



測定後、健康相談・結果指導を待つ参加者

「日ごろの悩みが相談でき安心しました」

身長・体重や
体脂肪・BMI・
血圧・骨密度の
測定後、相談コ
ナードで、結果指
導と日頃気にな
る事を相談しま
した。

看護大の芦立
先生の「腸から考
えるいきいき生
活」という講演
には、色々質問
がありました。

「参考になり、
安心しました」
「悩みを相談で
きるのいい」
「また来たい」な
ど感想が多くの
声が聞かれまし
た。（取材 三木）

11月4日（火）
15:30～16:30
参加者
河北中学生30名地
域の方22名

河北中学校生徒会が企画・立案。

「クリーンプロジェクト」は、
中学生と地域の皆さんの交流
の場！でした。

▼ クリーン作戦終わって。



中学生が中心となって、6
班に分かれての活動。コミセ
ン周辺のゴミ拾い・コミセン
広場にある、「どこでもドア」
のペンキ塗り。そして、コミセ
ン内の掃除を皆で楽しく行
いました。

『中学生の感想』
「沢山の地域の方が参加して
下さり有難うございました。
活動前はコミニケーション
が取れるか不安でしたが、
一緒に作業するうちに会話
も弾むようになり楽しく活
動出来ました」

参加した地区住民の方か
らは、「中学生と楽しく作業
でき、良い汗をかくことがで
きた」と好評でした。（楠本）

「まちの保健室」
（鳥取看護大主催）
「また参加したい」との声

11月20日
(木) 上井コ
ミセンで開
催



「まだ介護は必
要ではないけど、
元気なうちに色々
と知っておきた
くて参加しまし
た。知らないこ
とが多くて勉強
になりました」

参加者の感想

地区住民福祉大会
(11月25日・火)
参加者30名(男性11
名・女性19名)
講師 榎宜倫さん、
河本千鶴栄さん(倉
吉市健康福祉部長寿
社会課) 地区社協主催

内容Ⅱ「家族に介
護が必要にな
った時のた
めに」
介護が必要にな
たら何から始めたら
良いか。どんな補助
や制度があるか等の
説明がありました。

体育館ステージでは、
「ラダーゲッター体験会」
がありました。選手は試
合の合間に、新スポーツ
を初体験しました。

バウンスポールの熱戦



上井児童センター・上井コミセン共催

とき
12月9日（火）
10:00～11:30
(開場9:45～)

場所 上井コミセン
多目的ホール

【曲 目】

「クリスマスドレー/ジングルベル・きよしの夜
/赤鼻のトナカイ」
「ヴァルディ/四季より」
「名探偵コナンのテーマ」など

出演者☆プロフィール
ヴァイオリン 岡野 志穂さん
2009年から倉吉在住。三朝バイオリン美術館長。
鳥取県文化芸術振興審議会委員。
ピアノ 各務 美香さん
九州女子短大音楽科卒業後、現在江府町に在住。
三朝バイオリン美術館で、コンサートに出演。

クリスマスコンサート

定員 乳幼児親子 20組
地域の方 10名
※定員になり次第
締め切ります。
参加無料〈お問い合わせ・
申込み〉上井児童センター
TEL・FAX
26-9985

【小・中学生感想】

- ・小学生と中学生と協力し、仲良くできて良かった。
- ・難しい種目もあったけど、高学年で1位になれて良かった。

【アゲアゲ隊の感想】

- ・中学生が優しく、小学生のサポートをしている姿が、とても微笑ましかった。

小学生も積極的に各種目を楽しみ、沢山の笑顔に溢れ、充実したチャレンジデーになったと思いま

参加者の声

す。最後には給食ボランティアのみなさまからの心温まるカレーをしっかりと食べることもでき、心も体もうれしいひと時でした。

・色々なスポーツに小・中学生が仲良くチャレンジしている姿は、とても微笑ましい感じでした。カレーも全員で食べることで、良いコミュニケーションになったと思います。とても楽しい時間を過ごすことができ、ありがとうございました。



バランス歩行する

小・中学が交流！
ふれあいホリデー
【11月21日10時】 場所
上井コミセン
参加者は、「アゲアゲ
隊」と「給食ボランティア」の協力のもと、eス
ポーツ・バランス歩行な
どを楽しみました。

小中学生50名が参加。



中学生に見守られながら

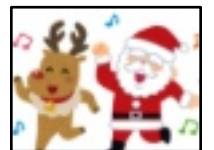
コミセンお楽しみ会⑤ みんなで体幹をクリスマス
みんなでおしゃべり

谷川さんの体幹ストレッチ教室の映像を見ながら、みんなで体を動かしませんか？ワイワイ体を動かそう！その後、お茶とお菓子でおしゃべりしませんか！

日 時 12月23日（火）
★ 9:30～10:30頃まで みんなで体幹
★ 10:30～11:30頃まで クリスマス会
※どこからでも参加されてもOKです。

場 所 上井コミセン（多目的ホール）
対象者 どなたでも、参加OKです。 定員 15名

※谷川さんは来られません。みんなで体操します。
★美味しいお菓子とお茶を準備してお待ちしております♪
【問合せ・申し込み】12月17日〆切り 上井コミセンまで



あげい

コミュニティセンターだより

NO251

(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7年12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

(H P) http://www.ncn-k.net/

koagei/

上井コミュニティ
センターのQR
コード



鍼灸接骨院 STEP
— ステップ —

交通事故治療
骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷

倉吉市海田南町 243-19

TEL : 0858-24-5426 (要予約)

コミセンの窓から

館長 藤山正明

や変遷が記
されてい
貴重な本
ですが、私
が読んだ限
り、「特産品
」に「伝統
的文化」に
関する

る記述は見当たらず、
今も回答できていま
せん。海田の「餅なし
月」、本町の「節分
もり」のコラムは特
に興味深く読ませて
いただきました。

「上井ふるさと誌」
と令和四年発行の「
和の上井記録写真集
(つなぐ)」は、まだ
在庫があります。興
味をお持ちの方は、
コミセンまでお問
い合わせくだ
さい。

12月の行事予定

2日(火)	大人の社会科見学「倉吉市議会」	
7日(日)	板画で年賀状を作ろう会 2回目	9:30
9日(火)	クリスマスコンサート	10:00
	あげい祭実行委員会 反省会	15:00
	上井地区自治公民館協議会 館長会	16:00
12日(金)	地区民生児童委員協議会	10:00
14日(日)	板画で年賀状を作ろう会 3回目	9:30
16日(火)	地区振興協議会 運営委員会	13:30
17日(水)	見守りボランティア総会	13:00
18日(木)	福祉推進員連絡会	18:30
23日(火)	みんなで体幹&クリスマス会	9:30

今月の「ふれあい給食」サービス 11・18日

【教室・講座】			
3B体操	(月曜)	1・8・15・22日	10:15
	(月曜)	1・8・15・22日	18:30
書道教室	(水曜)	3・17日	10:00
	(水曜)	3・17日	13:30
水墨画教室	(水曜)	10・24日	13:30
ゼロからはじめる韓国語 2	(水曜) 入門コース	3日	19:00
	(水曜) 初級コース	10・24日	19:00
【同好会】			
コーラスあげい	(火曜) (木曜)	2・18日	9:30
太極拳同好会	(日曜)	7・14日	15:00
	(金曜)	5・12・26日	9:30
【その他】			
なごもう会	(火曜)	2・16日	13:00

◆職員不在のお知らせ◆

12月19日(金)午後 倉吉市コミュニティセンター研究大会
12月27日(土)～1月4日(日)年末年始

昭和56年頃の街並み(倉産高新聞より転載。責Ⅱ戸田)



昔

40年位前の駅前

パリ・ヤング・朝倉文房具・ロータス・朝倉書店・どさん娘・イリエ(おでん)・東宝・エルハイナー・徳岡書店・鈴鹿・三響・ベーカリー山本・ボン・サッポロ一番・ぶち・TOM・音楽堂・マロン・土井スポーツ店が並んでいました。

上井今昔

倉吉駅前
商店街

今

昭和56年頃の私は、近くの金融機関に勤務していて、お昼など、近くの喫茶店などに行って、先輩方と食事をして仕事に戻っていたことを思い出します。(佐)



駅前ロータリー付近。

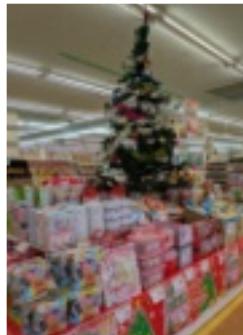
上井の風景 晩秋へ

「倉吉ばえん祭」(10/27)
中央ステージの賑わい



空の青と薄雲の白、
常緑樹の緑とハナミ
ズキの赤が美しい
(11月上旬 駅前東
側駐車場の景色)

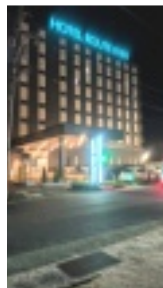
11月に入ると、
Xmas
セール始まる



親ガニが店頭
に「初登場」
(Kスーパール)

写真:
三木/楠本

倉吉駅西側、旧鳥
取経済連跡地は明
るい夜の風景に
(10月中旬)



私が小学生の頃は昼休
みによく河川敷に遊びに
行っていました。しかも
子どもたちだけ。土手
すべり・おにごっこ・
大きな声で歌う・おし
ゃべりをするなど休
憩を満喫していました。
ある日、土手の上から
「そうじですよ。帰って
きなさい。」という大
きな声がしました。見
ると先生がおられました。
いつもならそうじ時間
始まりのチャイムが鳴
ると学校に帰っていました。
しかしその日はチャ
イムを

リレーエッセイ(127)

「河川敷の思い出」

下吉 素子 (福庭町)

聞き逃してしまっ
たので。慌ててそ
うじ場所に行っ
たことを覚えて
います。こんな
ことがあっても
河川敷に遊びに
行くことは禁
止になりません
でした。また、
図工の学習で土
手に、木がきし
む古い新田橋を
渡って、上北
条側の河川敷に
放牧されている
牛の絵を描き
にいたりしま
した。五十年
位前の話です
が、今でも思
い出すと懐か
しく、あたた
かい気持ちに
なります。

これまで入浴中の事故は、「ヒートショック」
が主な要因とされてきましたが、近年の調
査で大半は高温の長風呂が原因の「熱中
症」であると明らかとなりました。

入浴中の事故を防ぐ7箇条

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
2. お湯はぬるめ。長湯をしない。
3. 入浴前に水分の補給。

冬の入浴事故に
ご用心

進健康倉吉
課康吉市
推市

(入浴中でも喉が渇いたらこまめに)

4. 浴槽から出るときは、ゆっくり立ち上がる。
5. 浴室内に手すりを設置しましょう。
6. 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控える。
7. 同居する家族がいる場合は、ひと声かけてから入浴しましょう。

編集後記

「市内至る所でクマを見かけた」という情報にオロオロするばかり。近所に出かけるにクルマ」と、盛岡に「君からのメールにビックリ。でも、もう『騒動』は終わり...と思っていたら、またまた盛岡市内で目撃！(11/23)。東北の地に暮らす人の不安・切迫感を思った。(戸)▽「ふれあいホリデー」取材しました。小中学生の若さに圧倒され、また、「アゲアゲ隊」と「給食ボランティア」の皆様の笑顔に心が和みました。楽しい時間に感謝です(杉)

【地区老人クラブ協議会主催】

1位 西本常良さん(+263点)
2位 松井正浩さん(+230点)
3位 田中佑和さん(+211点)
参加者「何十年ぶりの麻雀でパイを触るのも久しぶりでした。集中しているうちに、あっという間に4時間が経ちました。とても楽しかったです」

「健康マージャン大会」

11月22日(土) 13:30~18:00
参加者20名(男性18名:女性2名)

「ふれあいソバづくり同好会」 楽しい意気投合収穫作業で〜す！



ソバ刈り取り(11/2)と脱穀(11/16)

収穫祭
12/14(日)
10~13:00
12/16(火)
17~19:30



私のお宝
(その2)

マンガ
「火の鳥」
(手塚治虫作)

20代の私は、「マンガだから・・・」と始めは軽く見ていました。しかし、ページが進むにつれ深さに魅了されてしまいました。昭和52年頃のことです。(岡野)



ストーリーの深さに
引きつけられました。