

11月予定

1日(火)	10:00~	成徳コ	市公連館長会
	19:30~	上コ	自治公館長会
2日(水)	19:00~	上コ	あたご文化祭会場設営
3日(木)	10:00~	淀江	アーチェリー体験教室
5日(土)	13:30~	上コ	あたご文化祭 1日目
6日(日)	9:00~	上コ	あたご文化祭 2日目
8日(火)	19:00~	上コ	民児協定例会
9日(水)	9:30~	小鴨コ	校区主事会
11日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
13日(日)	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
15日(火)	14:00~	市役所	市公連理事会
17日(木)	19:30~	上コ	4地区少年少女のつどい実行委員会
20日(日)	10:00~	上コ	かみおがもシアター
	13:30~	上コ	人権講演会
21日(月)	9:30~	上コ	編集専門委員会
23日(水)	12:30~	市内	4地区少年少女のつどい
25日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	19:30~	上コ	社会文化部長会
	19:30~	上コ	消防部長会
27日(日)	13:30~	上コ	倉吉線の歴史について

27日~12月2日(金) 図書コーナーにて旧倉吉線写真展示
 ※11月1日に小学5年生配食ボランティア(業者弁当)を予定して
 いましたが、行事の関係で12月6日(火)に延期とさせていただきます。

健康マージャン

11日、25日(金) 13:30~16:45

上小鴨小学校11月予定

26日(土) 収穫祭

倉吉市健康推進課 保健だより 「11月8日はいい歯の日です」

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が、「8020運動」の一環として、平成5年に設定しました。「8020運動」とは、生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるよう、80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目標とした運動です。

- 歯が健康で、本数が多いと次の利点があります。
 - ①色々な食品の咀嚼が可能になり、なんでもおいしく食べることができる。
 - ②姿勢や歩行が安定する
 - ③食べ物をしっかり噛むことができ、影響吸収が促進される
 - ④噛むことで唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ
 - ⑤脳が活性化されることで認知症の予防につながる
 - ⑥歯の本数が多いほど寿命が長い
 - ⑦歯の本数が多いほど医療費が安くなる
- 歯ブラシだけでは虫歯も歯周病も完璧には予防できない次のことを心がけましょう！
 - ・丁寧に自分に合った正しい歯のみがき方
 - ・デンタルフロス、歯間ブラシの使用
 - ・規則正しい生活習慣
 - ・歯科医院で定期的なメンテナンスを受ける(歯科検診、歯のクリーニング、歯みがき指導)
- 歯を失ってしまったら、入れ歯を使用しましょう
 入れ歯を使用することで、噛むこと、お口の機能を改善することができます。
- かかりつけ歯科医院を持ちましょう！
 虫歯や歯周病の治療、義歯の調整などを行うことで良い状態を保つことができます。

歯や口腔機能の健康が健康長寿につながります。
 いつまでも美味しく、そして、楽しく食事を取るために、お口の健康を保ちましょう！

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —
 世帯数: 596世帯 (R4. 9月末現在)
 男性: 690人
 女性: 707人
 合計: 1,397人 (65歳以上576人41%)

〒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



主催事業・講座

グラウンドゴルフ大会	15日(火) 9:00~
3B体操教室 1回目	9日(水) 10:00~
3B体操教室 2回目	16日(水) 10:00~
英会話講座	16日(水) 10:00~
研究指定事業 フレイル予防講座⑤	13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「みんなが元気であら〜会」

10日、17日、24日(木) 10:00~11:30

同好会

切り絵		お休み
筆もじ	8日(火)	10:00~
いけばな	4日(金)	14:00~
カラオケ	9日、16日(水)	19:45~
絵手紙	21日(月)	13:30~
ヨガ	22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~

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも 11月号



令和4年11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

※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。

第30回あたご文化祭2022

「 We Love かみおがも 」

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

会場 上小鴨コミュニティセンター・芝広場(軽トラ市)

駐車場 JA大鴨支所駐車場、コミュニティセンター裏手広場(香川氏所有地)

詳しくは配布チラシをご覧ください。皆さまのご来場お待ちしております。

来場者プレゼント
 記念タオル・
 廃油せつけん



健康づくり講座【グラウンドゴルフ大会】

期日 11月15日(火) <予備日22日(火)>

受付 8:30 開会式 9:00

スタート 9:20 終了 12:00

※懇親会はありません

※悪天候の場合は、8時に判断し防災無線で
 連絡します

場所 上小鴨コミュニティセンター芝広場

表彰 1位~5位
 他にもたくさんの方があります
 申込み 上小鴨コミュニティセンター
 または、グラウンドゴルフ同好会 地域世話人へ
 (×切11/8)



協力: 地区グラウンドゴルフ同好会、地区老人クラブ

出張写真展『旧倉吉線写真展示』

昭和60年3月に廃線となった倉吉線。博物館に寄贈され保管されている写真の中から、上小鴨周辺を中心とした写真などを展示します。オープニングセレモニーとして、倉吉線の歴史についてのお話や、当時の体験談をお話していただきます。お楽しみに!

【写真展示】

展示期間 11月27日(日)13:30から12月2日(金)17:00まで

場所 上小鴨コミュニティセンター

【オープニングセレモニー】

日時 11月27日(日)13:30~14:30

内容 『倉吉線の歴史について』
 講師 倉吉博物館主任学芸員 関本明子さん



【かみおがもシアター】

上映作品 「チャップリン ニューヨークの王様」

日時 11月20日(日) 10:00~

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

上小鴨神社総代からお知らせ

「第2回 上小鴨神社グラウンドゴルフ大会」

開催日時 11月23日(水・祝)

受付 午前8:30~ 開会式 午前9:00

会場 上小鴨コミュニティセンター芝広場

参加費用 500円

申し込み 各地区神社総代まで(×切11/13)

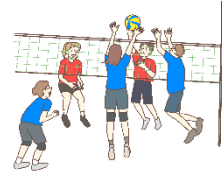
お問合せ 総代長 多賀正樹 TEL 090-1014-4696



【住民スポーツの日】 種目：ソフトバレー

日時 11月3日(木) 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

シャインラピッドさんと
 一緒にソフトバレーボールを
 楽しみましょう



上小鴨小学校体育施設開放企画運営委員会

【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
 競技方法 ダブルペリア 募集人数 16人
 問合・申込 上小鴨コミュニティセンター (x切11/10)



主催：上小鴨ゴルフ同好会

～自治公民館だより～

上古川自治公民館のご紹介

上古川自治公民館は、駅前・昇美・上条・下条の4小区で構成しています。各部役員となる審議員は各小区から2名ずつ、及び小区長4名と館長、消防部長の14名で成り立っており、毎月定例役員会を開催しています。

上古川の令和3年9月時点における世帯、住民数は、施設入所者を含め、84戸、97世帯252人です(男126人、女126人)。

令和4年7月末での、高齢化率は、上小鴨地区41.3%、倉吉市全体は34.7%で、上古川は37.6%でした。

上古川神社の「ムクノキ」は倉吉市保存樹木になっており、毎年1月に、倉吉市に管理報告をしています。大晦日の夜から社会文化部が準備をし、住民による上古川神社の初詣を毎年行っています。

そして、あたご文化祭に名前が上がるのは、パッチワーク等の「ちくちくサークル」、焼きそば等の「にこちゃんクラブ」があり、地区の「上古川じげ祭」と称して毎年8月15日に盆踊り大会・カラオケ大会・各種飲食テントを出し、子供会ゲーム、景品が当たるお楽しみ抽選会を、帰省客共々盛大に行っています。しかし、コロナ禍により、やむなく中止となっています。

宮籠りには、上小鴨神社から神主さんをお呼びし、参加住民が全員で上古川神社に玉串を捧げます。行事は、年3回の総事や、ごみ出しカレンダーの配布、地区行事に合わせて、役員の他、各部員20名を中心に毎年交代で行っています。

それから、上古川には農地維持や農業施設の長寿命化・資源の保全管理・推進活動の取組みをする為に、86名で構成する「上古川農地保全の会」があります。又、国道313号(倉吉関金道路)の上古川地内の橋梁上部工事はようやく終了し、地域高規格道路の景観により、上古川墓地周辺の景色が大きく変わりました。

上古川自治公民館長 河西延雄



上古川公会堂



上古川神社とムクノキ



地域高規格道(上古川)

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～

野焼きによる火災

11月9日から15日まで秋の全国火災予防運動が実施されます。

秋から冬にかけては、空気の乾燥や季節風が強く吹くため、野焼きによる火災で燃え広がる危険性が非常に高くなっています。上小鴨地区では、以前、野焼きによる火災が発生しているため、火の取り扱いには十分注意して下さい。

野焼きは下記のもの等を除き原則禁止になっています!!

農作業等で伐採した枝の焼却/暖をとるためのたき火やキャンプファイヤー/地域行事のお札やしめ飾りの焼却

上記にて焼却する際の注意事項

1. 枯草等のある火災が起こりやすい場所では行わない。
2. 焼却中はその場を離れず、離れる時は必ず消火する。
3. 強風時や乾燥時には行わない。
4. 消火用具(水バケツ、消火器等)は必ず準備する。
5. 多量の焼却は行わない。



上小鴨地域づくり協議会 防災部

いろいろ野菜のおとし揚げ(4~5人分)

エネルギー 223kcal 塩分 0.8g

〈材料〉
 鶏むねひき肉 300g
 にんじん 40g(1/4本)
 えのき 200g(1パック)
 ピーマン 60g(2個)
 ごぼう 50g(1/3本)
 しょうが 20g(大1かけ)
 卵 50g(1個)
 ★片栗粉 大さじ3
 ★味噌 大さじ1・1/2
 ★砂糖 大さじ1
 揚げ油 適量

〈作り方〉
 (1)にんじん、ピーマン、しょうがは細切りに、ごぼうはさがきに、えのきは石づきをとって食べやすい長さに切り、根元はほぐす。
 (2)ひき肉に★味噌、砂糖、片栗粉を加えて混ぜ、溶き卵も加えて混ぜる。
 (3)2に1の具も加えて混ぜる。
 (4)揚げ油をやや低めの中温(約160℃)に熱し、(3)をスプーン等で油に落とす。3~4分揚げる。

✿いろいろな野菜の食感が楽しめます。
 しょうがの香りがポイント。



上小鴨 食生活改善推進員 オススメレシピ

令和4年度 倉吉市市民体育大会報告

10月10日(月・祝)に行われた
バレーボール 女子の部で第2位!
 17日(月)に開催されたグラウンドゴルフの部も大健闘でした。出場選手の皆さまお疲れ様でした!



上小鴨地区民生児童委員協議会 活動報告

10月4日(火) 上小鴨小学校の2・3年生と主任児童委員、民生児童委員で花植えを行いました。昼休憩の短時間でしたが、子ども達とふれあう機会が持てて良かったです~♪

民児協会長 市川多加子



活動報告

第2回軽トラ市(9/25)

晴天の中、2回目の軽トラ市を開催しました。今回もたくさんの方が参加し、あっという間に売り切れました。次回は11月6日(日)のあたご文化祭2日目です!



倉吉の張子

~干支 ウサギ~(10/2)

来年の干支 ウサギの絵付け体験を行いました。2種類あり、両方作るなど希望のウサギの絵付けを楽しみました。難しい~という声が多く聞かれましたが、頑張って完成させました。(参加者13人)



見本はどう
 絵付けされてる?

ふれあい交流会(10/14)

上小鴨保育園のゆり組さんとなごもう会参加者の方とのふれあい交流会を行いました。園児が歌やダンスなど披露し、肩もみなどのふれあいやプレゼントにも高齢者の方も喜んでいました。(参加者10人・園児8人)

ウサギの絵付け 表



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3回「栄養について」(10/9)

栄養について、食生活改善推進員の馬西祐貴子さんにお話をいただきました。フレイル予防のための必要な栄養や手軽な食材のできるレシピなど食事に関するお話で参加者は熱心に耳を傾けていました。(参加者27人)



↑食品サンプル



秋のウォーキング(10/15)

倉吉観光MICE協会の『旧国鉄廃線跡トレッキング』を利用し、関金庁舎からスタートの4.6kmコースを歩きました。出発前に、寺脇保健師から歩く時に気を付けることを学び、かまがわ包括の森さんに歩く前のストレッチを指導してもらいウォーキングスタート。近くだけど、意外と歩いたことのない廃線跡のウォーキングは参加者にも新鮮で、ガイドを務めていただいた森下さん(仙隠)のお話を興味深く聞き、景色も楽しんでいる様子でした。(参加者22人)

