

9月の ニュース

町づくり県外研修

////阪神淡路大震災//////



野島断層保存館で

視察研修して

長井貴徳(地区振興協議会会長)

語り部の方（女性）から、当時の体験談を聞きました。亡くなられた方が6,434名。今も行方不明の方が1名とのこと。

発生から約30年経過していますが、それ以降も各地で震災が発生しています。その中で、「防災グッズ」・「避難場所の確認」・「近所力」・「防災マップ」等の大切さが力説されています。

私達も、中部地震を体験していますが、まだまだ緊張感が不足している様に思われます。

いざと言う時に備えて「転ばぬ先の杖」と言う言葉がありますが、空振りになってでも日頃から準備と防災訓練等をくりかえし・くりかえしが必要です。

幸い、今年は12月8日に河北小の体育館及び駐車場に於いて「地区防災訓練」が実施されます。皆さんの参加をお待ちしています。



7年ぶりの、
町内運動会
福庭

[9/8(日)、県人材育成センター体育館で。参加者=およそ50名]
土井博文館長の話
「コロナ禍あけで、どの位の参加者になるか心配でしたが開催出来て良かった。町内の絆を深める良い機会になりました」(戸)

♪河北小学校音楽会♪

10月18日(金) 13:00~14:00

地域の方も観賞していただけますので、ご来校をお待ちしております。

雨にも負けず！！

208名がナイトハイク



(上)暗くなったけど“皆で歩くから楽しい”と元気印の子どもたち

(左)傘にカップでスタート



ナイトハイク当日(9/21:土)は、5時半頃から雨が降り始めました。河北小3・5年親子会184名と一般住民の方15名は、元気よく上井コミセンを出発しました。役員20名の運営・誘導のもと悪いコンデションの中、全員5kmのコースを完歩しました。なお、全参加者は、「完歩賞」とパン・記念タオルを受け取りました。



雨が降ってきたけど、“がんばりま～す、
上=3年生親子会103名 下=5年生親子会81名



開催行事

- ・作品展示
- ・ステージ発表
- ・福引コーナー
- ・チャリティーバザー
- ・屋台コーナー
- ・青空市場
- ・綿菓子コーナー
- ・チームあげいアゲアゲ隊コーナー（バルーンアート・射的 ことも福引）
- ・食生活改善推進員コーナー（みそ汁の塩分チェック）

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
- ・書道教室
- ・水墨画教室
- ・板画教室
- ・子ども硬筆毛筆教室
- ・児童センター
- ・ポプラ学級
- ・マグノリア
- ・サンテリオン
- ・他各自治公民館より

あげい祭



広場では、河北中学生の演奏（昨年の一コマ）

10/26(土) 13～15時
作品展示・特別展示
*特別展示のみ、26～30日
10/27(日)
10時～13時
ステージ発表・チャリティーバザー・青空市場・屋台コーナー・福引など
詳細はチラシをご覧ください。

特別展示

故 河口忠義さん
（元日本板画院山陰支部長：福庭）の遺作展示



作品「病から守る」

e-スポーツ体験

9/19(木)10:00から「第3回のコミセンお楽しみ会」が開かれました。今回は、e-スポーツの体験でした。

「パーティゲーム」では、「風船のふくらまし」をしたり、「常識クイズ」を楽しみました。そして、「ボウリング」ゲームを競いました。

参加者の感想

「e-スポーツってどんなものか知りたくて参加しました」

「ゲームしましたが、指先だけでな

く体を動かせるのがよかった！」
「クイズは、頭の体操になるのでとても良かった」
「とにかく、お喋りするだけでも気分が違い和やかになりました」



e-スポーツで、「ボウリング」

あげい

コミュニティセンターだより

NO236

(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



打吹商事株式会社

※10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です※

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を認識する生活習慣」のことです。

健診対象年齢の40歳になる前から、日頃から自分の乳房に関心を持ち、変化にいち早く気づくことが出来るよう意識しながら生活していきましょう。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です！

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気づける
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

乳がんセルフチェック法

倉吉市健康推進課

① 鏡の前でチェック



両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見てください

③ つまんでチェック



乳首を軽くつまんで分泌物がでないか確認しましょう

② 触ってチェック



4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう

④ 寝転んでチェック



仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう

10月の行事予定

2日(水)	あげい祭 福引部会	19:00
4日(金)	あげい祭 芸能部会	19:00
	あげい祭 出店部会	19:00
8日(火)	あげい祭 専門部長会	13:30
	上井地区自治公民館協議会 館長会	14:30
10日(木)	住民福祉大会「知っておきたい終活と相続」	14:00
15日(火)	大人の社会科見学「鳥取県立美術館」	
16日(水)	あげい祭 交通部会	19:00
21日(月)	老人クラブミニ運動会	
26日(土)～30日(水)	あげい祭(時間はプログラムをご覧ください)	
31日(木)	お楽しみ会「淀屋」ふるさと大発見	

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・21・28日	10:15
	(月曜)	7・28日	18:30
書道教室	(水曜)	2・16日	10:00
	(水曜)	2・16日	13:30
水墨画教室	(水曜)	9・23日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	4・18日	10:00
ゼロからはじめる 韓国語	(月曜)	14・21・28日	15:00
	(水曜)	9・23日	19:00

【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	1・15日	9:30
太極拳同好会	(月曜)	14・21・28日	20:00
	(金曜)	4・11・18・25日	9:30

【その他】

なごもう会	1・15日	13:00
-------	-------	-------

あげい 今昔

海田西町・河北町の巻
(河北小学校)



校舎全景。周りは一画、田圃

昔

昭和37
(1962)年

昭和30年代には、校舎が遠くから見えました。木造校舎がほとんどだった当時、鉄筋コンクリート校舎は斬新でした。(杉)

今



左の写真と同じ場所で。校舎中央には時計台が見える。



コメが品切れ！！空っぽの陳列棚。

「おわび 原料不足のため品切れが発生しております。そのため、当面の間お米の販売を「**一家族一点**」とさせていただきます。」(Kプラザ)という張り紙が…。

上井、あき

何と、9月10日の最高気温は34.9℃。異常な猛暑。その影響で、野菜・果物は高値。コメの陳列棚は空っぽです。涼しい秋が待ち遠しいです。(佐)



上井地区健康教室

「作って食べて健康に！」

と き：11月15日(金)10～13時
日 程：①10:00～10:40
栄養士さんの講義
②10:45～13:00
調理実習

メ ニ ュ：減塩で美味しい食事
塩味検査・個別栄養相談もあります！

*詳細は10月15日の回覧板にて
(共催：地区社福協・食生活改善推進協)

上井地区住民福祉大会

今年度から、不動産の相続登記が義務化されました。下記の講演会にぜひご参加下さい。

10月10日(木)午後2時～3時
(上井コミセン多目的ホール)
「知っておきたい終活と相続」
(講師)行政書士 西川洋一氏
NHK文化センター・証券会社・
各地の公民館等でのセミナー・
相談会の実績多数

※参加人数把握のため上井コミセンに
申込み下さい

(上井地区社会福祉協議会)

上井の元気な人

“ハイシニア”まで続け、 全国大会出場を目指したい！

たくましまさ
田熊稔昌さん(海田西町)



「チームの中で、一番打率が良かったのが受賞の理由です。」
「クラブに入ったきっかけは？」
「三年前、中学校の監督をして
いた時、打吹クラブと練習試合
をしました。私は中学生チーム
の一員としてプレーしました。
その時「ぜひ、うちのチーム
に！」とスカウトされたのです。」
問 今後の抱負は？
「県大会を突破して、中国大会
や全国大会に出場して、プレー
することです。」

くらしのお困りごとを 行政や専門家に相談してみませんか？ 合同行政相談所

〒681-2201 和歌山県和歌山市
日 時 令和6年
10月16日(水)
13時～16時
会場 エースバック未来中心
1階小ホール
相談は事前予約優先制です。
10月2日(水)・3日(火)に予約受付があります(平日9時～17時)
【相談予約・お問合せ先】総務部 高齢行政課 和歌山県庁センター
電話: 0857-24-5541

日時 10月23(水)15:45～1時間
集合 15:30・上井コミセン
作業 駅北周辺道路ゴミ拾い
雨天時:コミセン屋内清掃

交流会 感想交流など。
※中学生と交流しながらのクリーン
活動です。

多くの皆様のご協力をお願いします。
上井コミセンまで連絡ください。

河北中学校 生徒会一同

編集後記

「これは！」とビックリ。「だより」8/1日号で伝えた、「アゲアゲ隊・手長エビつり」(7/13)のことが、N新聞のことが、N新聞のことが、N新聞のことは、40日遅れだったからです。これは、間違いなく本社整理

部の紙面編集のせい。暑い中、取材に汗流されていた通信部Mさんの頑張りが、「遅れすぎた」報道になってしまっていて「気の毒」です。ちなみに、この欄全記事には日時の記述がありません。(責 戸田)

我が家の ペット

名前は「シラス」
2歳5ヶ月・♂
ボメラニア



たまたま行ったペットショップで、一目惚れました。私が外出する時は、母におねだりをして車まで見送ってくれます。休みの時はドッグカフェやドッグランに連れていきます。(柴田玲子)