

4月 行事予定

5日(火)	19:30~	上コ	自治公館長会
6日(水)	9:00~	上コ	GG同好会春季大会
	19:00~	上コ	社会文化部長会
8日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	13:30~	上コ	狂犬病予防接種
	13:30~	上コ	健康マージャン
10日(日)	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
12日(火)	13:30~	上コ	老人クラブ総代会
	19:00~	上コ	民児協定例会
16日(土)	17:00~	体育館	住民スポーツの日
18日(月)	9:30~	上コ	編集専門委員会
19日(火)	19:30~	上コ	第1回管理運営委員会
22日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	13:00~	交流プラザ	市研修会、市公連総会
23日(土)	16:00~	上コ	産業振興部会

※4月のふれあい給食サービスは中止といたします。
 ※4月22日(金)は職員研修の為、午後から事務室閉室となります。施設は使用できますので、事前にお声かけください。

上小鴨小学校4月予定

12日(火)	始業式
13日(水)	入学式

上小鴨保育園4月予定

当面の間、オープンデー中止

倉吉市健康推進課
保健だより

大切な朝ごはん



4月は、入学、就職など環境も変わり何かと忙しい時期です。生活が不規則になり、つい朝ごはん抜きになりがちです。
 人間の体で、最も重要な器官である脳は大量のエネルギーを消費しますが、脳がエネルギーとして利用できるのは食事に由来するブドウ糖だけです。朝食をとらないと昼食を食べるまで脳(頭)は、いわばガス欠の状態です。朝食をとらないと・・・

○体温が上昇せずに、脳(頭)の動きも鈍い

朝起きた直後の体は血糖値が低く、内臓や神経、脳(頭)の動きも低下しています。

○脂肪がたまりやすく、肥満の原因となりやすい

食事の回数が減ると、人間の体は脂肪を蓄えようとしています。

○栄養のバランスが悪くなる

食事の回数が減ると、体にとって必要な栄養の量的・質的な補給は難しくなります。

理想的な朝食は、脳(頭)のエネルギー源となる糖質を含んだパンやごはんなどの主食に、タンパク質を含んだ卵や肉・魚・大豆など、そしてビタミンやミネラルを補給してくれる野菜や海藻などを取り入れた献立です。毎朝たくさんの品数を作るのは大変です。具たくさんのお味噌汁(又はスープ)など、手早くたくさんの食材が食べられるメニューで元気な毎日を送りたいものです。
 「早寝・早起き・朝ごはん」。規則正しい生活習慣づくりが大切です。

主催事業・講座

春のあたご山登り	3日(日) 7:30~
3B体操教室	1回目 13日(水) 10:00~
	2回目 27日(水) 10:00~
英会話講座	19日(火) 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利用できます。

認知症予防教室「みんなが元気でおら~会」

7日、14日、21日、28日(木)
 10:00~11:30

同好会

切り絵	2日(土)	13:30~
筆もじ	19日(火)	10:00~
いけばな	15日(金)	13:30~
カラオケ	13日、20日、27日(水)	19:45~
絵手紙	18日(月)	13:30~
ヨガ	26日(火)	13:30~
うごいてみよう会		お休み

グラウンドゴルフ同好会	
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 9:00~

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

4月号

令和4年4月1日発行

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

※記載されている予定は新型コロナ感染状況により中止または延期となる場合があります。



— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数：599世帯 (R4. 2月末現在)

男性：692人

女性：724人

合計：1,416人(65歳以上575人40%)

【健康マージャン】

参加者募集! 毎月開催!

賭けない・呑まない・吸わないの3原則で明るく楽しい
 麻雀をしませんか?
 2卓ありますので、お気軽にご参加ください。

日時 **4月8日(金)13:30~16:45**
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター (※切4/6)

<健康麻雀とは?>

脳をしながら明るく楽しく仲間づくり

- ・中高年の皆様の生きがいづくり
- ・脳のトレーニング
- ・老化防止
- ・頭を使い、指先を使い会話を楽しむ

3つの約束を守って楽しむ

1. お金・物品を賭けない
2. アルコールを飲まない
3. タバコを吸わない

主催：地域づくり協議会 保健福祉部

【体幹トレーニング教室】

日時 **4月10日(日)10:30~11:30**
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 講師 コンディショニングコーディネーター
 谷川 哲也さん(三朝町)

募集人数 20人程度
 持ち物 運動シューズ、飲み物、汗拭きタオル、
 ヨガマット、バランスボール(お持ちの方)

申込・問合せ 上小鴨コミュニティセンター(※切4/8)
 ※初めて参加される方は用具に限りがありますので、
 確認のため必ずご連絡ください。

主催：地域づくり協議会 スポーツ健康部

健康づくり講座

「フレイルを予防しよう」

いつまでも元気に過ごすため、フレイルとはどんなものか、また、予防法について学んでみましょう。市の介護予防教室などでフレイル予防の指導をされている三谷先生に講演していただきます。

日時 **4月28日(木)13:30~15:00**

場所 上小鴨コミュニティセンター
 講師 清水病院理学療法士 三谷管雄先生
 内容 お話、軽い体操

申込・問合せ 上小鴨コミュニティセンター(※切4/22)
 ※資料部数確認のため、申込をお願いします

主催：地域づくり協議会 保健福祉部
 共催：かまがわ地域包括支援センター

自治公民館だよりをスタートします

今年度から上小鴨11地区の紹介記事を連載することとしました。掲載内容については、各地区の自然、歴史、名所旧跡、行事、地域自慢、人物等いろいろありますが、順次掲載内容を変えながらリレー方式でやっていこうと思っています。この取り組みにより住民の皆様が地域のことに、より関心を持っていただき自治公民館活動に参画していただければ幸いです。
 初回は、自治公民館の組織や人口、主要な活動計画等について紹介することとします。(2面に掲載)

自治公民館協議会館長会 (地域づくり協議会 自治部)

4月のちょっとギャラリー

絵手紙サークルさんの作品を展示しています。
 「倉吉市創作文華展」に出展された作品をぜひご覧ください。



住民スポーツの日 種目：ミニバスケットボール

日時 **4月16日(土) 17:00~20:00**
場所 小学校体育館(直接体育館へおいでください)
持ち物 運動シューズ、汗拭きタオル、飲み物

上小鴨バスケットボールクラブのメンバーと一緒に体を動かしましょう!



上小鴨小学校体育施設開放企画運営委員会

若土です。

～自治公民館だより～

今月からリレー方式で上小鴨地区11自治公民館の紹介を行っていきます。先陣を切って若土自治公民館が担当することになりました。令和4年2月現在、住民の数は225人で内訳は男性107人、女性118人となっています。全世帯が自治公民館に加入され70世帯(戸)で自治活動を行っています。高齢化率は4.3%と上小鴨地区の40.6%より高くなっています(倉吉市全体では34.5%)。14歳以下の子どもたちは19人(8%)です。少子高齢化が進んでいます。若土は、剣見・中村・机の3地区で構成され、それぞれ公民館と称して地区内の独自行事等(とんど祭、宮籠り、公民館の維持管理等)は行っていますが、若土自治公民館の組織に沿って役員配置を行っており、大部分の共通事項については若土として活動しています。実はよく若土自治公民館はどこにあるのか尋ねられることがありますが、建物はありません。現在総会や役員会は若土の中心にある中村公民館で行なっています。若土は副館長職において会議の司会進行と防災を担当することとしています。

重点活動計画ですが、今年度は地域整備として地区内の用排水路の土砂撤去の徹底、保健福祉活動として支え愛マップの更新・集落歩き・支え愛会議の開催、フレイル対策を行い、防災活動として防災マップの更新と避難訓練、地域の将来を語る若土を考える会の開催も予定しています。また、上小鴨神社の清掃を3地区持ち回りで行なっています。水辺の楽校での若土ふれあい夏祭りができたらいいなあと思っています。コロナの終息とウクライナの平和を願いつつ、一読ありがとうございました。

若土自治公民館長 米田清隆

剣見公民館



中村公民館



机公民館



防災だより

防災をもっと日常に!

～防災への意識を高め、大切な命と財産を守るために必要な備えを～

春になって暖かくなってきましたが、新型コロナウイルス感染防止のため屋内で過ごすことが多くなっています。運動不足の解消や気分転換に近所を散歩してみてもいいですか。今回、提案をしたいのが自宅から避難所までを歩いて危険な場所が無いか確認する「防災さんぽ」です。

「防災さんぽ」のポイントとして

- ・散歩の前にハザードマップで避難経路、危険箇所を確認しておく。
- ・崖、マンホール、橋、水路、防波堤、低地など災害時を想定しながら危険箇所を確認する。
- ・崩れそうな古い建物やブロック塀などの危険箇所を確認する。
- ・家族や近所の人と一緒に歩きながら確認する。
- ・災害の種類によって避難経路が変わるので避難経路を2～3コース想定しておく。



ハザードマップはあくまでも予見に過ぎないので、「防災さんぽ」で危険箇所を再度確認しておくことが大切です。家族で休日にピクニック気分を楽しみながら、災害への備えをしてみてもいいかもしれません。

上小鴨地域づくり協議会 防災部

中止のお知らせ

4月17日に予定していた天神川流域一斉清掃は中止となりました。

令和4年春の全国交通安全運動 4月6日(水)～4月15日(金)
スローガン 『 ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離 』

【上小鴨地区民生児童委員連絡協議会からのお知らせ】

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12日(火) 予定

2月1日から中田担当は小原満智子さんに変わりました。

後列: 若林克行、小原満智子、中野久美、桑垣智志 (敬称略)
(生竹・仙隠・耳) (中田) (広瀬) (蔵内・住吉)

前列: 谷口雅和、小谷義則、市川多加子、馬西祐貴子、牧田成人
(石塚・福山) (上古川) (若土) (主任児童委員)



【倉吉市からのお知らせ】

心ゆさぶる写実絵画 ホキ美術館名品展

日本で初めての写実絵画専門の美術館として、2010年に千葉市に開館したホキ美術館。写実絵画の魅力を存分に伝える500点を超えるコレクションは国内外で大きな反響を呼んでおり、写真や現実を超越した作品は高い評価を得ています。

本展覧会ではコレクションの中から現代写実絵画の第一人者の森本草介をはじめ、野田弘志、中山忠彦、五味文彦のほか、倉吉市が主催する「前田寛治大賞展」で第7回大賞の島村信之など写実界を代表する作家19人の作品63点を展示します。写真と見間違えるほど緻密に描かれ、見る人に驚きと感動を与える写実絵画の魅力をご堪能ください。

会期 **4月9日(土)～5月8日(日)**

開館時間: 午前9時～午後5時(最終入館は午後4時30分)

※休館日: 4月11日(月)、18日(月)、25日(月)

会場 倉吉博物館(倉吉市仲ノ町3445-8)

入館料 一般1,300円(1,100円) 高校・大学生900円(700円)
・中学生以下無料 ・カッコ内は前売り、有料20人以上の団体料金
・障がい者手帳、療育手帳等をご提示された方は無料(介助者は有料)
・70歳以上は身分証明書のご提示で当日券1,100円

問合せ 日本海新聞中部本社ビジネス支援課 Tel.0858-26-8340



コミセンにて
前売り券取扱中

主催: 倉吉市、新日本海新聞社

～報告～

人権講演会

「男女共同参画社会の実現に向けて～アンコンシャス・バイアスについて考えよう～」(3月6日)

男女共同参画社会センター よりん彩の河本良子係長をお招きし、ジェンダー(社会的性差)やアンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)について講演していただきました。コロナ禍もあり参加人数を限定しての講演会でしたが、アンケートを行ったところ好評でしたので、ジェンダーや性別に関するアンコンシャス・バイアスについて理解を深めることができたのではないのでしょうか。

参加者 28人



サクソとピアノのミニコンサート(3月20日)

西谷友里さん(サクソ)と岸本聖華さん(ピアノ)によるミニコンサートを開催しました。小さいお子さんと一緒に参加される方など、多くの方に参加いただきました。

クラシックや童謡、ポップス等誰もが聞いたことのある曲が演奏され、参加者も聴き入っている様子うかがえました。イントロクイズも、次々手が上がり正解者には素敵なプレゼントが渡されました。「Let It Go～ありのまま～」(アナと雪の女王)の時には、子どもたちに当ててもらおうと、大人達が様子をうかがい、恥ずかしそうでしたが、回答してプレゼントをもらっていました。

参加者 33人



ありがとうございました

香典返しの寄付金をいただきましたので、ご報告いたします。謹んでお悔やみ申し上げます。

亀井 憲様(福山) 金一封(故 嘉子様) 太田 雅久様(蔵内) 金一封(故 美穂子様)

上小鴨地区社会福祉協議会