

3月予定

3日(金)	13:30~	上コ	e-スポーツ体験会
7日(火)	10:00~	社コ	市公連館長会
	19:30~	上コ	自治公館長会
9日(木)	9:30~	市役所	主事研修会(代表者会)
	15:00~	上コ	社協連絡会
10日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
12日(日)	10:30~	上コ	体幹自主トレーニング
	14:00~	上コ	ミニコンサート
14日(火)	19:00~	上コ	民児協定例会
19日(日)	10:00~	上コ	体幹トレーニング教室
20日(月)	9:30~	上コ	編集専門委員会
24日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	19:30~	上コ	環境整備部長会
30日(木)	10:00~	上コ	桜ウォーキング

※ソフトバレー大会は中止となりました。



上小鴨小学校3月予定

- 17日(金) 卒業式
- 24日(金) 修了式、離任式



主催事業・講座

3B体操教室 1回目	8日(水)	10:00~
3B体操教室 2回目	22日(水)	10:00~
英会話講座	13日(月)	10:00~

健康マージャン

10日、24日(金) 13:30~16:45

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「みんなが元気でら〜会」

2日、9日、16日、23日、30日(木)
10:00~11:30

サークル・同好会

切り絵	4日(土)	13:30~
筆もじ	7日(火)	10:00~
いけばな	17日(金)	14:00~
カラオケ	8日、15日、22日(水)	19:45~
絵手紙	20日(月)	13:30~
ヨガ	28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

～3月は自殺予防対策月間です～

3月は、進学や就職、転居など生活環境が大きく変動する時期であり、また、長引くコロナ禍での生活の影響も受け、気づかないうちにストレスを抱えている場合もあります。そのため、例年3月は自死が多い傾向にあります。ストレスや不安が重なると、だれでもこころの健康をくずすことがあります。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

ストレスとうまく付き合うポイント

①リラクゼーション法を見につける

自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことは、ストレス社会を生きる私たちにとって、強い武器となります。

②親しい人たちと交流する時間を持つ

ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話をすることで気持ちが整理され、自分で解決できたり、時には良いアドバイスをもらえたりします。

③適度に運動する

適切な運動は満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。

④趣味に取り組む

趣味を持つことで気分転換になります。人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにも繋がります。

⑤自然とふれあう

ストレスの多い場所から離れ、自然に身を委ねることは生活リズムを変えるのに役立ち、心身をリフレッシュさせる効果があります。

⑥落ち着ける環境で過ごす

自分にとって落ち着ける環境で、少し一息つきましょ。休憩時間に音楽を聴くなど自分独自の空間を作り、落ち着ける環境を整えましょ。

⑦思いっきり笑う

最近、思いっきり笑っていますか？笑うことで自律神経のバランスを整える効果があります。

※鳥取県では遺族の方等の心情に配慮し、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用います。

ストレスと上手につき合い、こころの健康を守りましょ！

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数: 594世帯	(R5, 1月末現在)
男性: 683人	
女性: 707人	
合計: 1,390人	(65歳以上575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



上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

3月号

令和5年3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



e-スポーツ体験会

気軽にできる! 脳活・スポーツ体験!

コンピューターゲームやビデオゲームを使ったスポーツ競技をeスポーツといいます。ゲームは今や子ども用のおもちゃではなく、効果的に使うと認知症予防や軽い運動効果が見られ、フレイル予防などに取り入れている自治体も増えています。自宅にいながらボウリングが出来たり、ゴルフもできる。ちょっとコミセンまで遊びに来てみませんか?

日時 **3月3日(金) 13:30~15:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
内容 音楽リズムゲーム、スポーツゲームほか
問合せ 上小鴨コミュニティセンター

お茶やお菓子もご用意しておりますので見学だけでもどうぞ♪



スプリングミニコンサート in かみおがも

昨年好評だったミニコンサートをサクソ・マリンバ・ピアノとパワーアップして今年も開催いたします! イントロダクション(賞品あり)もあります、お楽しみに♪ 小さなお子さまも大歓迎! 親子づれ、お友達同士、お誘い合わせてお越しください。

日時 **3月12日(日) 14:00~15:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
出演者 西谷友里さん(サクソ)
桑田 蘭さん(マリンバ)
山本亜美さん(ピアノ)

参加費 無料



体幹トレーニング教室

3月の体幹トレーニングは、講師、谷川さんのスライドを使った講義を聞いてから体を動かします。健康寿命を維持するために体幹を鍛える重要性やトレーニングのモチベーションを上げるお話が聞けますよ。初めて参加の方も大歓迎です。

日時 **3月19日(日)**
10:00~10:30 講義
10:30~11:30 トレーニング
場所 上小鴨コミュニティセンター
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル、お持ちの方: バランスボール、ヨガマット
問合せ 上小鴨コミュニティセンター

桜ウォーキング

毎年恒例、ふれあいロードでの桜を眺めながらのウォーキングを実施します! おやつもご用意しますので、お楽しみに♪

日時 **3月30日(木) 10:00~11:30**
集合場所 上小鴨コミュニティセンター
参加費 200円(茶菓子代)
※ウォーキング時のお茶は準備します。
コース 上小鴨桜の名所 ふれあいロード(上小鴨~小鴨 往復4km)
申し込み 上小鴨コミュニティセンター (〆切 3/16)



3月のちょっとギャラリー

「スマイルフォト in かみおがも」で応募いただいた赤ちゃんのご紹介と桜の銘木写真展。可愛らしい赤ちゃんのお顔をぜひご覧ください、また上小鴨桜の銘木をご鑑賞下さい。上小鴨地区に新しく来てくれた赤ちゃんやご家族を地域全体で見守り応援していきましょう〜(^^)

「第46回倉吉市創作文華展」のお知らせ

上小鴨地区から絵手紙サークルさん・切り絵サークルさんが出品されます！
ぜひこの機会に博物館へ足を運んでみませんか？

期日 3月11日(土)～21日(火・祝)
会場 倉吉博物館
部門 俳画、水彩画、ちぎり絵、切り絵、押し絵、絵手紙、押し花絵、その他(手工芸など)
主催 倉吉市教育委員会

入場料無料・会期中無休

★会期中、来館者の皆さまによる人気投票を行っています。「お気に入り作品賞」の投票にご参加ください。

「鳥取県知事選挙及び県議会議員一般選挙」が行われます



投票(予定)日 **令和5年4月9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、向こう4年間私たちの声を直接県政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。選挙のルールを良く守り、明るい選挙を実現しましょう。

【上小鴨地区民生児童委員連絡協議会からお知らせ】

令和5年3月から新しい民生委員が福山地区を担当いたします。

ふじわら ひろゆき

福山地区担当 **藤原裕幸さん**



【上小鴨神社 春の例大祭・賀齢祭】

日にち **4月2日(日)**
場所 上小鴨神社 境内並びに拝殿
内容

- ・賀齢祭 午前10時～
42歳厄払い、61・70・77・88歳祝いの人
- ・春の例大祭 午後12時30分～
御神輿(大人、子供神輿)、猿田彦、浦安の舞、玉串奉納

問合せ 各地区総代まで。

※新型コロナウイルス感染防止のため、御神輿の巡業、屋台の出店は中止する場合があります。

上小鴨神社宮司・総代一同



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～

3月1日は「防災品点検の日」

これは、1923年9月1日に発生した関東大震災をきっかけに制定された記念日です。季節の変わり目とされる4回(3月1日・6月1日・9月1日・12月1日)、防災用品の点検を行って災害に備えましょう。



<非常持出品チェックリスト>

非常食、飲料水、現金・預金通帳・印鑑・保険証、懐中電灯、ヘルメットや防災ずきん、携帯ラジオ、ティッシュペーパー、簡易トイレ、タオル、衣類、手袋、ライター、常備薬・持病の薬、救急箱、生理用品、マスク

※季節にあわせて「携帯用カイロ」と「毛布」が必要な場合もあります。

避難場所まで移動することを考えると、あまりたくさん持つことはできません。実際に袋やリュックに入れて、持ち歩けるか確認しておきましょう。

上小鴨地域づくり協議会 防災部

令和5年春季全国火災予防運動 3月1日(水)～7日(火)
防火標語「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

～自治公民館だより～

住吉自治公民館のご紹介

住吉は、戸数17戸標高約80メートルの台地上にある農村です。集落中心部には、昭和51年に移転した築46年の公民館があり、南東方向には神明神社があります。神社は、伊勢大明神から御神体が奉神され、昭和10年代に建立されました。集落から、西に大山、北方に打吹山、東方は愛宕山、南方に蒜山を見ることができます。また台地上ですので、さえぎるものもなく空(星空)がよく見えます。集落の南北に県道岡田仙隠線が走っており、大山蒜山方面へ行くときは通ってみてはいかがでしょうか。



神明神社

住吉自治公民館長 穴戸 隆



大山



冬の大山



蒜山

たらと野菜の甘酢あん(2人分)

エネルギー 223kcal 食塩相当量 1.5g

〈材料〉
たら 1/2株(125g)
塩・こしょう 1/4個(50g)
片栗粉 大さじ1
れんこん 1節(100g)
にんじん 1/3本(50g)
しいたけ 2個(30g)
サラダ油 大さじ1
★ケチャップ 大さじ1・1/2
★酢 大さじ1
★みりん 大さじ1
★しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- (1) たらは4等分に切り、塩・こしょうをふり片栗粉をまぶす。
- (2) れんこんは1cm幅の半月切りにする。にんじんは5mm厚さの半月切りにする。しいたけは軸を切り、4等分に切る。
- (3) フライパンにサラダ油をひき中火にかけ、(1)を入れて焼き、れんこん、にんじん、しいたけの順に加えて炒める。
- (4) たらは片面に焼き色が付いたら裏返し、全体に火が通ったら合わせた★ケチャップ、酢、みりん、しょうゆを加え、たらがくずれないように炒め合わせる。



🌸 食感のよい根菜を使って食べ応えアップ



活動報告

かみおがもシアター(2/3)『男はつらいよ～寅次郎の告白～』

今回のかみおがもシアターは参加者のご要望にお応えして、午前・午後と2回上映しました。鳥取砂丘や倉吉がロケ地になっており、見慣れた風景や地元の方言がたくさん出てきて身近に感じられた作品でした。お知り合いの方がエキストラで出演されている、という参加者もいらっしゃいました。良い音響と大きなスクリーンで寅さんを楽しんでいただきました。(参加者合計 21人)



新県史連携講座・博物館講座(サテライト会場)

国指定重要有形民俗文化財「倉吉の鋳物師」—その調査を振り返る—(2/12)

博物館講座のサテライト会場として、コミュニティセンターで講演会が開催されました。講師である石野律子さんが、「倉吉の鋳物師」調査の当時の様子などを、思い出を振り返りながらお話されました。上小鴨の齋江さんや穴戸さんなど鋳物師の方や考古学専門の研究者の方などの調査など、さまざまなお話がありアルミで鍋を再現するなど印象的なお話もありました。(参加者 13人)

