

**7月 行事予定** **7月から給食サービス事業再開します!**

1日(金)	19:30~	上コ	文化芸術部会
5日(火)	9:00~	上コ	給食サービス事業
	10:00~	市役所	市公連館長会
	19:30~	上コ	自治公館長会
6日(水)	9:30~	小鴨コ	西中鴨川中校区主事会
	19:30~	上コ	防災部幹事会
7日(木)	19:30~	上コ	西中校少年少女のついで企画委員会
8日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	20:00~	体育館	住民スポーツの日
10日(日)	6:00~	水辺の楽校	草刈り作業
	7:00~	上コ	参議院議員通常選挙
11日(月)	19:30~	上コ	ふれあい運動会企画委員会
12日(火)	19:30~	上コ	体育施設開放運営委員会
13日(水)	9:00~	上コ	鳥取看護大実習
14日(木)	19:00~	上コ	人権教育推進部企画部会
16日(土)	16:00~	上コ	産業振興部 講演会
17日(日)	9:00~	上コ	給食サービス事業
	10:00~	水辺の楽校	魚のつかみ取り大会
20日(水)	9:00~	上コ	鳥取看護大実習
	13:00~	上コ	編集専門委員会
21日(木)	9:30~	市役所	主事研修会
22日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
24日(日)	8:00~	上コ	軽トラ市
	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
28日(木)	19:30~	上コ	あたご文化祭企画委員会
29日(金)	19:30~	上コ	自治公消防部長会

※コロナウイルス感染状況により、変更または中止の場合があります。

**主催事業・講座**

3B体操教室 27日(水) 10:00~  
※7月は都合により1回のみです  
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「みんなが元気でおう~会」**

7日、14日、21日、28日(木)  
10:00~11:30

**健康マージャン**

8日、22日(金) 13:30~16:45

**同好会**

切り絵	2日(土)	13:30~
筆もじ	12日(火)	10:00~
いけばな	29日(金)	14:00~
カラオケ	13日、20日、27日(水)	19:45~
絵手紙	11日(月) 日にち変更	13:30~
ヨガ	26日(火)	13:30~
グラウンドゴルフ同好会(7月からしばらく時間変更)		
上小鴨コミュニティセンター芝広場	毎週月曜日	8:30~
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金	8:30~

**上小鴨小学校7月予定** 27日(水) 終業式

**倉吉市健康推進課 保健だより**

**夏バテを防ごう!**

これからどんどん暑い日が続きます。暑さで食生活に偏りが出ると、ビタミンやミネラルが不足します。そして、体がだるくなり、更に食欲不振を引き起こす悪循環に陥り、夏バテの症状を起こします。対策としては、**バランスの良い食事をすることがポイント**です。

バランスよく食べるには・・・

- ★主食(ご飯・パン・めん類)
- ★主菜(魚・肉・卵・大豆、大豆製品)
- ★副菜(野菜料理)

3つをそろえ、少量でも多くの種類の食べ物を食べるように心がけてください。



例えば、そうめんを召し上がる場合、主食であるそうめん、主菜(ハム、卵)、副菜(ミニトマト、きゅうり、ねぎ、しそ)をトッピングするとバランスが整います。

麺類などの糖質を体内でエネルギーに変える時には、ビタミンB1が不可欠です。麺類だけを食べるのではなく

ビタミンB1を含むおかずと一緒に摂りましょう。ビタミンB1が不足すると食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。ビタミンB1は、豚肉・ウナギ・大豆・ナッツ類・玄米・きなこなどに多く含まれています。

また、脱水を防ぐためにも水やお茶などの水分をこまめに少しずつ補給しましょう。1回に、コップ1杯程度の水を、日中1~2時間おきに8~10回飲みましょう。



上小鴨コミュニティセンターだより

**かみおがも**

7月号



令和4年7月1日発行

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —  
世帯数: 594世帯 (R4.5月末現在)  
男性: 692人  
女性: 707人  
合計: 1,399人 (65歳以上576人41%)

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。



**産業振興部 講演会**

【梨やさんのうらうら話...“花田の梨”と共に...】



上小鴨には頑張っている農家さんや事業者さんがたくさんいらっしやいます。ぜひこの機会に地元で頑張っている方のお話を聞いてみませんか? 今回は“梨農家 花田幸二さん”にご講演いただきます。

日時 **7月16日(土)16:00~**  
場所 上小鴨コミュニティセンター  
問合せ 上小鴨コミュニティセンター



**【軽トラ市】**

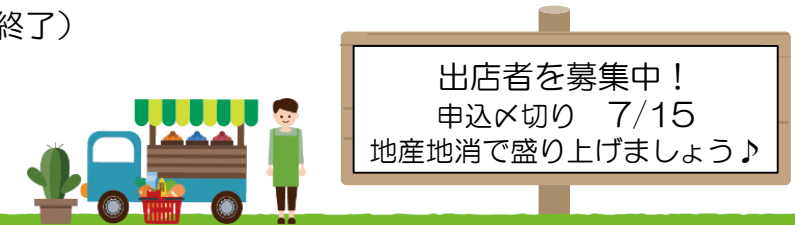
軽トラの荷台をお店に見立て、地域の方が育てた農産物など販売します。ぜひコミセンまで足をお運びください(^)/

日時 **7月24日(日)8時~** (無くなり次第終了)

場所 上小鴨コミュニティセンター 駐車場

主催 産業振興部

問合せ 上小鴨コミュニティセンター



出店者を募集中!  
申込〆切り 7/15  
地産地消で盛り上げましょう!

**【スマートフォン利用の消費者トラブルと対処法について】**

日時 **8月3日(水)13:30~15:00**  
場所 上小鴨コミュニティセンター  
募集人数 10人程度  
参加費 無料  
申込み 上小鴨コミュニティセンター (〆切 7/22)

対象 65才以上でスマートフォンを使い始めたが使い方に不安がある方 (メールやインターネットを利用している方)

主要内容  
1. スマートフォン利用による最近の消費者トラブル 講師 消費生活相談員  
2. もう一度確認しようスマートフォンの使い方 講師 携帯電話会社スタッフ

**【かみおがもシアター】**

文化芸術部企画! コミュニティセンターにて **年3回DVD作品を上映!**

第1回目は「電車男」2005年(東映) 夏休みに家族で楽しく鑑賞できる作品を上映します。

日時 **8月8日(月)10:00~12:00**

場所 上小鴨コミュニティセンター

参加費 **無料**

問合せ 上小鴨コミュニティセンター

\*今後の予定\*  
第2回目(11/20) 「チャップリン ニューヨークの王様」  
第3回目(R5.2/3) 「男はつらいよ」



**【ちょこっとギャラリー】**

切り絵サークルさんの作品 を展示します  
ぜひ、お立ち寄りください

**コミュニティセンターからのお願い**

6月にコミュニティセンター入口ドア(左)の不具合が発生しました。強い衝撃により外れた可能性があります。ドアはゆっくり閉めてください。また、建物の故障等を発見した場合はコミュニティセンターまでお知らせください。✉ kokamio@ncn-k.net



## 【住民スポーツの日】 種目：ソフトバレー

ラブ&ピースの皆さんと一緒にソフトバレーを楽しみましょう！

日時 **7月8日(金) 20:00~22:00**

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



上小鴨小学校体育施設開放企画運営委員会

## ～自治公民館だより～

### 石塚自治公民館のご紹介

石塚自治公民館は現在は、住民36戸により組織運営されており、他に事業所1軒、太陽光発電所4か所が稼働中です。このほかには老人会、スマイルサロン、子供会の活動がなされております。現在このコロナ渦の状況下ではありますが、感染対策などに注意を払いながら活動していただいております。老人会の皆様には、公民館の前にお宮さんがあるのですが毎年周辺の環境整備にご協力をいただいております、大変ありがたく住民一同感謝しております。



石塚廃寺跡

紹介すべくは、なんといっても石塚廃寺跡でしょうか。その歴史は古く、奈良時代に創建され平安時代まであったとされ、県の史跡に指定されております。現在は、塔心礎(直径2.2m)柱孔(直径0.7m)のみが見ることが出来ますが、そこに大きな寺院があったと思うと歴史のロマンを感じてしまいます。地元では、昔より「イボ神さん」と呼ばれ、イボができればその水をつければ直ぐ良くなると言われています。現在も地区の方のご協力で周辺の清掃を行い環境整備がなされています。個人的にもう一つ名所と思っているのは、時期は終わってしまいましたが市道沿いの桜をご紹介します。坂道沿いに春には立派な花を咲かせてくれます。こちらも地区の方が下草を刈ったり、整備にご尽力をいただいている結果だと思っております、また、来年もきれいな花を咲かせてくれることが楽しみです。

現在、北条湯原道路の延伸工事が進められ風景も様変わりしておりますが、時代が変わっても守るものはしっかりと守っていききたいと思っております。

石塚自治公民館長 酒井政彦



坂道沿いの桜



桜の手入れ



石塚廃寺跡の清掃



老人会の活動



スマイルサロン活動

## 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～

いよいよ長雨のシーズンの到来です。7月にかけて長く停滞する梅雨前線の影響で、過去に例がないような大雨が降ったケースがいくつかあります。昨年の7月7日の山陰地方は、梅雨前線が活発となって線状降水帯による記録的な大雨となり上小鴨地区でも浸水、土砂崩れなどの災害が発生しています。雨や洪水に関する警報、土砂災害警戒情報など大雨に関する情報に加え、「線状降水帯予測」が発表された場合は、早めの避難を心がけてください。

災害から身を守るためには、予報の発表だけでなく、「早く避難しよう」という皆さんの意識が欠かせません。

※鳥取県が提供する無料の総合防災アプリ「あんしんトリピーナビ」による情報(避難所、避難場所、防災ライブカメラ)を活用してはどうでしょうか。

上小鴨地域づくり協議会 防災部

「あんしんトリピーナビ」のご紹介(<https://www.pref.tottori.lg.jp/toripynavi/>)こちらのQRコードからぜひダウンロードしてください



## ～倉吉市明るい選挙推進協議会からお知らせ～

### 第26回参議院議員通常選挙

投票日 令和4年7月10日(日)

投票時間 午前7時～午後8時

投票場所 上小鴨コミュニティセンター

この選挙は、私たちの声を直接国政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。選挙のルールをよく守り、明るい選挙を実現しましょう。



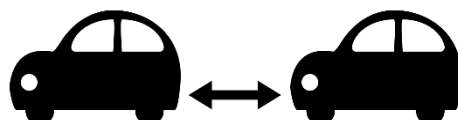
## 夏の交通安全運動週間

令和4年7月11日(月)～7月20日(水)

テーマ

「ゆとり持つ

時間に気持ちに 車間距離」



## ムシムシ梅雨の暑さに豚しゃぶでスタミナ回復を

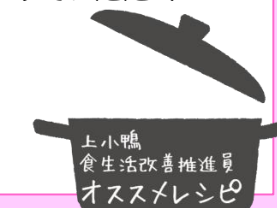
### 野菜とゆで豚の香味ソース(4人分)

＜材料＞	
豚ももの薄切り	240g
しょうが	1かけ(10g)
長ねぎ	10cm位(20g)
きゅうり	1と1/3本(120g)
こんにゃく	1枚(250g)
醤油	大さじ1と1/2(27g)
米酢	大さじ1と1/2(22.5g)
しょうが	1かけ(8g)
長ねぎ	5cm位(16g)

### ＜作り方＞

- (1)豚肉は、しょうがの薄切りとねぎを入れた熱湯でゆで、冷水に取り水切りして冷やす
- (2)きゅうりは薄い短冊切りにする
- (3)こんにゃくは、5cmの長さの薄切りにして、さっとゆでる
- (4)大皿にこんにゃくときゅうりを盛り合わせ、上に豚肉をのせる
- (5)Aの調味料としょうがのしぼり汁、ねぎのみじん切りを混ぜ合わせてかけ汁を作り、食べる時に(4)の上にかけていただく

※ローカロリーのこんにゃくでボリュームアップ  
一人分 128kcal たんぱく質13.2g 塩分1.1g



上小鴨  
食生活改善推進員  
オススメレシピ

## ～各協議会からのお知らせ～

- ・上小鴨地区社会福祉協議会から書面決議の結果について 賛成多数の為、承認されました(賛成 30/反対 0)
- ・上小鴨地区人権教育推進部から書面決議の結果について 賛成多数の為、承認されました(賛成 36/反対 0)  
令和4年度の町内学習会について 今年度も配信型とし、資料を全戸配布いたします。
- ・上小鴨地区自治公民館協議会から 新型コロナウイルス感染拡大防止の為 **ソフトボール大会の中止**が決定されました。

## 【上小鴨ゴルフ同好会 コンペ結果】

第19回上小鴨ゴルフコンペ 報告(参加者 13名)

2年7カ月ぶりにゴルフコンペ実施しました。奥津ゴルフ倶楽部は時々、野生動物に遭遇する自然に囲まれたゴルフ場です。起伏が多く初心者には難しいコースです。梅雨入り直後の蒸し暑い中、熱戦が繰り広げられました。次回は今秋に実施予定です。

上位入賞者は以下のとおりです。

優勝	暇 昭久	
準優勝	荒金 好博	
3位	衣笠 義人	(敬称 略、ダブルペリア方式にて)



## ～ 報告 ～

### カヌー体験教室(6/5)

大山池にてカヌー体験教室を開催しました。今年度はたくさんの児童から申込みをいただき、1時開始と2時開始の2部制で分け、それぞれ目一杯カヌー体験を楽しみました。最初は操作に慣れずにいた参加者もインストラクターさんに教えてもらい徐々に慣れたのか、一人でも上手にカヌーを漕ぐ姿が見られました。  
参加者 28人



### モルック体験(6/11)

小鴨スポーツ推進委員の杉谷さん、桑名さんを講師にコミセンの芝広場にてモルック体験を開催しました。初めにルール説明を聞き、モルックを投げる練習をしてから、3人1組のチームに分かれてゲームスタート。得点を50点ちょうどにするためにどうスキttlを倒していくか、投げたスキttlが芝にバウンドして目標の頭上を飛び越えて0点、など投げる方も見守る方もスキttlの行方に盛り上がり、参加者からは面白かったという声を聞く事が出来ました。  
参加者 16人

