

# 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・ペルター・ボール）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

## 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

## 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・体験に来てみて下さい」



## 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♪こんな方にも…腰痛、肩こり、ダイエット、リラックス等



## ゼロからはじめる韓国語教室

●月曜日コース  
第2・4月曜日午後3～4時  
●水曜日コース  
第1・3水曜日午後7～8時  
講師：森 康貴さん  
R6年4月～R7年3月（月2回）で韓国語の学習をスタート。文化を交えながら簡単な会話ができることを目指します。

## 民謡同好会

第1・3 月曜日  
時間：19：00～21：00  
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



- 開催期間：2024年4月～2025年3月（月2回）
- 会場：上井コミュニティセンター
- 開講日および時間：

① 月曜日コース	原則 第2・4月曜日の午後3～4時 初回（予定）：4月15日（月）
② 水曜日コース	原則 第1・3水曜日の午後7～8時 初回（予定）：4月10日（水）

- 対象者：中学生から大人まで  
※各コース10名 [先着順]
- 講師：森 康貴さん  
(全国通訳案内士・山陰地域通訳案内士 [韓国語])
- 受講料：無料 (テキストやコピー代実費負担の場合あり)
- 申込期間：3月4日（月）～4月5日（金）まで

上井コミュニティセンター韓国語教室

4月スタート!



## ゼロからはじめる韓国語

申込先：上井コミセン。  
詳しくは回覧で。

日時 3月9日（土）  
16：30～17：30  
場所 上井コミセン  
講師 谷川哲也さん（スポーツク



ライミング日本代表チーム帯同)  
参加費 無料  
対象者 中学生以上  
申込み上井コミセン（26-1736）

## 2月のニュース

### 第1回スキー・スノーボード教室

## 恩原高原で待望の開催

【教室主催者記】  
2月11日（日）恩原高原スキー場にて、第1回スキー教室を開催しました。暖冬やコロナ禍の影響で何度も中止となっていました。今年天候に恵まれ、約40名の方に参加していただきました。



初めてスキーやスノーボードをする子ども達も多く、講師の先生に教えてもらいながら、恐る恐る滑っていました。参加者の声では、「最初は止まらなくて怖かったけど、自分で滑れるようになって楽しかった」「また、家族でも

行ってみたいと思った。」など様々な声が聞こえてきました。

「上井地区教育を考える会」  
2/17(土)「子供は親の姿を見て育つ」(長井貴徳さん=地区青少協会長)の講演会がありました。参加者の感想「人間性や小学生らしさは、子供が大人になって行くために重要なことだということを学びました。子育てに活かしていきたいです」(佐)

30名が学びました。

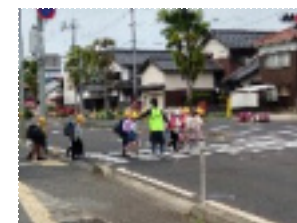
「ありがとう」の言葉がうれしいです。



更生保護女性会 吉田尚美さん

22年9月、13名で発足して現在は27名です。

問 活動は？  
「交差点に立つての見守りです。週1回位やっています。河北小学校とは、毎学期末に会を持っています」  
問 活動の喜びは？



横断歩道で見守り中。

児童の安全願いながらの活動です。

見守り

ボランティア 続けています。

## 国際交流料理教室 チェコ料理

3月23日（土）  
10:00～12:00  
上井コミセン



チェコから日本に来て3年目の「JA JA (ヤヤ)」さん=アーク学院の先生と、ジャガイモを使ったチェコの家料理を作ってみませんか!

# あげい

コミュニティセンターだより

NO229  
(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6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



「子供好きなので、楽しく活動出来ているのでは。メンバーの、立ち番時間の調整が大変ですが、子供たち・地域の人からの「ありがとう」の音がうれしく、張り合いになります」

問 最近、気になることは？  
「一時停止ブロックでの左右確認や信号待ちが中々守れないことや、自転車のマナー違反の大人が多く見られることです」(杉本)

# 3月の行事予定

2日(土)	上井地区マラソン・駅伝大会 9:15~受付、10:00スタート	
3日(日)	スプリングコンサート	10:00
8日(金)	上井地区民生児童委員協議会 河北中学校 卒業式	9:30
9日(土)	体幹ストレッチ教室	16:30
12日(火)	上井地区自治公民館協議会 館長会	13:30
15日(金)	河北小学校 卒業式	
18日(月)	河北小学校見守りボランティア総会	13:30
22日(金)	河北小学校・河北中学校 修了式	
23日(土)	国際交流料理教室~チェコの家料理~	9:30
26日(火)	体育部長会	19:00

## 今月の「ふれあい給食」サービス 14・28日

### 【教室・講座】

3B体操	(月曜)	4・11・18・25日	10:15
	(月曜)	4・11・18・25日	18:30
書道教室	(水曜)	6・13日	10:00
	(水曜)	6・13日	13:30
水墨画教室	(水曜)	13・27日	13:30
リラクソヨガ	(金曜)	1・15日	10:00

### 【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	5・19日	9:30
太極拳同好会	(月曜)	4・11・18・25日	20:00
	(金曜)	1・8・15・22・29日	10:00

### 【その他】

なごもう会	5・19日	13:00
-------	-------	-------

### 【前号の訂正】

- ①旭東館長 西本恒吉→常良さんに訂正
- ②1丁目東 里田館長の紹介文に追加:総務部長

## 町内 写真さんぽ



区画整理で拡がった道。写真左は旭北の住宅群。(駅北側)

## 旭北の巻

公民館加入 31世帯/登録53世帯

「A肥料店」の交差点からクルマがすれ違うのがギリギリの道を北へ。踏切を超え魚屋辺りまでと駅北口から上井コミセン辺りまでが区域です。駅の北側は、区画整理があったこともあり、閑静な住宅地。旭北と大平町自治公民館が混在しています。そして、そこでは隣がお互い違う自治公民館だったりする「チョット」や「やこしい」地帯です。(杉)

(右)老舗肥料店からJRの踏切方面を望む。駅北口が出来る前の朝は、通勤・通学生の通る道だった。(下)「Y魚屋さん」から倉吉駅北口方面を見る。



## 料理ヨ〜ナ〜

(123)

そば粉シフォンケーキ

今年収穫されたそば粉でシフォンケーキを作ってみました。出来上がり生地は淡いそば色をしています。

### 【材料】

そば粉80g・卵4個・砂糖50g・油大さじ4・水(牛乳)70cc。オーブンは180℃に予熱。そば粉はふるっておく。

### 【作り方】

- 卵白に砂糖半量を2回に分けて入れ、ハンドミキサーでしっかりと泡立てる。



- 卵黄に残りの砂糖、油、水(牛乳)を入れて混ぜ、最後にそば粉を入れる。
- ②の中に①を1/3入れ→ゴムベラで切るように混ぜる。その後全部入れる。
- 型に生地をトントンと落としながら入れ180℃で35分~40分焼く。
- 逆さにして熱を冷ます。(レシピ提供 清谷町山崎富美代さん)

「仕事説明会と介護ボランティア説明会」のお知らせ。

- ・健康な60歳以上の方で仕事を希望する方
- ・市が行なっている事業でボランティア活動を希望する方

説明会を行ないますので是非ご参加ください。

日時 3月14日(木) 14:00~  
場所 上井コミセン 第4会議室

倉吉市  
シルバークラフトセンターから

「あげい祭」で、毎年、その手作りの作品が出品される「有りの実会」『出て恋サロン』のことを世話人の伊藤俊之さんに取材しました。

問「有りの実会」って何ですか？

「今から10年ほど前に、梨農家が集まり話が出ました。だんだん増え、現在は男15・女10人です。梨(ナシ)作りにひっかけて、ナシではなく『アリ』(有り)の実』にしました」

「さちんとしたきまりは作ってません。誰でも参加できる『お楽しみ会』で、奇数月に集まります。例えば、5月の会なら、4月・5月が誕生月の人が世話します」

問 色々な活動ですね。

「あそこに行った面白かった!」「という話が出たら、『なら、そこに行きたいや』と、近場へ行ったりします。また、そば作りし、

ゆったり、楽しく活動  
清谷版、「ご近所カフェ」

## 「有りの実会」



元気印のみなさん

そば粉を使ったスイーツ・ちぢみ・プリン等作り、会食します」

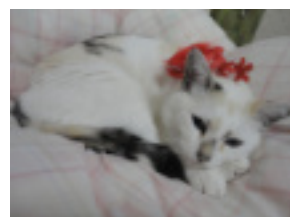
問「出て恋サロン」とは?

「『有りの実会』の事業の一つです。『サロン』に出て来い。次会が、恋しい。早く来い。という意味を含めたネーミングです。参加には、性別や年齢は問いません」  
「健康教室(フレイル予防・減塩料理)の開催。草木染め・プローチ作りをします。先日には、eスポーツをしました。あつ!以前に『子ども食堂』を開き、カレーを百円で提供したこともありますよ」

会員をつなぐ会報が発行されています。

## 我が家の ペット

猫の「かすり」ちゃん (2016年4月生まれ 7歳の女の子)



## お年寄りの、料理教室「カフェ」

とき:2/15(木)10時から。  
ところ:上井コミセン  
6品:赤魚の野菜あんかけ・手まり寿司など  
多目的ホールで会食。お料理「カフェ」の楽しいひとときでした。(戸)



豪華!六品



給食ボランティアの方の手伝いで、スムーズに調理出来ました。

受講している倉吉耕教室の先輩からいただいたので、「かすり」と名付けました。  
家中のドアや窓を開けることが出来るので突っ張り棒が欠かせません。  
記:出淵さん(旭北)

片付けの手順=「出す・分ける・減らす・仕舞う」を頭文字で並べると、[だ・わ・へ・し]。気合いを入れ片付け始めましたが、あまりの量に、[だ]の段階で疲れ中断。いつ終わるやら。(楠)▽「だより」の編集をしてい

## 編集後記

るせいか、「私達が作った新聞」(N新聞企画)の紙面が、いつも気になります。先生のような言回し。学校行事などが簡潔にまとめられている記事。でも、子どもらしい伸びやかさがありません。大人の手助け、しすぎでは。(戸)