

8月予定	
1日(火)	9:00~ 上コ ふれあい給食サービス 10:00~ 小鴨コ コミセン館長会 19:00~ 上コ 自治公館長会
2日(水)	9:30~ 上コ マツパ「カード」出張申請受付
3日(木)	9:30~ 北谷コ コミセン活動展第2回企画運営委員会 19:30~ 上コ 自治公 スポーツ健康部長会
6日(日)	10:30~ 上コ 体幹トレーニング教室
8日(火)	19:30~ 上コ 民児協定例会
11日(金)	8:00~ 体育館 ワックスかけ
17日(木)	9:30~ 市役所 主事研修会
18日(金)	10:00~ 上コ eスポーツday 13:30~ 上コ まちの保健室
19日(土)	13:30~ 上コ かみおがもシアター
20日(日)	9:00~ 上コ ふれあい給食サービス
21日(月)	9:30~ 市役所 コミセン活動展代表者会 13:00~ 上コ 編集専門委員会
23日(水)	13:30~ 上コ 陶芸教室
25日(金)	10:00~ 上コ なごもう会
26日(土)	14:00~ 上コ 県立美術館について 16:00~ 上コ 体幹自主トレーニング教室
27日(日)	7:00~ あたご山 あたご山整備 10:00~ 未来中心 第51回倉吉市集会 13:00~ 上コ はーこさん作り③
30日(水)	19:30~ 上コ 文化芸術部会

8月14日(月)~15日(火)
夏期休暇のため事務室閉室いたします。
ご利用される場合は10日(木)までにご連絡ください。

上小鴨小学校 8月予定
29日(火) 始業式

主催事業・講座	
夏休み子ども工作教室	4日(金) 13:30~
英会話講座(最終回)	9日(水) 10:00~
スマホ教室	9日(水)、25日(金) 13:00~

健康マージャン
25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」
3日、10日、17日、24日、31日(木)
10:00~11:30

サークル・同好会	
切り絵 ※お休み	
筆もじ ※お休み	
いけばな	10日(木) 13:00~
カラオケ	9日、16日、23日(水) 19:45~
絵手紙	21日(月) 13:30~
ヨガ	22日(火) 13:30~
3B体操	9日、23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カ-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~

倉吉市健康推進課 保健だより

高血圧のお話

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことで、高血圧はその圧力が高い状態をいいます。この状態が続くと血管の壁が傷つき動脈硬化が進行していきます。

○基準値
収縮期(最高)血圧:129mmHg以下
拡張期(最低)血圧:84mmHg以下

高血圧の主な原因
・塩分の取り過ぎ ・肥満 ・ストレスなど

高血圧によって起こりうる病気
脳出血、脳血栓症、くも膜下出血、狭心症など

○「家庭血圧」を測りましょう!
病院での血圧測定は、その日の体調や精神状態によって変動します。家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

○食べ方の工夫
・みそ汁やスープは野菜たっぷりにして汁の量を減らす
・塩は料理の最後に直接ふると塩分を強く感じる(肉や魚料理にオススメ!)

○高血圧を予防するために「こうやさん」でおいしく減塩!

「こ」香辛料 こしょう、唐辛子などスパイスをきかせる	「う」旨味 鰹節や昆布など天然だして旨味を増やす
「や」薬味 ショウガ、ネギ、ニンニクなどを利用して風味を豊かに	「さん」酸味 酢、カボス、レモンなどの酸味で素材の味を引き立てる

簡単なことから始めたり、意識して生活するだけでも続けることで大きな変化に繋がります。
あわせて自分の身体の状態を知るため、健診を定期的に行うようにしましょう!

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —	〒682-0934 鳥取県倉吉市上古川216-3
世帯数: 582世帯 (R5.6月末現在)	メールアドレス kokamio@ncn-k.net
男性: 665人	Instagram「上小鴨コミュニティセンター」で検索!
女性: 702人	開館: 月~金 9:00~17:00(祝祭日を除く)
合計: 1,367人(65歳以上580人42%)	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

8月号
令和5年8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

【スマホ教室】

日時 ① **8月9日(水)13:00~14:30** 中級編
② **8月25日(金)13:00~14:30** 応用編

場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 ソフトバンク株式会社 サポーターとして大学生
持ち物 スマートフォン
※お持ちでない方にはお貸しします。お声がけください。

参加人数 20名程度
申込み 上小鴨コミュニティセンター
共催 上小鴨地区老人クラブ
協力 ソフトバンク株式会社、倉吉市、学校法人藤田学院

【陶芸教室~国造焼を体験しよう~】

今年は国造焼です。自分好みのお皿や湯飲みなどを作ってみませんか?
土をこねこね、とっても楽しいですよ。汚れてもいい服装でおいでください。

日時 **8月23日(水)13:30~15:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 山本佳靖さん(国造焼)
参加人数 15名
参加費 2,000円
申込み 上小鴨コミセン(×切 8/16)

かみおがもシアター【懐かしい昭和を感じる映画】“ALWAYS三丁目の夕日”

東京タワー建設中の昭和33年の古きよき日本を舞台に、家族の触れ合いを描いた心温まる人情ドラマ。下町の住民たちには、堀北真希、吉岡秀隆、堤真一、薬師丸ひろ子ら豪華メンバーが集まり、昭和の雰囲気存分に楽しませている作品です。
ぜひ、涼しい上小鴨コミュニティセンターでゆっくり映画をお楽しみください。

日時 **8月19日(土)13:30~**
場所 上小鴨コミュニティセンター
問合先 上小鴨コミュニティセンター

参加費 無料

【県立美術館を学ぼう!】

令和7年春の開館まで2年となった県立美術館について、美術館整備局 尾崎信一郎さんに、美術館はどのような施設なのか、また、企画展や話題になったアンディ・ウォーホルの話についてもお話していただきます。ぜひ、みなさん誘い合ってお出かけください。

日時 **8月26日(土)14:00~15:30**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 鳥取県教育委員会 美術館整備局 美術振興監 尾崎 信一郎氏

※自由参加ですが人数把握のため、お手数ですが申込みをおねがいします。
コミセン TEL28-0953 または メール kokamio@ncn-k.net

県立美術館を皆で応援しましょう!

こちらも募集中です!

【県立美術館現場見学ツアー】

オープン前の最後のチャンス! 建設中の美術館をのぞいてみませんか?
現場にはマイクロバスでも行きます。たくさんの参加お待ちしております!

日にち **9月9日(土)**
日程 10:10 集合・受付(上小鴨コミセン)
10:30 美術館建設現地視察
11:30 上小鴨コミセン着

「打吹音楽倶楽部ブレイメンとゆかいな仲間たち」アンサンブルコンサート

○パーカッション・アンサンブル 演奏者: 岩垣貴枝、桑田 蘭、都田香奈枝 他
○イントロクイズ 皆さまお誘い合わせの上ご参加ください!
○トランペット・トリオ(三重奏) 演奏者: 山根宏美、野波和好、河田 強 (敬称略)

日時 **9月10日(日)14:00~15:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
参加費 **無料**
※打吹音楽倶楽部ブレイメン(社会人吹奏楽団)

<曲名>
・愛の花 ・ティコティコ 他
・残酷な天使のテーゼ



【8月のe-スポーツday】

18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。

— まちの保健室 —

まちの保健室がe-スポーツdayに出張開催!

健康相談や看護大学の学長さんによるミニ講話があります!この機会にご自身の健康について測定してみたり不安を専門家に相談してみませんか?

日程 8月18日(金) 13:30~15:00
場所 上小鴨コミュニティセンター
内容 各種測定(身長・体重・体脂肪・骨密度・血圧)健康相談
ミニ講話 講師 鳥取看護大学 荒井 優学長
テーマ「老いの幸せ」



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~

~水害、土砂災害関連~

自分の命を最優先に考える

毎年のように大雨が降る中、田畑や農業用水路の見回りに出向き、転落や水にのまれて死亡する事故が多発しています。自分の田畑の状態が気になり不安になる気持ちも分かりますが、自らが災害に巻き込まれ命を落としては、農業を続けることはできません。大雨に見舞われた時は「見回り厳禁」を心がけましょう。



大雨に対する予防の大切さ

天気予報を参考に、河川が増水する前に、農業用水路の門を開閉することで田畑への流入を防ぐことなど事前準備が重要です。

防災部

上小鴨地区町内学習会 「インターネットによる人権侵害」

日時 9月3日(日)
①10:00~11:30 ②18:00~19:30

場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 鳥取市人権情報センター 衣笠尚貴さん



今年度の町内学習会はコミュニティセンターにて時間を分けて開催いたします。開催方法は午前中は講師の先生に来ていただき講演してもらい、その講演の様子をビデオ撮影したものを、夕方の回に上映し視聴するという形です。ご都合のよい回で構いませんので、ぜひ皆さまご参加ください。

【令和5年度 倉吉市民体育大会】のお知らせ

10月1日から各競技種目の大会が開催されます。地区のソフトボール大会は中止となりましたので、出場希望の自治公は9月1日(金)までにコミュニティセンターへご連絡ください。※複数の地区が希望された場合は話し合いとなります。各種目の開催要綱は倉吉市HPまたは上小鴨コミセンにありますので、お問合せください。主催 倉吉市、倉吉市教育委員会、倉吉市体育協会、実施各競技団体

~自治公民館だより~

中田自治公民館

中田自治公民館長 天野光晴

中田地区においても、社会問題である少子高齢化を目の当たりにする今日この頃...その中でも2世帯の方が中田地区に仲間入りされ、2世帯の方が新築され、新たな生活をスタートされました。とても嬉しい限りです。この3年間新型コロナウイルスにより地域活動が停滞し交流の場が失われてきました。生まれ育った地域を好きで守っていくためには、皆さんを知りお互いを支え合う心が大切であり、その一歩を作るのが自治公民館活動であると考えます。これからより一層魅力ある自治公民館活動に取り組み、活気ある中田地区にしたいと考えます。さて、時は13年前...中田地区に赤いのれんのお店が誕生した事をご存じでしょうか? 細麺のこしがある あれです! 私も足を運びましたが、★3つです。ぜひ皆様も足を運んでみて下さい。お店のオーナーより一言いただきましたのでご紹介いたします。

中田に帰ってきて15年、うどん屋を始めてはや13年が過ぎました。振り返ってみますれば、もっとスリムだったような...?そして、もっとフサフサしていたような...? 時が経つのは早いものです。地震やコロナなど大変な時もありましたが、地区の皆様のご協力と私の努力によって、一度も補助を受けることなく今日に至りました。「何かしら人との関わり合いを大切にしなければ」と始めたうどん屋ですから体力の続く限り頑張ろうと思っています。毎週木、金曜日が定休日。昼間しか営業していないうどん屋ですが、時間があれば寄ってみてください。



うどんや 「わたしの道楽」 オーナーシェフ清水貢

活動報告

産業振興部 軽トラ市&フリーマーケット(7/2)

本年度1回目の「軽トラ市」を開催しました。今回はフリーマーケットの出店もあり、CD、陶磁器、クワッサン、お菓子等新たに並びました。定番の季節の野菜、手芸品そしてスイカ等売れ行き好調でした。参加者 33人



魚のつかみ取り大会(7/16)

上小鴨水辺の楽校にて、魚のつかみ取り大会を開催しました。今年はニジマスをおまけしていただき、アユとニジマスのつかみ取りとなりました。子ども達の楽しそうな声や保護者やスタッフの応援する声が響き、賑やかな大会となりました。参加者 47人(子ども 25人、保護者 22人)



ありがとうございました

香典返しの寄付金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。谷本和俊様(中田)金一封(故美和子様) 山根彰徳様(若土)金一封(故 多嘉子様)

上小鴨地区社会福祉協議会



かぼちゃのツナサラダ(4人分)

塩分 0.7g

<材料> かぼちゃ(冷凍) 200g ツナ(ノンオイル缶) 120g マヨネーズ 大さじ2 パセリ 2g 食塩 小さじ1/4 <作り方> (1) 冷凍かぼちゃは凍ったままラップに包み、電子レンジで2分加熱してコロコロに切る。(2) ツナ缶は汁を切り、マヨネーズ、塩、パセリと合わせてかぼちゃを合える。

カリウム、ビタミンCがたっぷりの冷凍かぼちゃで手軽! 値段も左右されず。

食改食育教育 「夏休み チャレンジクッキング」 参加者募集!

日時 8月25日(金) 9:30~12:30
場所 上小鴨コミュニティセンター
対象 小学4・5・6年生と保護者
持ち物 エプロン・三角巾・マスク
募集人数 先着10名程度
参加費 100円
申込み 上小鴨コミュニティセンター(※切 8/9 お昼12時)

※詳細は小学校で配布したチラシ または コミセンまで

夏休みの思い出に
みんなで作って
食べよう!



小学校
高学年対象