  
時間：13：30～15：30  
講師：山崎 雲外さん

### コーラスあげい


第1・3 火曜日  
時間：9：30～11：00  
講師：尾坂 俊恵さん

尾坂先生の指導を受けてのコーラスを中心に、手芸、料理教室、ボランティアで施設交流もしています。あげい祭ではステージで歌っています。一緒にやってみませんか。

### 子ども硬筆・毛筆教室

毎週 土曜日  
時間：13：30～15：30  
講師：山田 美鈴さん

硬筆と毛筆両方の学習が出来る教室です。「気軽に見学・体験に来て下さい」




### AGE1ピラティス

毎週 土曜日  
時間：10：00～11：00  
講師：河本 珠紀さん

### リラックスヨガ教室

第1・3 金曜日  
時間：10：00～11：15  
講師：小谷 真理子さん

ヨガの呼吸に合わせて体を動かし、心を緩め、リラックスしていきましょう♪こんな方に…腰痛、肩こり、ダイエット、リラックス等



### 板画教室

第2 日曜日  
時間：9：30～11：30  
代表：牧野 樹雅さん


毎年恒例の「板画で年賀状を作ろう会」も開催しています。和やかな雰囲気ですよ。



### 民謡同好会

第1・3 月曜日  
時間：19：00～21：00  
代表：角 紘一さん

尺八の演奏にあわせて、様々な民謡をうたっています。敬老会でも披露しました。仲間を募集しています。



### 太極拳同好会

毎週 月曜日の部  
時間：20：00～21：30  
毎週 金曜日の部  
時間：10：00～12：00  
講師：太田 えり子さん

ゆっくりの動作で、足腰に筋力をつける下半身重視の体力作りです。太極拳に少しでも興味のある方、体験だけでもお気軽においで下さい。


### なごもう会

第1・3 火曜日  
時間：13：30～15：00

倉吉市在住の、おおむね65歳以上の方で、介護保険の要介護認定を受けていない方他、対象があります。健康体操、レクリエーション、ゲーム、健康チェック等を行っています。詳細は、市長寿社会課 ☎22-7851

### 申込みお問合せ

各教室の開催時に、お気軽に見学に来られてもOKです。  
上井コミュニティセンター ☎26-1736



### お知らせ

参加してみませんか

スプリングコンサート  
(上井児童センター主催)  
日時：3月18日(土)  
開場9：45～  
会場：上井コミセン  
申し込み3/1より26-9985

### スマホ教室

日時：3月8日(水)  
10：30～12：00  
場所：上井コミセン  
(視聴覚室)

「鳥取県の星空を見よう！  
&ピザをつくろう」


日時：3月24日(金)  
18：00～20：00  
場所：上井コミセン

申し込み：上井コミセン

## 2月のイベント

### 小学生低学年のマラソンのスタート

2月25日(土)、寒風が吹き、時おり小雪が舞う天候でしたが、多くの人が集う賑やかな大会となりました。



## 駅伝 清谷が優勝

第9回上井地区マラソン・駅伝大会

駅伝大会の部

優勝	清谷 (岡野・眞壁・谷田)
2位	本町 (山田・横木・政門)
3位	柳町 (石原・小谷・小原)

## 小学生のマラソンの部


- 1年生  
男子 ① 岡野大翼 ② 山平岳 ③ 大澤圭輔  
女子 ① 富咲彩 ② 安恒梨央 ③ 戸崎茜里
- 2年生  
男子 ① 松下駿 ② 樋口敦大 ③ 岡本圭悟  
女子 ① 井上歌穂 ② 市村莉子 ③ 江本彩希
- 3年生  
男子 ① 鈴立悠琉 ② 尾崎亮治 ③ 石谷春樹  
女子 ① 竹内寧々 ② 福光彩矢 ③ 石原花菜

- 4年生  
男子 ① 福本麗 ② 河越太幹 ③ 伊藤悠生  
女子 ① 藤原空桜 ② 松田花心 ③ 富袖貴
- 5年生  
男子 ① 増井友亮 ② 西田侑生 ③ 馬場洸太  
女子 ① 岡野あかり ② 石原月望 ③ 椋田智香
- ※6年生は男女とも参加なし

## お年寄り・男性の料理教室

美味しい6品を作り、和やかに会食・交流

2月16日(木)9時から、3年ぶりの「教室」が開かれました。今回から、男性は年齢に関係なく参加OKになり、20代の男性がひとり参加でした。給食ボランティアのサポートもあり調理は手早く進み、11時30分頃には鯖寿司・鶏の照り焼き・ポテトサラダなど6品(写真左)が出来上がり、その後、和やかな会食になりました。40代男性の山根さんは、「自分で手作り出来るようになりたい」と思い参加しました。給食ボランティアにも参加したい」



と会食でコメント。大きな拍手が起きました。(と)

「上井地区教育を考える会」講演会  
と思うことは進んでやり、自分で出来ることは何かを考える、そんなことを考える時間になりました」(佐)


三徳山と六根清浄

2/18、米田良範さん(三佛寺副住職)による講演会が開かれました。河北小の先生・住民約40名が出席しました。  
参加者の声「良い


## 上井地区のあじろ

この前まであった暖簾が、いつの間にか消えている…。意外とお店の栄枯盛衰が激しい、倉吉駅前通り。

でも、昭和58年からずっと、その絶妙な焼き具合とボリュームで家族連れ



や常連で賑わう旧経済連真向かいにある焼き鳥屋さん。アボなしで行くと、「やあ久しぶり。でも悪いねえ、今いっぱいヨ」ということ。出身の広島訛りが混じる気さくな「おかあさん」こと、省子女将。




# あげい

コミュニティセンターだより

NO216  
(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5年3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

倉吉駅前通り  
026-63211  
026-63311  
026-96711

社会福祉法人 清和会

倉吉駅前通り  
026-63388  
047-4185  
026-6378  
026-63212



# 3月の行事予定

8日(水)	出張入マホ教室(マップを楽しもう)	10:30
10日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
	河北中学校 卒業式	
13日(月)	河北小学校見守りボランティア総会	13:30
14日(火)	上井地区自治公民館長会	13:30
16日(木)	福祉推進員連絡会	18:30
17日(金)	河北小学校 卒業式	
23日(木)	生活環境部「倉吉市環境課との情報交換会」	19:00
24日(金)	研究指定事業「天体観測」	18:00
	河北小学校・河北中学校 修了式	

## 今月の「ふれあい給食」サービス 9・23日

【教室・講座】			
3B体操	(月曜)	6・13・20・27日	10:15
	(月曜)	6・13・20・27日	18:30
書道教室	(水曜)	8・15日	10:00
	(水曜)	8・15日	13:30
水墨画教室	(水曜)	8・22日	13:30
板画教室	(日曜)	12日	10:00
リラックスヨガ	(金曜)	10・24日	10:00
【同好会】			
コーラスあげい	(火曜)	14・28日	9:30
太極拳同好会	(月曜)	6・13・20・27日	20:00
	(金曜)	3・10・17・24・31日	10:00
【その他】			
なごもう会		7日	13:00

# 上井・2月

交流・学びの場 “復活”



2月16日「男とお年寄りの料理教室」

ようやく、コミセンでのイベントが実施されるようになりました。写真で伝えます。



(右)2/5:自治公協議会総会  
(左)2/18:教育を考える会講演会

## 自治公民館は今、

### 旭南の巻

41世帯(71名)  
※独居高齢者世帯:10  
子供会:3名  
「旭公民館」として、旭東と共有し管理。  
区費 一般世帯700円/月  
高齢者世帯600円/月

2月5日、「自治公協議会総会」後の報告会で、旭南と海田西町・河北町の発表がありました。今号は旭南です。

#### 【町内の特徴】

世帯数・住民が減少し高齢化が進んでいる。若者世帯が少なく、子どもの声が聞こえないのが寂しいが、住民の皆さんが何事にも協力的でまとまりがある。

#### 【組織】

4班。(1・2班)と(3・4班)の2グループで常会を開いている。

#### 【役員】任期1年(再任可)

#### 【行事】

- ・どんどさん:旭東と協力
- ・桜に時期に旭南の有志が児童公園に提灯をつけ喜ばれている。
- ・花見、焼き肉で親睦。
- ・10月秋祭り(「しあわせ祭」)。

#### 【活動】①旭南自主防災=避難・消火訓練を実施。(場所:児童公園)

②福祉活動=独居高齢者見守り。「ふれあい給食」8名へのボランティア活動。

#### 【重点取り組み】

①除雪範囲・補助制度の見直しを上井地区全体となった要望事項とするよう提案したい。

②旭東と事業連携による取り組み。(将来の合併を視野に)



旭南と旭東が共有の公民館

初回の健康測定で、自分の健康年齢が実年齢より上であった事にショックを受けました。人は誰でも年を重ねる事で身体や心の衰え、進み方は人それぞれです。そして、対応次第で良くなったり悪くなったりするのです。教室に参加して、運動機能低下、皮膚のかさかさ、視力・聴力の低下などを少しでも感じた時、立ち止まって健康のことを改めて考え、日常生活を振り返る機会ができました。

AKB教室に参加して

リレ=マツセイ (100)

杉本照代(海田西町)

タオル体操いい気持ち

『ピンコロリ』実現するために、自覚症状がない元気なうちからの定期健診と「AKB教室」に参加してみませんか。

ことか。どう日常を過ごす事がいいのか?そのヒントを求めて参加された人に会い、一緒に考え講義受けました。毎回ゲームを取り入れられ、楽しく、ホッとする時間と仲間を持つことが出来ました。そして大切なことは、自分の健康状態を知り問題がある原因を取り除くような生活への知識と方法を学ばれました。結果、私は健康年齢が年一歳若くなりました。

### 料理コーナー (117)

#### ジビエ料理 (いのししの肉)

冷凍イノシシの肉をいただき、初めての食材に戸惑いつつ、恐る恐る包装紙を剥しその塊を調理する方法をネットで検索、まずは解凍!

まずは、肉を冷蔵庫でゆっくり解凍

解凍する際、血液がでると鮮度が落ち独特の臭みが出やすいため、ゆっくりと冷蔵庫で2日ほどかけて解凍しました。

次に塩水につけて2~3回揉み洗いをした後、茹でて冷まし、更にお湯で脂分を洗い流し、すりおろし生姜を入れた酒に一晩浸しました。

いよいよ、調理本番!  
続きは次号で。(智子)



### 私の作品 病から守る(白虎)

奈良・興福寺仏頭展で、十二神将に出会いました。厚い板に躍動的に浮彫りしてあり魅了されました。(中略)何回かの災害に遭ったのか武器のない所は付け、背景は近くの風景を入れて自分の住む所へおいでになったことにしました。2018年5/14

### 故 河口忠義さん(福庭) 日本版画院 山陰支部長・「板画教室」代表

この1月、急逝されました。高校教師現役時代、安藤広重に惹かれたとか。退職後、陶芸。そして、版画に。下絵・彩色毎の彫り・額縁手作り。オールラウンドの「浮世絵師」さん。合掌(戸)



「水稻中千指導会」 ※モノクロの作品

米子では、「だらずプロレス」が話題になったらしい。「何だかニュアンスが違うなあ」とネット検索してみたら、一米子ネイティブが『だらず』という言葉を発表する時は8割方「憎めない」感情に満ちていると思

### 方言 しり~ず

「だらず」考

て貰って良いとあった。中部育ちが、「このだらずが!」・「だらずけな!」と言う時は、8割方「軽蔑・侮辱」の感情に満ちていると思うのだが。同じ因伯方言でも、西部と中部では違うなあ。(集)

### 編集 後記

コロナウィルスの脅威に怯えながら3年目。外出も控えがちの日常が定着。物価も高騰する中、世間の動きを横目で見ながら質素に暮らそうと思う。経済は回るのか?(三)