

7月予定		
2日(日)	8:00~	上コ 軽トラ市・フリマーケット
	10:30~	上コ 体幹自主トレーニング教室
4日(火)	9:00~	上コ ふれあい給食サービス
	10:00~	上コ 介護予防教室
	10:00~	北谷コ コミセン館長会
	19:30~	上コ 自治公館長会
5日(水)	9:00~	上コ 鳥取看護大学基礎実習
6日(木)	9:00~	上コ 鳥取看護大学基礎実習
8日(土)	10:00~	上コ 小学校統合住民説明会
	14:00~	上コ 支え愛マップ研修会
9日(日)	6:00~	水辺の楽校 水辺の楽校草刈り(老ク・自治公)
	13:30~	体育館 防災部 小学校体育館確認視察
11日(火)	19:30~	上コ 民児協定例会
13日(木)	9:30~	成徳コ 市公連理事会
14日(金)	10:00~	上コ なごもう会
	19:00~	小鴨コ 人権問題講演会
16日(日)	9:00~	上コ ふれあい給食サービス
	10:00~	水辺の楽校 魚のつかみ取り大会
	10:30~	上コ 体幹トレーニング教室
	13:00~	上コ はーこさん作り①
19日(水)	9:30~	上コ 編集専門委員会
20日(木)	9:30~	市役所 主事会
21日(金)	10:00~	上コ eスポーツday
28日(金)	10:00~	上コ なごもう会
	19:00~	上コ 地域整備環境部 勉強会
30日(日)	13:00~	上コ はーこさん作り②

上小鴨小学校7月予定	
27日(木)	終業式
28日(金)	夏期休業(〜8/28)

主催事業・講座		
英会話講座	12日(水)	10:00~

健康マージャン		
14日、28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」		
6日、13日、20日、27日(木) 10:00~11:30		

サークル・同好会		
切り絵	1日(土) ※時間変更	14:00~
筆もじ	11日(火)	10:00~
いけばな	21日(金)	14:00~
カラオケ	12日、19日、26日(水)	19:45~
絵手紙	24日(月) ※日にち変更	13:30~
ヨガ	25日(火)	13:30~
3B体操	12日、26日(水)	10:00~

グラウンドゴルフ同好会 ※6月からしばらく時間変更		
上小鴨コミュニティセンター芝広場	毎週月曜日	8:30~
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金	8:30~

**図書コーナーに図書・雑誌が増えました。**

- 「祖母姫、ロンドンへ行く！」榎野 道流 (小学館)
- 「もしかして認知症？ 軽度認知障害ならまだ引き返せる」浦上克哉 (PHP新書)
- 雑誌「家の光 7月号」家の光協会

**倉吉市健康推進課 保健だより 食中毒に注意しましょう！**

夏(6月~8月)は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。夏場に増える要因の一つは、「高温多湿な環境」です。細菌の多くがジメツとした湿気を好むため、湿度が高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。もう一つの要因としては、夏バテなどによる体の「抵抗力の低下」が挙げられます。

**《食中毒予防の3原則》**

- 1 細菌を食べ物に「つけない」**  
手指にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。
- 2 食べ物に付着した細菌を「増やさない」**  
食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- 3 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」**  
多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう。

お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなるなど、食中毒が疑われるような症状があった際には、早めに医療機関へ受診しましょう。

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数: 584世帯 (R5.5月末現在)  
 男性: 666人  
 女性: 702人  
 合計: 1,368人 (65歳以上574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  
 インスタグラム「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

7月号  
 令和5年7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

令和5年度  
上小鴨地区敬老会

6月4日(日) ホテルセントパレス倉吉にて上小鴨地区敬老会を開催しました。広田一恭倉吉市長にご出席いただき、ご挨拶の後、新会員の方と記念写真を撮りました。敬老者98名の出席があり、賑やかな会となりました。久しぶりに会う方も多く、会場で「久しぶり〜」や「元気だった?」という声が聞こえ会場のあちこちで話に花が咲いていました。演芸には光佳流、翔舞の会のみなさんの踊りとカラオケ大会が行われ、素晴らしい踊りと歌声で場も一層盛り上がりしました。



令和5年度 新会員

## 上小鴨小学校運動会



意外とかげが高く苦戦。でも楽しそうでした。

5月27日(日) 小学校校庭にて上小鴨小学校大運動会が開催されました。今回は上小鴨小学校最後の運動会であり地域住民も参加できる種目もあって、地域の方も多く参加されたのではないのでしょうか。子ども達の頑張っている姿や、一緒に玉入れ競技をおこなって、思い出に残る運動会でした。来年度は大人数での運動会で、上小鴨っ子の活躍が楽しみです。



親子のハグで風船割り。なかなか割れないことも。



人カで泳ぐ鯉のぼりも迫力があります。

## 倉吉の張子 はこた人形『はーこさん作り』

今年、はこた人形「はーこさん」の和紙貼りから絵付けまでの工程を体験します。絵付けだけでは物足りない方、ちょっと挑戦してみたい方など、皆様のご参加お待ちしております！※全3回講座で3回とも参加できる方に限ります。(和紙を貼り、絵付けをするまでの工程)

日にち ①7月16日(日) ②7月30日(日) ③8月27日(日)  
 時間 全て 13:00~16:00  
 場所 上小鴨コミュニティセンター  
 講師 倉吉はこた人形保存会 山脇和子さん、牧田能裕さん  
 費用 1,500円(3回分)  
 募集人数 先着10人  
 問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター Tel 28-0953 (7/10〆切)



令和5年夏の交通安全県民運動  
 7月10日(月)~7月19日(水)  
 スローガン「ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離」

【7月のe-スポーツday】

21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)

スポーツだけどゲームだから座ってもできる気軽な内容です。集まって楽しんでみませんか?



サロンへ出張します  
ご興味のある  
サロンさんは  
お問合せください。

【住民スポーツの日】

競技:ソフトバレーボール

日時 7月14日(金) 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



ラブ&ピースのメンバーとソフトバレーと一緒に体を動かしましょう~

上小鴨小学校体育施設開放企画運営委員会

西中校区和教育研究協議会 第1回研究会 地域保護者部会

【講演会「部落問題の解決に向けて」】

日時 7月14日(金) 19時~20時30分  
講師 川口寿弘氏(鳥取県隣保館連絡協議会 会長)  
場所 小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター

小鴨地区同和教育研究会、やまびこさん、西中校区同研 地域保護者部会共催の人権問題講演会です。詳細はチラシをご覧ください。皆様のご参加お待ちしております。



夏休み

こども工作教室 「オリジナルのコマを作ろう！」

コマの芯を削ったり、デコレーションパーツで好きに飾り付けて自分だけのコマを作ってみませんか?夏休みの宿題にもどうぞ(^)

日時 8月4日(金) 13:30~15:00  
場所 上小鴨コミュニティセンター  
講師 ペーパーデコレーションフタバ 岡村真由美さん  
募集人数 15名  
参加費 400円(材料代)  
申込み 上小鴨コミュニティセンター(7/27 〆切)



木づちを使ったり、好きなパーツでコマをデコレーション

~自治公民館だより~

石塚自治公民館のご紹介

○長や豪族を中心とした集団生活 標高58~67m 戸数36戸

石塚は、小鴨川左岸の氾濫原に発達した地域で、天神野台地の麓に位置する。東には小鴨川、西には水田が広がっていて天神野台地側が少しずつ高くなっている。上流側には、水田を境として、福山、中田。下流側は、上古川と境とする。石塚公民館は、国道313号と天神野台地中間にある、天神野台地の住吉の上側は石塚に所属し、国道と小鴨川土手の間には住宅地(スカイタウン)がある。

石塚の集落名は、この石塚の地域には本来地威力が有り、古くから人が定住し仲間が増える程、世代交代が繰り返される様になると仲間の供養することが盛んになり、土を盛った墓が作られこれを塚と呼び、塚の上に石を置いた墓が多かったことから石塚と呼ばれるようになった事に由来する。

○上小鴨小学校発祥の地 石塚

寺子屋 当時、上小鴨地区は、耳・生竹地区以外は小鴨地区に属し明治5年学制発布の翌年6年5月小鴨小学校区は旧寺子屋を小学校とし、生田小学校・岩倉小学校・石塚小学校の3校が増設された。上小鴨地区は、智光院(石塚村)と呼ばれたお寺を校舎に当てて「石塚学校」を設けた。明治8年生田・岩倉・石塚の3校が合併し「小鴨区小学校」と称した。

明治23年に前年の町村制施行により小鴨と上小鴨が分離新たに「上小鴨尋常小学校」が、石塚村の楠本房吉宅を仮校舎として設立された。このときをもって「上小鴨小学校」の創立とした。

資料・上小鴨公民館報「ふるさとシリーズ」・上小鴨地域づくり協議会「上小鴨誌」

石塚自治公民館長 谷口 雅和



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 ~

洪水・土砂災害 出水期に備えよう!!

従来は大雨と言えば台風による8月~10月の大雨が考えられてきましたが、ここ最近では5~7月の梅雨時に多くの雨が降るようになりました。これは地球温暖化等による地球規模の気象の変化が考えられます。最近のテレビなどメディアの気象情報の中に、線状降水帯という報道が多く出てきます。これは発達した雨雲が列をなして大雨を連続して降らせる現象で、多くの大災害が発生しています。このような場合はどのように行動すれば良いか、事前に想定・準備し、早めの避難行動に取り掛かることが大切です。

事前対策

- ①自宅周辺の危険性や避難所等の確認
②非常持ち出し品の準備(普段からのリストUPと事前準備)
③受信機の確保と最新の気象情報の確認
④避難情報の意味の理解
⑤地域協力体制の確認と早めの支援要請・避難

- 警戒レベル5 緊急安全確保 命の危険・直ちに安全確保
警戒レベル4 避難指示 危険場所から全員避難
警戒レベル3 高齢者等避難 危険場所から高齢者等避難

\*災害を防ぐには、事後対応より 事前対策を!!

防災部

ごまだれそうめん(2人分)

塩分 3.5g

<材料>

- そうめん 3束
鶏むね肉 80g
塩 少々
酒 小さじ1
卵 小1個
きゅうり 1/2本
人参 3cm
生椎茸 3枚
練りごま、しょうゆ、みりん 各大さじ2
だし 3/4カップ
薬味(おろし生姜、あさつき) 適量

<作り方>

- (1) だし、しょうゆ、みりんを煮立てて冷ます。
(2) 練りごまに(1)を少しずつ加えて混ぜる。
(3) 鶏肉は塩をふり、酒をかけて蒸し器で7~8分蒸し、冷まして細くさく。
(4) 卵は薄焼きにして細く切る。
(5) きゅうり、にんじんはせん切りにしてから茹で、椎茸は茹でて薄く切る。
(6) そうめんは表示時間に従ってゆで、ざるにとって水洗いし水気をきる。
(7) 器に(6)を入れ、(3)~(5)を彩りよく盛り、(2)と薬味を添える。

\*カルシウム量:227mg 骨粗しょう症予防にオススメです!



第21回上小鴨親睦ゴルフ大会報告

6月10日(土)奥津ゴルフ倶楽部にて、梅雨の合間ますますの天候で早朝よりゴルフを楽しみました。今回の参加者は13名の参加者となりました。夕方、上小鴨コミュニティセンターにて表彰式と懇親会を行い親睦を深めました。

上位入賞者は以下の通りです、今回はダブルペリア方式で行いました。

【優勝】立光 睦彦 【準優勝】宍戸 正郎 【3位】岸田 昭紀
《ベスト》宍戸 正郎〔75〕 《敬称略》



活動報告

カヌー教室(6/11)

参加者 14名

大山池でカヌー教室を開催しました。インストラクターの方にパドルの扱い方等を教わり、実際カヌーに乗りこみ楽しみました。最初は風に流されて進めない子もいましたが慣れたのか、一生懸命パドルを操作し上手にカヌーを操っている様子も見られました。また、来年も開催する予定ですのでご参加お待ちしております!



<お知らせ> 芝広場のブルーベリーが沢山実をつけました。食べ頃は7月中下旬ぐらいを予想しています。容器などは各自ご持参の上、収穫の際に事務室へ一言お声がけください。