

5月予定	
1日(月)	19:30~ 上コ 人権教育推進部企画部会
2日(火)	9:00~ 上コ ふれあい給食サービス
	10:00~ 市役所 市公連館長会
	19:30~ 上コ 自治公館長会
8日(月)	19:45~ 上コ 青少年育成部会
9日(火)	19:30~ 上コ 民児協定例会
12日(金)	9:35~ 小学校 地域学校委員会
	10:00~ 上コ なごもう会
	19:00~ 上コ 産業振興部会
14日(日)	10:30~ 上コ 体幹トレーニング教室
	15:00~ 上コ 地域づくり協議会総会
18日(木)	9:30~ 市役所 主事研修会
19日(金)	10:00~ 上コ eスポーツday
21日(日)	9:00~ 上コ ふれあい給食サービス
	10:30~ 上コ 体幹自主トレーニング
22日(月)	9:30~ 上コ 編集専門委員会
25日(木)	19:00~ 上コ 小学校統合準備委員会
26日(金)	10:00~ 上コ なごもう会
28日(日)	6:00~ 若土 水辺の楽校草刈り作業
30日(火)	13:30~ 上コ コミセン職員研修会

30日の午後から職員研修会のため事務室閉室します。  
施設利用ご希望の方は、事前に事務室までお声掛けください。

上小鴨小学校 5月予定	
12日(金)	地域学校委員会
27日(土)	運動会

倉吉市健康推進課 保健だより **令和5年度 各種健診のお知らせ**  
令和5年度の健康診査は、令和5年5月1日から令和6年2月29日までです。  
健康受診券は、4月中旬に送付されています。  
健診内容、料金等は、受診券に手引きを同封していますので御確認ください。

【集団健診】日程及び会場一覧				
お問い合わせ・ご予約はこちら 健康推進課 0858-27-0030				
日程	健診受付時間	会場	住所	健康診査 がん検診 乳がん検診 子宮がん検診 前立腺がん検診 大腸がん検診 肺がん検診 聴覚検査 視力検査 歯科検診
5月16日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
5月21日(日)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
5月22日(月)	8:30~10:00	関金総合文化センター	関金町大鳥居	●●●●●●●●●●
5月23日(火)	8:30~10:00	関金総合文化センター	関金町大鳥居	●●●●●●●●●●
5月30日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
6月12日(月)	9:00~10:00	上北条コミュニティセンター	新田	●●●●●●●●●●
6月16日(金)	8:30~10:00	瀬手コミュニティセンター	尾原	●●●●●●●●●●
6月20日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
7月15日(土)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
9月30日(土)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
10月25日(水)	8:30~10:00	倉吉福祉センター	福吉町	●●●●●●●●●●
11月24日(金)	8:30~10:00	社コミュニティセンター	国分寺	●●●●●●●●●●
12月15日(金)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
1月 9日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
1月20日(土)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
2月 2日(金)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
	13:30~15:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●
2月20日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●●●●●●●●●●

主催事業・講座	
英会話講座	17日(水) 10:00~
健康マージャン	
12日、26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「みんなが元気でおら〜会」	
11日、18日、25日(木)	10:00~11:30
サークル・同好会	
切り絵	おやすみ
筆もじ	9日(火) 10:00~
いけばな	19日(金) 14:00~
カラオケ	10日、17日、24日(水) 19:45~
絵手紙	15日(月) 13:30~
ヨガ	23日(火) 13:30~
3B体操	10日、24日(水) 10:00~
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~

**新刊図書**  
「90歳の幸福論」和田 秀樹(扶桑社)

# 上小鴨コミュニティセンターだより

# かみおがも

5月号  
令和5年5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

**桜ウォーキング(3/30)**  
晴天の中、桜ウォーキングを開催しました。桜もちょうど見頃でお花見をしながら歩きました。参加者から久しぶりによく歩いたという声がありました。

参加者 23人

**上小鴨小学校運動会のお知らせ**  
期日 **5月27日(土)** <雨天順延>  
【予備日 ①28日(日) ②29日(月)】  
時間 9:00~12:00(予定)  
場所 上小鴨小学校校庭  
上小鴨小学校**最後の運動会**。  
最後まで粘り強く各競技に取組み、楽しく活気ある運動会にしたいと思っています。競技の中で一種目は、児童・保護者・地域のみなさんと一緒にできる競技内容にしたいと考えています。お忙しい時期ですが、上小鴨小学校にお越しいただき、児童への声援をお願いします。

上小鴨小学校

参加して子ども達を応援しましょう!  
by 自治公・地域づくり協議会

**5月のe-スポーツday**  
**19日(金) 10:00~16:00**  
場 所 上小鴨コミュニティセンター  
内 容 スポーツ(ボウリング、ゴルフ、バドミントン、テニス、バレーボール他)

10時から解放していますので、お好きな時間に集まって楽しみましょう~  
ゴルフコンペ前にゴルフの練習をするのもいいかも?

**上小鴨ゴルフコンペのご案内**  
日 時 6月10日(土) 集合7:40, スタート 8:01(IN)  
会 場 奥津ゴルフ倶楽部  
(岡山県苫田郡鏡野町奥津川西677-1)  
費 用 プレーフィー ¥8,800  
参加費 ¥1,000  
罰金あり(OB、池ボチャ、3パット)  
競技方法 ダブルペリア  
表彰式 上小鴨コミュニティセンターにて実施  
申込先 上小鴨コミュニティセンター(5/31〆切)  
上小鴨ゴルフ同好会

**5月のちょっとギャラリー** 切り絵サークルさんの作品を展示しています。ご来館お待ちしております!

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —  
世帯数: 586世帯 (R5.3月末現在)  
男性: 674人  
女性: 706人  
合計: 1,380人(65歳以上576人42%)

〒682-0934 鳥取県倉吉市上古川216-3  
メールアドレス kokamio@ncn-k.net  
Instagram 「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

令和5年春の全国交通安全運動 **5月11日(木)~20日(土)**  
スローガン「ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離」



## 令和5年度 上小鴨コミュニティセンター事業(活動)計画書

【基本方針】生涯学習の拠点として、地区住民のニーズをふまえた学習機会の提供・支援を行うとともに、地域諸団体との連携をはかり、それを通じ住民と一体となっていきたい地域づくりをめざす。

- 【重点目標】
- (1) 皆に利用されるコミュニティセンターづくり。
  - (2) 少子・高齢社会に即応した地域福祉の推進。
  - (3) 地域ぐるみで取り組む防災活動の推進。
  - (4) 各種スポーツの普及と健康づくりの推進。
  - (5) 一人ひとりの人権が尊重されるまちづくりの推進。
  - (6) 伝統文化の伝承と、地域文化の醸成を図る。

事業名	内容 ※共催分も含む
重点取組事業 (旧 倉吉市公民館研究指定事業)	・タウンカレッジ 時代の要請に即応した現代的課題の研究
健康づくり講座 からだと心の健康づくり	・新春あたらご山登り ・ウォーキング ・講演会 ・上小鴨GG大会 ・体幹トレーニング教室 ・ニュースポーツ ・e-スポーツday
環境講座 一人ひとりが環境問題について考える	・廃油せっけん作り ・寄せ植え教室
趣味の講座 ものづくりを通して、自分づくり、仲間づくり	・英会話講座 講師 福光瑠美さん ・陶芸教室 ・フラワーアレンジメント ・出前講座 ・ミニコンサート
伝統文化伝承 伝統文化を推進し地域の活性化を図る	・歴史講座 ・伝統工芸(正月飾り)
青少年育成講座 世代間相互交流による体験活動	・おはなし会 ・親子料理教室 ・お菓子作り教室 ・もの作り教室
スポーツ教室 スポーツに親しむ環境作り	・室内ペタンク

### 住民の皆さんの学びたいこと、挑戦したいことを随時募集中です!

「勉強したいけど取り組み方が分からない」、「何か新しい趣味を始めたい」、「集まる場所が欲しい」等など、お気軽に上小鴨コミュニティセンターまでお声がけください。

### ～自治公民館だより～

### 福山自治公民館

上小鴨のみなさん、こんにちは。  
福山で本年度、総務部長になりました岡本と申します。今回寄稿してくれと言われ、執行部の人から明現寺の桜のことも書いとけばいいじゃないかと言われ、それじゃつまらぬと思い自分の思いの丈を寄稿しようと思います。

元々上小鴨の福山で歯医者をしておりましたが、兄も戻り経営面でも苦しくなるので5年ほど香川県は高松で勤務医をしておりました。香川にいても平井知事や白バラ牛乳でふるさとも感じましたが、母が独居で老いるのを感じ福山に戻る事を決心しました。

当初は、別な仕事に就こうと思いましたが銀行さんのあたたかい支援や仲良し先生の支えもあり、東巖城に新しくお店を出しました。上小鴨とは無縁と思っておりましたが、上灘地区にありながら、話を聞いたと沢山の上小鴨の運転もおぼつかない年配の方々が訪ねられたことに、驚きと上小鴨魂というか上小鴨愛を感じました。

朝、散歩の時に眺めるふるさとの山々。鴨が流れる小鴨川の清流。朝七時に聞こえる上小鴨神社の太鼓の音。どれもこれもふるさとを離れてこそ感じられる上小鴨。

上小鴨小学校は今年でなくなります。しかし、上小鴨愛は消えることはないでしょう。私もこの先、ふるさと上小鴨を大切に、上小鴨のために何が出来るかも考えていきたいと思います。

最後になりましたが、明現寺の桜、来年も上小鴨のみなさんと元気で見られる事を祈念致します。

福山自治公民館 総務部長 岡本嘉博



## 防災だより 特別編

## 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～

平素より、自治公民館協議会、地域づくり協議会の活動に対しましてご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。

防災部では、「支え合い助け合って、安全・安心に暮らせる上小鴨」を目指し、事業の一環として令和5年度において「上小鴨地区防災計画」の策定を行う予定としております。

この計画の策定に当たっては、地域にお住いの皆様や事業所様などの防災に係る意見や地域の特性等を取り入れた計画とするため、この度アンケート調査を実施することとしました。皆様の防災に対する意見や計画づくりに必要な設問としておりますので、お手数をおかけしますが、アンケート調査票へのご回答よろしくお願いいたします。(設問に対する回答を通して、防災について振り返っていただくことも有意義かと思っております。)



・アンケート調査票配布 5月1日(月)～ ・アンケート回答期限 5月31日(水)

上小鴨地域づくり協議会 防災部

## 令和5年度 敬老会について



令和5年度は4年ぶりに式典開催します!  
対象者の方には各地区の社会文化部長からご案内をしています。

日時 6月4日(日) 10:30から  
場所 ホテルセントパレス倉吉  
対象者 昭和24年4月1日以前の出生者 345人(内新会員 35人)



上小鴨自治公民館協議会

## 上小鴨食生活改善推進員コーナー

「健康で明るく元気に 笑顔で暮らせる地域づくり」をモットーに倉吉市の栄養士さん、保健師さんと協力して生活習慣病やフレイル予防のための学習会・調理実習やがん検診のお勧め、またコミュニティセンター行事に協力しています。各地域でお役に立てることがありましたら、お声かけください。

令和5年度 理事 宮本 愛子(福山)  
副理事 谷本由美子(住吉) 他 総勢11人で活動しています。

みなさんのご参加・ご協力よろしくお願い致します。  
来月からこのコーナーで「調理レシピ」を掲載しますので、ぜひご家庭でも作ってみて下さいね。  
色々な感想・ご意見お待ちしてま〜す!



### <令和5年度 上小鴨地区食生活改善推進員> 敬称略

宮本 愛子(理事)	入澤 敏子	安梅 和恵	蔵増由美子
谷本由美子(副理事)	竺原美佐子	岸田 佳子	馬西祐貴子
	大谷恵美子	向井 房子	栗原 圭子

食生活改善推進員  
になりませんか?



男性推進員  
も募集中

## 活動報告

ふれあい給食サービス 再開! (4/4,4/16)

コロナ禍で中止となっていたふれあい給食サービスが4月から再開となりました。久しぶりの給食で大変だったかと思いますが、ボランティアの皆様にお世話になり美味しい手作り弁当を受益者の方にお届けできました。今年度の受益者さんは22人です。



火曜日班



日曜日班