

1月予定

1日(日)	7:00~	あたご山 新春あたご山登り
9日(月)	15:00~	上コ 初館長会
10日(火)	10:00~	明倫コ 市公連館長会
	19:00~	上コ 民児協定例会
11日(水)	9:30~	上コ 校区主事会
13日(金)	10:00~	上コ なごもう会
15日(日)	13:30~	上コ 役員研修会(総務・スポーツ・消防・会社)
	15:30~	上コ 役員研修会(社会・環境・保健)
17日(火)	9:30~	上コ 編集専門委員会
19日(木)	9:30~	市役所 主事研修会
20日(金)	10:00~	市役所 市公連理事会
27日(金)	10:00~	上コ なごもう会
	19:30~	上コ 親子スキー教室事前説明会
29日(日)	10:30~	上コ 体幹トレーニング教室

1月3日(火)まで事務室閉室、4日(水)から通常勤務
 ※1月の給食サービス事業は中止とさせていただきます

上小鴨小学校1月予定

10日(火)	始業式
13日(金)	参観日
27日(金)	入学説明会・体験入学

みんなで徹底しよう
「三ない運動」
 政治家は有権者に寄附を贈らない!
 有権者は政治家に寄附を求めない!
 政治家から有権者への寄附は受け取らない!
 倉吉明るい選挙推進協議会

主催事業・講座			
3B体操教室	1回目	11日(水)	10:00~
3B体操教室	2回目	25日(水)	10:00~
英会話講座		18日(水)	10:00~

健康マージャン

13日、27日(金) 13:30~16:45

参加者募集中です!
 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」

5日、12日、19日、26日(木) 10:00~11:30

サークル・同好会

切り絵	7日(土)	13:30~
筆もじ	10日(火)	10:00~
いけばな	20日(金)	13:30~
カラオケ	11日、18日、25日(水)	19:45~
絵手紙	16日(月)	13:30~
ヨガ	24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 「ノロウイルスに気をつけましょう」

ノロウイルスはごく少量を摂取しただけで、深刻な食中毒を起こす感染力が非常に強いウイルスです。年中を通して発生しますが、12月~2月が特に発生が多くなっています。潜伏期間(感染から発症までの時間)は24~48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。嘔吐物や下痢からも感染しますので、汚染処理には注意が必要です。また、感染しても無症状のまま便中にウイルスを排泄する事があります。無症状であっても身近な人に症状がある場合は自分自身も感染している可能性があるため、食品の取り扱い等注意が必要です。日頃から手洗いの励行、トイレの便座やふた、床やドアノブなどを清潔に掃除するように心がけましょう。

- ~予防のポイント~
- 1) 洗い流す・手についたノロウイルスが口に入って感染するのを防ぎます。外出後、トイレ後、調理や食事の前などにしっかり手洗いをすることが重要です。
 - 2) 加熱して死滅させる・ノロウイルスはしっかりと加熱すれば死滅させることができます。(例)二枚貝などの食品は中心温度86~90℃で90秒以上の過熱をする。
 - 3) 薬剤で死滅させる・ノロウイルスの殺菌に効果が確認されているのは次亜塩素酸ナトリウムです。
 ※アルコールは効きません
 ○通常の殺菌用(調理器具やドアノブ、手すり、床など)→0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒
 ○汚物などの処理用(嘔吐物や便が付いた廃棄物:消毒してから捨てることで感染拡大を防ぐ)→0.1%の次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)

新年あけましておめでとうございます。
 地域の皆様におかれましては新年を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は多くのお力添えいただきありがとうございました。今年もよろしくお願いたします。
 倉吉市健康推進課



— 上小鴨地区の人口(自治公別) —
 世帯数: 594世帯 (R4.10月末現在)
 男性: 687人
 女性: 706人
 合計: 1,393人 (65歳以上574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

LINE HP

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

1月号
 令和5年1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



新年のご挨拶を申し上げます

昨年は「フレイル防止」を掲げ、心と身体の健康づくりをお手伝いしてきました。しかしながら新型コロナは依然収束せず、ふれあい運動会、各種スポーツ大会は中止となりました。そうした中グラウンドゴルフはコミセン主催の大会、同好会の大会、各種団体の大会と数多く開催されました。「体幹トレーニング」「認知症予防教室」等も多くの参加者がありました。「あたご文化祭」は作品展示だけではなく「軽トラ市」も実施し好評でした。来場者は土曜、日曜日併せて約310人とますますの集客でした。今年も新型コロナウィルスとの共存は続きますが昨年より更に多くのイベント、講座・教室を実施したいと考えています。コミュニティセンターが集いの場・学びの場として皆様のお役に立ち、充実した日々を送る一助になれば幸いです。職員一同皆様のご来館をお待ちしております。

上小鴨地域づくり協議会 会長 多賀正樹
 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

新春あたご山登り

令和5年1月1日 上小鴨神社境内に午前7時集合!

上小鴨のシンボル あたご山に登って初日の出を見よう!
 参加者にはお年玉も用意しておりますので、多くの方のご参加お待ちしております♪
 ※悪天候等で中止の場合: 前日中又は当日午前6時30分頃に防災無線とLINEでお知らせいたします。



かみおがもシアター 男はつらいよ「寅次郎の告白」

シリーズ第44作目は、
 主なロケ地として倉吉、鳥取砂丘。マドンナに後藤久美子、吉田日出子。
 寒い時期です。寅さんのあったか〜い映画をゆっくりお楽しみください。

日時 **2月3日(金)10:00~**
 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 TEL 28-0953

参加費無料

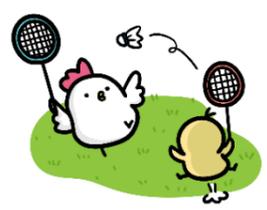


【住民スポーツの日】 種目: バドミントン

日時 **1月21日(土) 13:30~15:30**
 場所 上小鴨小学校体育館(直接体育館においでください)
 持ち物 ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物

上小鴨バドミントンクラブとバドミントンで体を動かしてみませんか?
 寒い冬でも運動して体を温めましょう~

上小鴨小学校体育施設開放運営委員会



ちょこっとギャラリーのご案内

1月の展示は「切り絵サークルさんの作品」です
 切り絵サークルの皆さんによる干支「卯」の切り絵作品を展示します。
 ぜひ、お誘いあわせのうえお立ち寄りください。



上小鴨神社から「令和5年初詣についてのお知らせ」

本年は、生姜湯・御神酒の奉仕につきましては、昨年に続き中止といたしますが、ご参拝いただいた方にみかんを用意しております。数に限りがありますのでお早目に家族そろって、ぜひご参拝ください。

※4月2日(日)の例大祭並びに賀齢祭は例年通り実施する予定です※



【令和4年度 ニュースポーツ交流会「室内ペタンク」】

日時 令和5年2月19日(日)
受付 8:30~ 開会 9:00~
場所 倉吉市市営体育センター(倉吉市葵町602-4)

※12/16時点での情報ですので変更される場合があります。詳しくは倉吉市ホームページ又は市報1月号をご覧ください。

出場者募集



スポーツ体験会「室内ペタンク」

ニュースポーツ交流会の種目にもなっている「室内ペタンク」を体験してみませんか? 興味がある人、新しいスポーツに挑戦したい人など大歓迎! ご家族でもぜひご参加ください。

日時 1月22日(日) 13:30~14:30
場所 上小鴨小学校体育館
持ち物 体育館シューズ、飲み物、動きやすくて暖かい格好

主催: 上小鴨地区スポーツ推進委員

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 ~

家族防災会議

人は災害への不安を抱えつつも備えが実行されていないことが現実です。年末年始に家族や親せきなどと集まる機会が多いと思いますが、いざという時の災害時の対応や連絡方法など「我が家のルール」を家族や親せきなどと話し合っておいてはどうですか?

- ①ハザードマップや被害想定から、自分の住む地域の災害リスクを確認
- ②地震に備えた我が家の安全確認(自宅内の危険箇所・安全な場所)
- ③避難所への経路確認(昼間と夜間に実際、歩いてみる)
- ④家族内の備蓄品(期限切れの食品や薬がないか)
- ⑤非常用持ち出し袋の準備(季節によって中身が違って来る)
- ⑥消火用品などの準備
- ⑦災害時の対応確認(避難方法、ガス栓・ブレーカーの処置など)
- ⑧家族の連絡方法(災害用伝言ダイヤル「171番」やSNSなど)



上小鴨地域づくり協議会 防災部

ほうれん草とたたき長芋のわさびみそがけ(4人分)

エネルギー 66kcal 塩分 0.6g

- | | | | | | |
|-------|---|---------|---------------|----------------|----------------------|
| 〈材料〉 | ほうれん草 200g | 長芋 200g | ★みそ 大さじ1(18g) | ★みりん 大さじ1(18g) | ★ねりわさび 小さじ1/2~1(4g位) |
| 〈作り方〉 | (1) ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆでて冷水に取り、3cmの長さに切って水気を絞る。 | | | | |
| | (2) 長芋は皮をむき、厚手のビニール袋に入れ、すりこぎなどでたたいて荒くつぶす。 | | | | |
| | (3) ★みそ、みりん、ねりわさびをよく混ぜる。 | | | | |
| | (4) (1)・(2)を合わせて器に盛り、(3)をかける。 | | | | |

✿ ビタミンAたっぷり! わさびの香りがさわやかな一品です。

✿ 長芋のネバネバは血液をサラサラに。



上小鴨 食生活改善推進員 オススメレシピ

~自治公民館だより~



生竹自治公民館のご紹介



新年あけましておめでとうございます。昨年は多くのお力添えいただき誠にありがとうございました。新春より生竹公民館のご紹介をさせていただき、とても慶ばしく思います。

さて、生竹公民館は天神野大地の高台にあります。上小鴨地区でも一番の高低差がある地区かもしれませんが、一年中風が強く、夏は涼しく、冬は積雪多く、関金町安歩に隣接し東西2.5kmあり沢山の坂道が各地区を繋いでいます。生竹は下条・新田・立道・朝日・中尾・団地の6地区で構成され、各地区に自治公民館役員配置を行って活動しています。地区では少子高齢化が進み令和5年度は、小学生が2名になります。公民館に隣接する広場には公園があり、すべり台・ジャングルジム・鉄棒・砂場があります。ぜひ遊びに来てください。

また、コロナ渦の状況下、感染対策に注意し活動にご協力いただきました。4班に分かれて毎月の公民館清掃・老人会の皆様剪定・生竹矢止め荒神様の清掃ありがとうございました。コロナが一日も早く終息し沢山の行事が出来ることを願っています。

生竹自治公民館 旧館長 栗原晴久



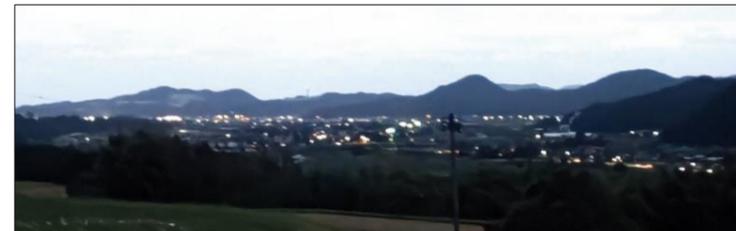
生竹公民館



生竹広場公園



矢止神社



★地区の高台から見える夜景を見に来てください
上小鴨から向山まで見えます★

活動報告

あたご人権文化センター・地区人権教育推進部合同人権講演会 「カラーユニバーサルデザイン(UD)とは」(11/20)

今回の人権講演会では、色の見え方の違いについて、鳥取市中央人権福祉センターの石田重幸さんにお話をいただきました。色も嗅覚や味覚と同じく人によって違うものであり、見分けがつかない人にも情報が届くような配慮が必要ということを知りました。実際に疑似体験メガネを使って、色の見え方の違いを体験し参加者も興味深く色の違いを見比べていました。

参加者 24人



第1回4地区少年少女のつどい 仲間づくり企画「4小ぐるぐる探検団」(11/23)

毎年西中学校で行なわれる少年少女のつどいを、今年の上小鴨・小鴨・明倫・社地区の小学5・6年生を対象とし、社小学校から各地区を通り、道中の様々なミッションを班員と協力して上小鴨小学校まで歩く内容に変更し開催しました。4地区全小学校からの参加で、道中にて交流が持てたのではないのでしょうか。また、各地区の大人の方や西中学校の生徒ボランティアの協力により、初の企画でしたが子どもたちから楽しかったという声も聞く事ができました。小学生 21人、中学生 44人、スタッフ 33人



ミッションポイント9: 上小鴨コミセン

旧国鉄倉吉線写真展示記念講演 「倉吉と鉄道~倉吉線開通110周年~」(11/27)

出張写真展のオープニングセレモニーとして、倉吉博物館の関本さんより、倉吉線の歴史についてお話をいただきました。倉吉線が開通するに至るまでの興味深い話や、当時国鉄で働いておられた海地さんより、今だから話せることだけの話を交え、住民は昔を懐かしんで笑いのある楽しい時間を過ごしました。写真展にもたくさんのご来場ありがとうございました。参加者 13人



写真展の様子

「小5 配食ボランティア体験」(12/6)

今年度の配食ボランティア体験は、コロナ感染対策として調理は行わず、配食体験のみを行いました。児童は事前に受給者さんへお手紙も用意し、お弁当と一緒に渡しました。配食後はコミュニティセンターにて感想を発表するなどボランティアさんと交流も行いました。

小学生 11人



上小鴨地区社会福祉協議会

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。
谷口秋子様(広瀬) 金一封 (故 純一様)

倉吉市からお知らせ

第46回倉吉市創作文華展 出品作品募集中!

《部門》俳画、水墨画、ちぎり絵、切り絵、押し花、絵手紙
押し花絵、その他(手工芸、絵画、パッチワークなど)
《作品搬入日》2月19日(日) 出展料1点につき1,000円
詳細は開催要項をご覧ください。(コミセンにもあります)

会期 3月11日(土)~3月21日(火・祝)
午前9時~午後5時(入館は午後4時半まで)
会期中無休・入館料無料
会場 倉吉博物館 主催 倉吉市教育委員会

倉吉市介護予防教室 なごもう会 参加者随時募集中!

《日程》上小鴨地区 第2・4金曜日 10:00~11:30
《内容》心身機能の維持・回復のための活動(訓練)
健康体操、レクリエーション、手工芸、脳トレ、健康チェック等
《場所》上小鴨コミュニティセンター
《対象者》倉吉市在住65歳以上の方(介護保険の要介護認定を受けてない方)
《参加費》100円/月 ※その他詳細、参加方法につきましては長寿社会課 なごもう会(24-5416)にご連絡下さい。

少しでも興味があれば
ご連絡ください。
まずはお気軽に見学を!