

10月 行事予定

- 2日(日) 13:30~ 上コ はこた人形づくり~干支ウサギ~
- 4日(火) 10:00~ 上灘コ 市公連館長会
- 19:30~ 上コ 自治公館長会
- 6日(木) 13:30~ 上コ 給食ボランティア研修
- 15:00~ 上コ 女性のつどい
- 11日(火) 19:30~ 上コ 民児協定例会
- 12日(水) 13:30~ 上コ 食生活改善推進員研修会
- 13日(木) 19:30~ 上コ 4地区少年少女のつどい企画委員会
- 14日(金) 10:00~ 上コ ふれあい交流会
- 16日(日) 7:00~ 水辺の楽校 水辺の楽校草刈り作業
- 8:00~ 地区内 ごみゼロ全市一斉清掃
- 10:30~ 上コ 体幹トレーニング教室
- 18日(火) 9:30~ 上コ 編集専門委員会
- 23日(日) 10:00~ 福吉町 ボルダリング体験
- 28日(金) 10:00~ 上コ なごもう会
- 30日(日) 14:00~ 上コ 安全安心部 防犯研修会

※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。

健康マージャン

14日、28日(金) 13:30~16:45

参加者募集中!

上小鴨小学校10月予定

- 11日(火) 地域学校委員会
- 22日(土) 学習発表会
- 26日(水) 稲刈り



主催事業・講座

- 3B体操教室 1回目 12日(水) 10:00~
- 3B体操教室 2回目 26日(水) 10:00~
- 英会話講座 19日(水) 10:00~
- 健康づくり講座 廃線跡ウォーキング 15日(土) 9:00~
- ラタン飾り作り 24日(月) 13:30~
- 寄せ植え教室 27日(木) 13:30~
- 研究指定事業 フレイル予防講座③ 9日(日) 13:30~
- 研究指定事業 フレイル予防講座④ 23日(日) 13:30~

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」

6日、13日、20日、27日(木)
10:00~11:30

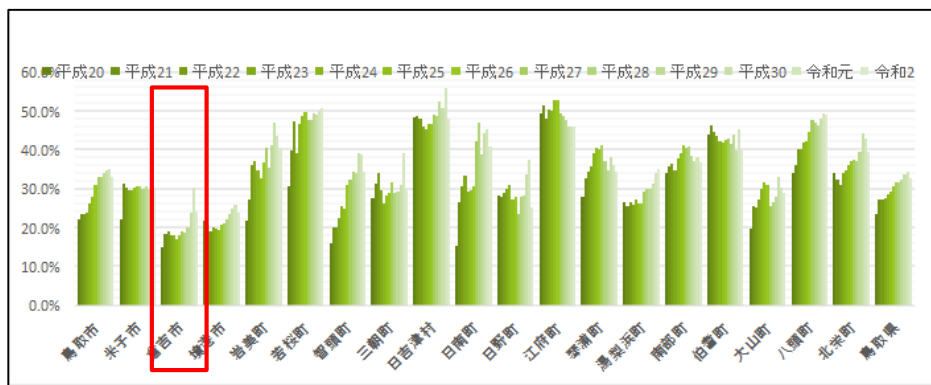
同好会

- 切り絵 1日(土) 13:30~
- 筆もじ 11日(火) 10:00~
- いけばな 14日(金) 14:00~
- カラオケ 12日、19日、26日(水) 19:45~
- 絵手紙 17日(月) 13:30~
- ヨガ 25日(火) 13:30~
- 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~

倉吉市健康推進課 保健だより

特定健診・がん検診を受けよう!

倉吉市国民健康保険加入者の特定健診受診率は他の市町村と比べると、低く、3割程度です。つまり7割の方が特定健診を受診していないということです。



大切なのは、病気を早期発見・早期治療することです。病気はいきなり重症化するのではなく、初期の頃は自覚症状のない小さな芽の状態です。特定健診は生活習慣病の早期発見、がん検診はがんの早期発見を目的として実施しています。毎年受診することで、治療までいかなくても何かリスクがあった場合に経過を追っていくことができます。

☆定期通院されている方も受診しましょう!

健診では全身状態を調べます、病院にかかっている疾患以外の状態を知ることができます。迷われる方はまずかかりつけ医へ相談してみましょう!



上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも 10月号



令和4年10月1日発行

— 上小鴨地区の人口 (自治公別) —
世帯数: 594世帯 (R4. 8月末現在)
男性: 688人
女性: 704人
合計: 1,392人 (65歳以上575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。



【ラタン飾り作り】

「ラタン」とは、ヤシ科の植物で、日本名で「籐(とう)」と呼ばれる、200種以上ある植物の総称です。今回はリース型になったラタンを使って飾り作りを開催します。お花や装飾のお好きな組み合わせで、オリジナルな作品を作ってみませんか?

日時 10月24日(月) 13:30~15:00

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 野見 円さん(チトのゆび)

募集人数 10人程度

持ち物 はさみ

参加費 2,500円

申込・問合せ 上小鴨コミュニティセンター (※切10/14)



直径約15cm

【寄せ植え教室】

季節の花々を寄せ植えして素敵な鉢植えを作ってみませんか? 天野種苗店の天野さんから、寄せ植えのコツと、寄せ植え後にミニ講話「秋植えの豆について」お話しいただきます。皆さまのご参加お待ちしております。

日時 10月27日(木) 13:30~15:00

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 天野種苗店 天野博之さん

募集人数 15人程度

持ち物 直径約35cmの鉢、移植ごて、手袋

参加費 2,500円

申込・問合せ 上小鴨コミュニティセンター (※切10/18)



ボルダリングジム

~オリンピック・パラリンピック競技に挑戦!~

「ボルダリング体験教室」

ボルダリングジムの方が優しく教えてくれます。色んなレベルの壁にたくさん挑戦して楽しみましょう!

参加費 無料

日時 10月23日(日) 10:00~12:00
バス利用の方、コミセン集合 9時45分

場所 ボルダリングジム ババーズ(福吉町)

募集人数 15人程度

持ち物 動きやすい服装、運動シューズ(Vシューズなど)、汗拭きタオル、飲み物、マスク、健康チェックシート

申込・問合せ 上小鴨コミュニティセンター (※切10/12)

※小学校には別にチラシを配布します

共催 倉吉市教育委員会



「アーチェリー体験教室」

指導者の方が丁寧に指導してくれますので安全に楽しく体験ができます。親子での参加も大歓迎です!

参加費 無料

日時 11月3日(木・祝) 9:30~11:30
バス利用の方、コミセン集合 8時20分

場所 アーチェリーランド米子(淀江)

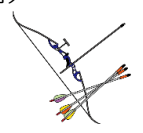
募集人数 小学5年生以上 10人(先着)

持ち物 動きやすい服装、防寒着、運動靴、飲み物、マスク、健康チェックシート

申込・問合せ 上小鴨コミュニティセンター (※切10/21)

※小学校には別にチラシを配布します

共催 倉吉市教育委員会



〔第30回あたごふれあい文化祭 2022〕 テーマ「We Love かみおがも」

期日 11月5日(土) 13:00~16:00 作品展示
6日(日) 9:00~13:30 作品展示・軽トラ市

文化祭を盛り上げよう!

☆軽トラ市への出店者を募集しています。
軽トラじゃなくても自家用車でも大丈夫!
自家製の農作物や手芸品などの出店して文化祭を盛り上げませんか?
問合せ・申込は上小鴨コミュニティセンターまで(※切10/27)



☆展示作品のご準備をお願いします(/・ω・)/

主催: あたごふれあい文化祭実行委員会

上小鴨ゴルフコンペ

期日 11月19日(土) 8:15 OUTスタート (7:45集合)
場所 米子ゴルフ場 (Tel 0859-29-4444)
料金 9,840円(食事付) 参加費(賞品代) 1,000円
競方法 ダブルペリア 募集人数 16人
問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター (※切11/10)



主催: 上小鴨ゴルフ同好会

〔倉吉市民体育大会〕

令和4年度の倉吉市民体育大会に
上小鴨からグラウンド・ゴルフ競技に出場します!

○第31回グラウンド・ゴルフ競技
開催期日 10月17日(月)
会場 大御堂廃寺跡公園
参加: 上小鴨GG同好会から



合同行政相談所 行政書士

暮らしの中の困りごとを
行政や専門家に相談してみませんか?

令和4年
日時 10月19日(水) 13時~16時
会場 倉吉未来中心 1階小ホール

相談は事前予約制です。
10月6日(木)および12日(水)まで予約を受け付けます(平日9時~17時)。

(注) 新型コロナウイルスの感染拡大により急遽中止とする場合があります。
【相談予約・お問合せ先】総務部 鳥取行政監視行政相談センター
電話: 0857-24-5541

~自治公民館だより~

蔵内自治公民館のご紹介

市街地から大山を見ながら国道を南下してくると、上小鴨の入口に蔵内はある。西側を流れ、灌がい用として現存する舟川を利用してお蔵米を運搬していた江戸のころ、蔵が数多くあったことからその名がついたとのこと。元々は蔵内神社跡の残る小鴨川東岸が中心地だったが、度重なる水害から逃れるため、皆西岸へ移り住み、現在東岸に民家は全くない。1940年戸数は30戸、人口は143人(男64人、女79人)。その後1980年の人口124人から減少の一途をたどり、現在戸数18戸、人口46人(男26人、女20人)60歳以上が24人、10代以下が8人である。蔵内自治公民館には全18世帯が加入しており、年2回の定例総会により決定された行事予定に基づき活動しているが、御多分にもれず、コロナ禍の中、総事など屋外活動を中心としたものに限られてしまっている。又、蔵内には農事組合法人くらうち(2001年設立)という組織があり、集落内に耕作放棄地、荒廃農地を作ることなく、他の集落の数多くの農家のお手伝いもさせていただいており、別組織の蔵内環境保全組合とともに草刈などを中心に集落内の環境保全活動につとめている。

限られた活動行事の中、6月の花の植栽を中心とした環境保全活動には、子どもたちの多くを含む住民の半数近くが参加し、出来上がった『お花畑』は皆の心を和ませ、とても気分の良い一日としてくれた。確かに、60代以上が半数を超える。けれどほとんどが元気である。元気がよければ畑に出たくなる。歩きたくなる人が数多くいる。そんな蔵内である。
蔵内自治公民館長 岸田昭二



「田んぼと蔵内、遠くに大山」

1日1回は大豆製品を食べよう!!

大豆のマリネ(4人分)

エネルギー 79kcal 塩分0.2g

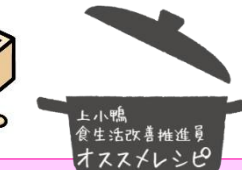
〈材料〉

A	水煮大豆	80g
	砂糖	5g (大さじ2弱)
	醤油	3g (小さじ1/2)
	白ねぎ	50g
	いか	50g
	ブロッコリー	30g
	パプリカ(黄色)	10g
	パプリカ(赤色)	10g
B	レモン汁	5ml (小さじ1)
	砂糖	5g (小さじ2弱)
	オリーブ油	6g (大さじ1/2)
	きざみパセリ	5g

〈作り方〉

- (1) 水煮大豆にAの砂糖、醤油を加えて煮る。
- (2) 白ねぎは5mm幅に切り、フライパンで乾炒りして焼ねぎにする。
- (3) いかは、1.5cm幅の輪切りにし、ゆでる。
- (4) ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- (5) パプリカは2cmのスライスにし、さっとゆでる。
- (6) (1)~(5)をBで和え、きざみパセリをまぜて盛りつける。

❁冷やして食べるとおいしいよ!



上小鴨
食生活改善推進員
オスマレシロ

~報告~

陶芸教室~上神焼に挑戦~(8/27)

今年は上神焼の中森さんに指導していただき、陶芸教室を行いました。参加者は上手に道具やろくろを使い、楽しんで作品を作りました。文化祭で出展しますのでお楽しみに♪

参加者 12人



スマホ教室~LINE操作編~(9/5)

ソフトバンク株式会社の方を講師に、鳥取看護大学・鳥取短期大学の学生が補助役で、スマホ教室を開催しました。LINE操作を主に基礎から教えてもらい、分からない所は講師の方や補助の学生に聞き、熱心にスマホを操作していました。

参加者 9人



倉吉博物館見学ツアー(9/10)

倉吉歴史民俗資料館 開館40周年記念
「明治 大正 昭和の倉吉 そして、未来に」の展示見学ツアーを行いました。上古川の齋江家が所蔵していた鋳物や鋳物師の仕事に関する貴重な資料が展示され、とても見ごたえのある展示でした。また、学芸員による詳しい解説により展示物への理解が深まりました。参加者からも解説があつてよかったとの声がありました。

参加者 15人



保健福祉部 保健講座(研究指定事業「タウンカレッジ」) フレイル予防講座 第1回「フレイルって何?」(8/28)

第1回目は、鳥取看護大学の小石真子准教授に「フレイルとは何か?」という総論的なお話と、健康推進課の寺脇保健師さんに上小鴨地区の健診から見る健康状態についてお話いただきました。ぜひ、参加者の方にはサロンやお家、各地区でフレイル予防についてなどお話していただけると期待しております!

参加者 33人



フレイル予防講座 第2回「口腔ケアと体力測定」(9/11)

第2回目は身体的フレイルをテーマに、口腔について小川歯科医院の鎌田歯科衛生士にお話していただき、その後かもがわ地域包括支援センターの協力のもと、体力測定を行いました。口周りの筋肉を使う体操や噛むことの大切さについて、体力測定では握力測定など結果を比べる様子も見られました。

参加者 25人



ありがとうございました

香典返しのお返しをいただきましたので、ご報告致します。謹んでお悔やみ申し上げます。
竺原 宏人様(耳) 金一封(故 都津美様) 重尾 英美様(耳) 金一封(故 多美子様)

上小鴨地区社会福祉協議会