

コミセンお楽しみ会
「体幹ストレッチ教室」
3月5日(木)10:00~11:30 参加者:17名

参加者は、パイプイスを利用してのストレッチ、スクワット体操など、自宅でも出来る簡単な運動をおこないました。参加者の感想

- ・ これからも続けて欲しい。
- ・ 体幹についての丁寧な説明が有難いです。

谷川さんの話
「フレイル予防のために、何歳からでも始めましょう」
「自宅の周りを30分歩くのも良いですよ。何歳になっても自分でトイレに行けるようにスクワット運動をしましょう」

谷川さん(講師)、ユーモアあふれるアドバイスで、

楽しく、汗流しました。



英国の家庭料理を作り 国際交流
共催:アーク学院
講師:ポティジル・クリスチャンさん
(岡山大学 惑星物質研究所 宇宙生物学 准教授)



スライドで英国文化を学び、英国の家庭料理を作りました。



3月14日(土)
参加者:24名
9:00

参加者の感想
・ とても良い体験になりました。
・ 子どもたちも楽しそうでした。
・ ソーセージがとても美味しかったです。そして、イギリスの文化を知ることが出来て、とても有意義な時間でした。
・ 機会があればまた、参加したいです。

令和7年度第14回
「山上憶良短歌賞」

佳作
お父さんお姉ちゃんとお出かけはあやしくてずるい私も行くよ
(河北小学校6年) 松井咲夜



上井地区
春の
大運動会

集い、広がる交流

とき 5月10日(日) 9時 開会
場所 河北小学校グラウンド

※半日開催
雨天の場合中止
(予備日ナシ)



林 昭富
(上井地区自治公民館協議会長)

げんきなまち“あげい”

幼児からお年寄りまで
運動会で絆を深め
未来へつなげよう!
ホップステップジャンプ♪
ぜひご参加ください。



上野 賢一
(上井地区体育部担当館長)
「子どもから高齢の方まで参加できる運動会です。多くの方の参加をお待ちしています。上井地区の皆さんで運動会を盛り上げましょう!」

バイオリン演奏を楽しむ子どもたち



「スプリングコンサート」
3月7日(土):上井コミセン
バイオリン・小林 圭子さん
ピアノ・稲毛 麻紀さん

♪手拍子とったり♪
当日の、最高気温8度という外気温はまさに♪春は名をみの風の寒さや♪を思わせました。バイオリン奏者の「まずは、良く知ってる曲から始まっちゃうよお~!」という掛け声とともに「ミッキーマウスマーチ」でコンサートが始まりました。「上井コミセン」の多目的ホール会場には、32名の子ども、32名の保護者が「春のコンサート」を楽しみました。みなさん、演奏曲にあわせて、手拍子を取り、演奏が進むにした

NO256
(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4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



26-2390

県内外からの応募は4,450首。
(表彰式=3月1日、倉吉交流プラザ)
▽小学生部門=594首の応募があり16首が受賞。なお、筆頭選者は、宮中歌会始の選者永田和宏さん。

皆さんから“上井をもっと良くして行きたい、”という思いを感じます。

う、日程・内容調整や資料作成をしたり、当日スムーズに進行できるように事前の打合わせをしたりしています。会議では、皆さんの「上井をもっと良くしたい」という思いをいつも感じています。

私は、半日勤務(午前)で、その上、館長としての対外業務(小中学校の地域学校委員や倉吉市公民館連合会役員など)も意外と多くあります。そのため、コミセンにない日も比較的多く、主催事業のことや貸館業務、地域団体の事務などの日常の仕事は、主に主事が分担し、お互いに補い合いながら進めています。その中で、私は、特に上井の地域活動の中心となる上井地区振興協議会の「運営委員会」、地区自治協議会の「館長会」の二つの会議が有意義な会になるよう、

コミセンの窓から



がって、子どもたちは踊りながらステージに上がったり、「春のコンサート」は、とても盛り上がりました。参加の方からは、「何回も来て楽しんでいます」という声が聞かれました。普段コンサート会場に入れない乳幼児のためにも、続けてほしい企画です。(岡)

「だより」発行に 協力ありがとうございます。このコーナーは、本紙「あげいコミセンだより」発行に、協力いただいている所を紹介しています。協力金は全て、本紙「コミセンだより」のカラーインク代に充当しています。掲載1回につき1,000円(※12回では10,000円)です。問合せ・連絡先=上井コミセンまで。(編集委員会)

4月の行事予定

2日(木)	給食ボランティア総会	9:00
8日(水)	社会教養部会	19:00
10日(金)	地区民生児童委員協議会	9:30
12日(日)	福祉協力員活動基礎研修	10:00
14日(火)	上井地区自治公民館協議会 館長会	13:30

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)	1・15日	10:00
	(水曜)	1・15日	13:30
水墨画教室	(水曜)	8・22日	13:30

【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	7・21日	9:30
太極拳同好会	(日曜)	19・26日	15:00
	(金曜)	3・10・17・24日	9:30

【その他】

なごもう会	(火曜)	7・21日	13:30
-------	------	-------	-------

【職員不在のお知らせ】

4月17日(金)午後 職員研修会のため

※貸館は通常通りです。お申し込みはお早めをお願いいたします。

上井の 元気な人

田口小代子
(たぐちさよこ)さん
93歳(海田西町)

学校図書館司書を退職後は、一人でのんびり生活。たまに、N新聞「やまびこ欄」に、徒然に思いついた文を投稿される田口さんです。



習った童謡を練習中です。

問：現在の生活は？
答：「退職して、友達や地域の仲間と関わるうちに社会への視野や心の容量が広がりました」「週2回のデイサービスにも楽しく通い、1年前から「90の手習い」で、電子ピアノを習い始めました」
問：健康面は？

答：「年齢を気にして生活することはないけど、病院に通いだしてから「齢」を自覚するようになりました。血圧が高めで、薬を飲んでいますが80代でストレスがなくなったのか、今はコントロール出来てます(笑)」「自炊で、好き嫌いなく何でも食べます」

「戦中戦後の激動時代を生きてきてとっても大変でした。だから今が一番幸せなんです！周りの人に支援されながら楽しく過ごしています」「なるべく、子供には頼らず百歳まで生きてみたいです」と、笑顔で答えていただきました。
(まとめ=三木)

編集後記

世界は、米・イスラエルのイラン爆撃で原油価格急騰。不安な気持ちになります。こんな時こそ日々の生活を大切に考えます。(杉)▽「わいわいがやがや」と、元気な保育園児たち。先生に連れられての散歩でした。嬉しくなって、スマホでパチリ。「上井3月」に掲載お願いしたら、OK! 謝。(戸)



ガソリン価格高騰。

1L=185円(3/12)。197円(3/18)。

(上井地区内のスタンド)

※写真=三木・戸田

上井

3月



ほっとする春の光景

右=手を上げ横断する園児たち。
左=ひな祭りに欠かせないカラフルなお菓子が沢山。



不安の春...
軍事大国の、「我が道を行く」が止まらない...

「昔遊び」(2月19日)をした子ども達。「名人」さんの感想をまとめました。

懐かしい「昔遊び」 大人から子どもたちへ

過日、河北小学校一年生の生活科「昔遊び」の学習に参加しました。
コマ回し・お手玉・だるま落とし・あやとり・けん玉などそれぞれの名人(？)が、技の伝承を目的として交流を深めました。
私の担当はコマ回しでした。こどもたちにとって、第一段階の「こまにひもを巻き付ける」ところが難しかったようです。最初の数回の、巻き付けをきつ

コマ回しを覚えて...
松本敏彦(本町)
(129)

くすることがコツです。コマを回すためには、「少し遠くに投げ、軽く引く」という感覚をつかめばOKです。幾度か挑戦して、コマが回った児童は、「まわった!、まわった!」と満面の笑みで喜んでいました。
コマ回しの名人目指して、何回も挑戦して下さい。
楽しい時間をありがとうございました。

子どもたち(河北小学校1年生)の感想

- ・けん玉で、ちゅうざらにのったのがうれしかったです。
- ・わたしは、ふじ山さんがけん玉のコツをおえてくれたから、1かいで出来ました。たのしかったです。こんなにすごい名人いるんだとわかりました。教えてもらってわかりやすかったです。
- ・こま回しが、出来なかったけどさいごは出来るようになってうれしかったです。

ちいきの方のおかげでできました。

※読みやすくするため漢字にした箇所があります。(編集委員会)



「ヨーヨーがさいしょは出来なかったけど、

厚生労働省が推奨する「座りっぱなしをやめて+10(プラステン)」とは、「今の生活に、プラス10分、体を動かす」だけのシンプルな健康習慣です。

- 例えば、
- ① エレベーターではなく階段を使う。
 - ② テレビを見ながら、ストレッチをする。

プラステン(10)とは？
今より10分、体を動かす新しい健康習慣

倉吉市健康推進課

- ③ 家事を少しだけ丁寧にする。
長く続けるコツ
- ① 無理をしない。
- ② 日常生活に組み込む
- ③ いつもの生活に少しプラス。
- ④ 継続を目標にする。完璧を目指さず、出来ない日があってもOK! 次の日に、10分動きましょう!

はんでるぐるぐる

2026年5月～2027年3月
会場：上井コミセン
どなたでも受講出来ます。
※各コース10名(先着順)

講師：森 康貴さん
(韓国語全国通訳案内士)
参加費：2,000円/年
申し込み：4月22日(木)まで

- ① 入門・基礎コース 第1・3水曜日 午後7時～8時
※ 初回：5月6日(水・祝)
- ② 会話・実践コース 第2・4水曜日 午後7時～8時
※ 初回：5月13日(水)