

# 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

毎週 月曜日 午後の部  
時間：18：30～19：45  
講師：川内 千恵子さん

3つのBのつく道具（ベル・バルター・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!



## 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

現在、男性5名・女性3名が湯梨浜町在住の山崎雲外先生のもとで活動しています。3月25日(水)13時30分から上井コミュニティセンターで教室の見学会を開催します。水墨画に関心のある方、ぜひおいでください。

## 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

尾坂先生の指導のもと、皆で楽しく歌っています。唱歌だけでなく中島みゆき（時代・麦の唄）も練習しています。フレイル予防にも一緒に楽しく歌いましょう!男性も大歓迎です。見学はいつでもおいでください。

## 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」

## 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

ピラティスは姿勢を整え、動きやすい身体づくりを目的とした運動です。マットの上で、ポールやエクササイズバンドを使いながら、身体が軽く動かしやすくなる感覚を実感して頂ける内容を目指しています。

## ゼロからはじめる韓国語教室

●入門・基礎コース  
第1・3水曜日 午後7時～8時  
●会話・実践コース  
第2・4水曜日 午後7時～8時  
講師：森 康貴さん

入門コースはハングル(文字)の仕組や発音など韓国語をゼロから学びます。5月スタートの教室の詳細は回覧をご覧ください。

## 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 日曜日の部  
時間：15：00～16：30  
毎週 金曜日の部  
時間：9：30～12：00  
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、条件があります。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、倉吉市長寿社会課 ☎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



## 子育て交流会



ゲームやクイズをしながら、参加者同士の交流も深まりました。



(2月13日：14時35分～・河北小学校にて。講師：コミセン館長 藤山正明さん・参加者=保護者9名/教職員6名/地域の住民15名)

## 30名がワークショップ

「昔遊び」を手ほどき 上井の「名人」さんが、子どもたちに

「ぼっちゃん」に熱中でした!

めんこのことを「ぼっちゃん」と言っていました。相手が置いた「めんこ」を突き落とすか、裏返すと勝ち。でも、自分のものも落ちてしまうと勝ちにならない。裏返されないよう、菜種油をしみ込ませたりしたものです。ちなみに、直径3センチ位のは、「ペッチン」。垂直に打ち付けて裏返す遊びです。これも「めんこ」というのが正しいのかも知れせん。(岡野)

【2月19日(木)10:30～河北小学校】58名の1年生は、昔遊びの「名人」さんに手ほどきを受け、グループ毎に、8つの遊びを楽しみました。(戸)

- 体験した遊び
- ①こままわし
  - ②達磨落とし
  - ③めんこ
  - ④お手玉
  - ⑤ヨーヨー
  - ⑥けん玉
  - ⑦おはじき
  - ⑧あやとり



「あやとり」に夢中

「子どもは地域の宝」

## お年寄りと男の料理教室 15名が腕振るう

(2/19、上井コミセン) 給食ボランティアさんのサポートで、貝ごはん・茶碗蒸し等4品を調理、会食しました。



和やかな交流のひとつ

3月7日(土)10:00～11:00(開場9:45～) 上井コミセン 多目的ホール  
①参加費無料②乳幼児親子20組・小学生～住民20名  
③出演者=小林圭子さん・稲毛麻紀さん  
④〈曲目〉ミッキーマウス・春よ来い他  
申込み：上井児童センター26-9985

## スプリングコンサート

共催：上井コミセンと上井児童センター

## 河北グランドゴルフ同好会

場所：河北中央公園  
練習：毎週月・水・土曜(河北)  
林 昭富(柳町) 26-5178  
福井裕子(清谷) 26-0719  
福井吉宏(福庭) 26-3934  
野口昭子(本町) 26-3573  
平本良明(海田西) 26-4876

和やかにふれあい! 同好会の案内

## ふれ合い そば作り同好会

種まき(8月)→刈取り・脱穀→収穫祭(12月)  
世話人：伊藤俊之さん(清谷) 090-0776-8050

# あげい

コミュニティセンターだより

## NO255

(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8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



## 鍼灸接骨院 STEP

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)



収穫祭(そばを打ち、会食) 令和7年12月

## 3月の行事予定

5日(木)	体幹ストレッチ教室	10:00
7日(土)	スプリングコンサート	10:00
10日(火)	上井地区自治公民館協議会 館長会	13:30
13日(金)	地区民生児童委員協議会	9:30
13日(金)	生活環境部会	19:00
14日(土)	国際料理教室・イギリスの家庭料理を作ろう	9:30
24日(火)	体育部長会	19:00

### 今月の「ふれあい給食」サービス 12・26日

#### 【教室・講座】

3B体操	(月曜)	2・9・16・23・30日	10:15
	(月曜)	2・9・16・23・30日	18:30
書道教室	(水曜)	4・18日	10:00
	(水曜)	4・18日	13:30
水墨画教室	(水曜)	11・25日	13:30
ゼロからはじめる韓国語 2	(水曜) 入門コース	4・18日	19:00
	(水曜) 初級コース	11・25日	19:00

#### 【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	3・17日	9:30
太極拳同好会	(日曜)	22・29日	15:00
	(金曜)	6・13・27日	9:30

#### 【その他】

なごもう会	(火曜)	3・17日	13:30
-------	------	-------	-------

### あげい今昔

倉吉駅前商店街 その4



半円形スタイル。いくつかの飲食店が並ぶ。

今

### 旧東宝ストア

「レストランF」となるが、駅前の「大型商業施設」だった。東郷・泊方面からの買い物客も多かったが、時代の変化に伴い閉店(2011年)しました。ところで、駅前東200m辺りに、「知る人ぞ知る」国

昔

昭和30年代駅前。



鉄物資部」があって、野菜・乾物類や衣料品等、誰でも買い物できました。(三/戸)

チームあげいアゲアゲ隊の一員として、地域の子も体験を楽しんでもらう活動に「手長エビ釣り」や「星空観測」「コミュニティセンターでの宿泊事業」など、自然や仲間と触れ合える体験を企画運営しています。参加した子どもたちからは、「楽しかった」「来た」といった声が聞かれています。



ツレ=エッセイ (128) M.T.隊員 (小学生保護者)

「普段は出来ないような体験を楽しんでもらう活動に関わっています」

超えた関わりも生まれました。これらの取り組みは子どもだけだけでなく、大人にとっても楽しさや学びがあり、ふだん接点の少ない大人同士が顔見知りになるなど、地域でのつながりが広がるきっかけにもなっています。地域の大人が関わることで、事業に安心感が生まれ、継続した活動につながっていることも実感しています。今後も地域全体で子どもたちの成長を支える取り組みを続けていきたいと思っています。

2月9日・レコンビニ店前の駐車場



文・写真=三木・戸田

## 上井・2月

「雪も一段落。雪は軒先の雪が消え、春がきています。超ロングの大雪。日頃2月10日、1月下旬か。超ロングの大雪。日頃2月10日、1月下旬か。

春はそこまで...

カカオ高騰の中、パレンティンデーの商戦は健在です。(pタウン内の店舗で)



### あげい「アゲアゲ隊」は今



東郷湖羽合臨海公園で 手長エビ釣り

□大人と子ども・大人同士の「ふれ合い」が深まる取組み。それが、アゲアゲ隊の活動です。その思いを隊員の方につづってもらいました。□



上井コミセンに泊まって！「楽しかったで〜す！！」

### イギリスの家庭料理を作ろう!!

#### 手作りソーセージに挑戦

イギリスの家庭料理を作りながら、楽しく国際交流しませんか？料理初心者の方も大歓迎です。

日時：3月14日(土) 9時30分～13時

場所：上井コミセン

参加費：600円(材料費。当日集金)

※①持ち物/エプロン・三角巾・手拭き用タオル

②英国の家庭料理とデザート・ソーセージ作り

▽切り：3月6日(金)までに上井コミセンへ

※先着25名程度(定員になり次第▽切ります)

◀ソーセージを手作りします。

バンガーズ&マッシュ



睡眠は、健康増進・維持に欠かせない休養運動です

#### 【高齢者】

睡眠時間は8時間以内が目安。長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので、長時間の昼寝は避けましょう。

#### 【成人】

・睡眠時間は6時間以上を目安に。

#### 【こども】

睡眠は大事なですが、昼間の長睡眠は避けましょう！

小学生は9～12時間/中学・高校生は8～10時間を参考に。

★生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

倉吉市健康推進課

0858-27-0030

### 料理コーナー

(130)

なめ茸

瓶詰めなめ茸のようなおかず

知人から教えてもらった一品です。

#### 【材料】

エノキ茸1袋(200g) 醤油大2・酒大2・みりん大2・砂糖大1・酢小1

#### 【作り方】

①エノキ茸下の部分はカット、バラバラにほぐし

横半分に切る。

②フライパンに①を入れ、しんなりするまで火を通し醤油・酒・み



みりん・砂糖を加えしばらく煮込む。

りん・砂糖を加えしばらく煮込む。

③味がしみ込んだら火を止め、酢を加え、保存容器に移し冷蔵庫へ。 ※1日経った方が味が馴染みます。納豆に混ぜても美味しかったです。(智子)

### 編集後記

熱戦が繰り広げられた冬季五輪。各国選手が互いの健闘を称えあう姿に心震えました。日本はメダル最多更新!(佐)▽7～8日大雪で「ス

キー教室」が中止になって、予定記事が「ドタキャン」事態に。8割方完成した紙面をご破算。レイアウト大幅変更とネタ探しで、ふう～!