



# かみおがも



HP

発行：上小鴨コミュニティセンター  
TEL 28-0953 FAX 28-6035

〒682-0934 鳥取県倉吉市上古川 216-3

メールアドレス kokamio@ncn-k.net

ホームページ 「上小鴨コミュニティセンター」で検索！

開館：月～金 9:00～17:00 (祝祭日を除く) / 施設利用：9:00～22:00

### —上小鴨地区の人口—

世帯数：601世帯 (R3.2月末現在)

男性：705人

女性：748人

合計：1,453人

## 新しく「上小鴨コミュニティセンター」に変わりました。

4月より「公民館」は「コミュニティセンター」と名称が変わりました。

コミュニティセンターは、地域の様々な課題を地域住民自らの力で解決するために生まれ変わった新組織「上小鴨地域づくり協議会」の活動の拠点であると共に、従来公民館が有していた社会教育機能も継続保有します。4月からは主事を1名増員し、様々な地域課題解決のお手伝いをしていきます、また生涯学習を通して地域の皆さまに充実した日々を過ごして戴けるよう職員一同励む所存であります。皆様のご支援、ご協力宜しくお願い申し上げます。

上小鴨コミュニティセンター 館長 牧田元一 主事 吉田知子、池田志穂、川崎和枝

### 新任挨拶

このたびコミュニティセンター主事として着任しました、川崎和枝です。

地域の皆様に御指導頂きながら一日も早く皆様のお役に立てるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

川崎 和枝

### 【3B体操教室】

日時 **4月21日(水) 10:00~11:00**

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 池尾久美子さん(日本3B体操協会指導者)

参加費 200円

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動シューズ、

ヨガマット又はバスタオル

3B体操用の道具

(初めて参加される方はお声がけください)

募集人数 10人程度

問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター

TEL28-0953 (※切4/14)

主催 社会教育部

### 【住民スポーツの日】 種目 ミニバスケットボール

日時 **4月17日(土) 17:00~20:00**

場所 上小鴨小学校体育館(直接体育館にお越しください)

持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物



一緒に体を動かしましょう!

小学校体育施設開放運営委員会

### \*上小鴨ゴルフ同好会からお知らせ\*

上小鴨地区親睦ゴルフ大会 5月29日(土)開催決定!!

場所：奥津ゴルフ倶楽部

申込：上小鴨コミュニティセンター

### 4月 行事予定

- 2日(金) 19:00~ 上コ 天神野土地改良区工区長会
- 6日(火) 19:30~ 上コ 自治公館長会
- 7日(水) 8:30~ 上コ GG 同好会春季大会
- 9日(金) 9:30~ 市役所 職員初任者研修会
- 10:00~ 上コ なごもう会
- 14:10~ 上コ 狂犬病予防接種
- 13日(火) 13:30~ あたご 5機関連絡会
- 19:30~ 上コ 民児協定例会
- 16日(金) 13:30~ 薮乃 職員研修会

※午後から職員研修会のため事務室閉室します。

コミュニティセンターは使用できますのでお問い合わせください

- 23日(金) 10:00~ 上コ なごもう会
- 19:30~ 上コ 地区社協評議員会
- 26日(月) 9:30~ 上コ 編集専門委員会
- 27日(火) 19:30~ 上コ 上小鴨公民館管理委員会
- 30日(金) 19:30~ 上コ 自治公館長会

(上コ…上小鴨コミュニティセンターの意)

※4月の給食サービス事業は中止となりました。

### 上小鴨小学校4月行事予定

- 8日(木) 始業式
- 9日(金) 入学式
- 23日(金) 参観日



### 主催事業・講座

- 桜ウォーキング 1日(木) 9:30~
- 3B体操教室 21日(水) 10:00~

### 気軽にぶらっとピンポンを楽しもう

毎週火・水曜日 9:30~11:30

※その他会議室が空いている場合はご使用できます

### 認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」

8日、15日、22日(木) 10:00~11:30

### 同好会

4月から  
ヨガ教室と生け花講座が  
同好会になります!

- 切り絵 3日(土) 13:30~
- 筆もじ 13日(火) 10:00~
- カラオケ 14日、21日、28日(水) 19:45~
- 生け花 24日(木) **NEW** 13:30~
- 絵手紙 26日(月) 13:30~
- ヨガ 27日(火) **NEW** 13:30~
- うごいてみよう会 毎週木曜日 20:00~
- グラウンドゴルフ
- 上小鴨コミュニティセンター芝広場 毎週月曜日 9:00~
- 上小鴨健康広場(保育園跡地) 毎週水・金曜日 9:00~

### 上小鴨保育園4月行事予定

- 6日(火) 入園式

※オープンデーは当面中止です※



### 倉吉市健康推進課 保健だより

## 睡眠は快適ですか?



新年度は、入学、進級、就職、異動の季節で、新たな環境で生活をされる方が多い時期ですね。生活環境が変化したことで、その環境に適應できないと、ストレスが蓄積され、心身に影響が出てきます。そんなストレスを多く受けやすい4月を乗り越えるために睡眠習慣を振り返りましょう。

### ●睡眠時間が足りないと...

イライラが募ったり集中力が低下しやすくなって、仕事のミスや事故などの原因になりますが、問題はそれだけではありません。

### ●寝不足が続くと...

交感神経が活性化して高血圧を誘発したり、インスリンの働きが悪くなって血糖値が上昇し、糖尿病の原因にもなることがあります。また、免疫力が低下してしまい、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなってしまいます。

### ☆快適な睡眠を確保するために

- ・朝は毎日同じ時間に起床する
- ・目覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内時間を調節する
- ・就寝前には読書や音楽などでリラックス
- ・昼寝は午後3時までに、20分程度にとどめること

## 上小鴨地域づくり協議会の新たなスタート

4月から上小鴨公民館は「上小鴨コミュニティセンター」として新たなスタートをします。そして、その管理主体となる「上小鴨地域づくり協議会」は、従来から地元の各種団体や地区住民の力に支えられながら、地域づくり活動を続けてきましたが、コミュニティセンター化により、よりきめ細かく、幅広い活動が求められていくと考えています。

新しい組織は11部で構成されています。(下記の組織図を参考ください)今後の活動の中で様々な問題も生じるかと思いますが、皆さんのご意見をいただき改革を行いながら、地域の様々な課題解決に努めていきたいと思ひます。

コミュニティセンター化を契機に、今まで以上に地域の皆さんと力を合わせて「住み続けたい、住んで良かった、上小鴨に行って住んでみたい、苦しいこともあったがほんに楽しかった」と言われるよう、これからも皆様のご協力とご支援を宜しくお願いします。

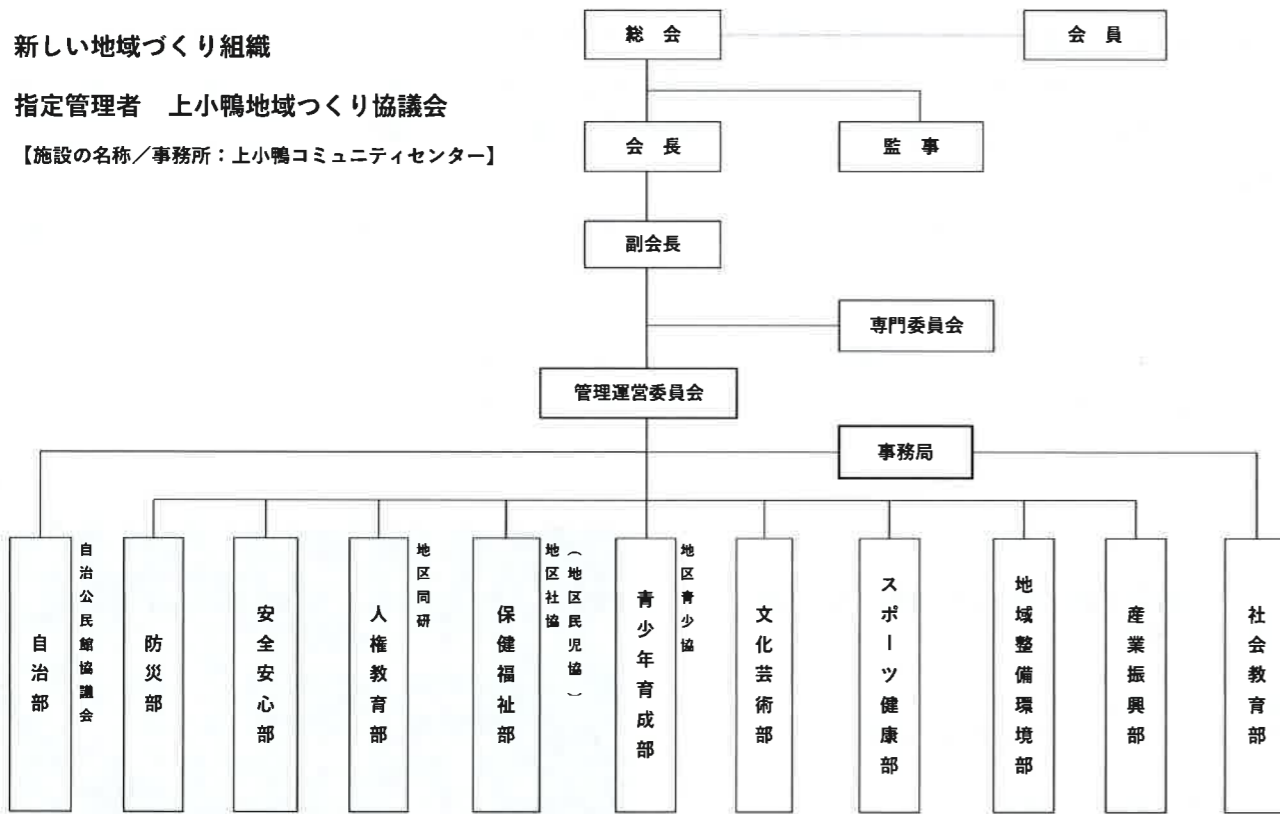
上小鴨地域づくり協議会 会長 多賀正樹



### 新しい地域づくり組織

指定管理者 上小鴨地域づくり協議会

【施設の名称/事務所: 上小鴨コミュニティセンター】



## 自治公民館協議会からのお知らせ

～自治公民館協議会の部会及び自治公民館の部の名称を4月から一部変更します～

上小鴨公民館のコミュニティセンター化に伴い、「上小鴨地域づくり協議会」が4月から新たに改組されることから自治公民館に設置されている部の名称について、新たな地域づくり協議会に設置される部の名称・担当事務と関係性を持たせ、また自治公民館が担う事務(地域課題への新たな対応含む)を的確に表現すること等を目的として次のとおり変更します。

※担当事務については各自治公の規模や年度途中での変更を考慮し、各自治公の判断を尊重することとしています。

- 厚生福祉部長会、厚生福祉部 → 保健福祉部長会、保健福祉部 (保健福祉に係ること)
- 社会部長会、社会部 → 社会文化部長会、社会文化部 (文化芸術に係ること)
- 体育部長会、体育部 → スポーツ健康部長会、スポーツ健康部 (スポーツ健康に係ること)
- 土木交通部長会、土木交通部 → 地域整備環境部長会、地域整備環境部 (地域の整備、環境に係ること)

## 民生児童委員協議会から 民生児童委員の紹介

任期 令和元年12月1日～令和4年11月30日

定例会・・・毎月 第2火曜日 4月は13日(火) 予定

左後ろから 牧田成人、中野久美、小谷義則、若林克行、清水 貢

(敬称略) 馬西祐貴子、市川多加子、桑垣智志、谷口雅和

3月から住吉・蔵内地区を桑垣智志さんが担当されています。



## 【報告】

【福祉協力員・民生児童委員 合同研修会】(2/24) 参加者20人

倉吉市社会福祉協議会の山田氏より、福祉協力員の見守り活動のチェックポイントとして、部屋の電気、カーテンの開閉、洗濯物等があり、コロナ禍においては電話の利用も有効で、困った時には独りで抱え込まずに相談をくださいとのことでした。

かもがわ地域包括支援センターの森氏の介護予防教室の話では、『フレイルドミノ』が印象に残りました。社会とのつながりが少なくなると→生活→心→お口→栄養→身体とドミノの様に続けて影響が出るそうです。また、これからは地域で暮らし続けるための介護予防と、すべての高齢者に対する社会参加、居場所づくりが大切になるということ学びました。

民生児童委員協議会 会長 市川多加子



【自治公民館協議会役員研修会を開催しました】(2/28) 参加者102人

本年はコロナ禍の中、感染症対策の為、二部制方式とし上小鴨公民館において実施しました。4月から地区公民館がコミュニティセンターとなることから、倉吉市地域づくり支援課 笠見課長より「コミュニティセンター化により地域に期待すること」と題して講演をいただき、地区同研・地区青少年協から活動等の説明と「上小鴨地域づくり協議会」についての説明が行われました。研修会の後半は、各部に分かれて下記テーマごとに意見交換会を行い、それぞれ活発な意見の交換が行われていました。今後の自治公民館活動の一助になればと期待されます。

<テーマ>

- 総務部・会計部「自治公民館の活性化」、体育部「スポーツ活動の活性化」
- 消防部「防災活動と消防部の役割」、社会部「文化活動の活性化」
- 土木交通部「環境保全(空き家問題や耕作放棄地など)」
- 厚生福祉部「災害時の要支援者への支援」

自治公民館協議会 会長 米田清隆



【人権講演会】(3/13) 参加者18人

倉吉市人権文化センターの下吉所長を講師にお迎えして人権講演会を行いました。講演会では前半にコロナ禍による雇止めやコロナ差別について、また後半にインターネットでの人権侵害についてお話いただきました。

どちらのお話も自分たちの身近な問題であり、県内で起こった事例など分かりやすく熱のこもった講演で、参加者にも強く伝わったのではないのでしょうか。



春の全国交通安全運動 令和3年4月8日(木)～15日(木)

スローガン 「ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離」