

9月予定

3日(日) 10:00~	上コ	町内学習会	午前の部
18:00~	上コ	町内学習会	午後の部
5日(火) 9:00~	上コ	ふれあい給食サービス(小5ホラナイフ)	
10:00~	上コ	コミセン館長会	
13:30~	あたご	5機関連絡会	
19:30~	上コ	自治公館長会	
7日(木) 15:00~	上コ	地区社協連絡会	
8日(金) 10:00~	上コ	なごもう会	
19:30~	上コ	あたご文化祭第2回企画委員会	
9日(土) 10:00~	県立美術館	県立美術館現場見学ツアー	
10日(日) 10:30~	上コ	体幹トレーニング教室	
14:00~	上コ	アンサンブルコンサート	
12日(火) 19:30~	上コ	民児協定例会	
14日(木) 9:30~	上コ	主事研修会	
15日(金) 19:30~	上コ	教育を考える会実行委員会	
17日(日) 9:00~	上コ	ふれあい給食サービス	
19日(火) 19:30~	上コ	運動会第2回実行委員会	
20日(水) 13:00~	上コ	編集専門委員会	
22日(金) 10:00~	上コ	なごもう会	
24日(日) 8:00~	上コ	軽トラ市・フリーマーケット	
10:30~	上コ	体幹自主トレーニング教室	

上小鴨小学校9月予定

- 2日(土) PTA奉仕作業
- 22日(金) 参観日(人権教育)
- 28日(木) 児童体育祭

主催事業・講座

15日(金) 10:00~ e-スポーツday
ボウリング、テニス、バレーボール、ゴルフなどが楽しめます

健康マージャン

8日、22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」

7日、14日、21日、28日(木) 10:00~11:30

サークル・同好会

切り絵	2日(土)	13:30~
筆もじ	12日(火)	10:00~
いけばな	15日(金)	14:00~
カラオケ	6日、13日、20日、27日(水)	19:45~
絵手紙	25日(月) 日にち変更	13:30~
ヨガ	26日(火)	13:30~
3B体操	13日、27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~

倉吉市健康推進課 保健だより

9月はがん征圧月間です



日本対がん協会と日本医師会は、1960年から毎年9月を、がん征圧月間と定めています。医療や食生活が進歩した現在でも、2人に1人ががんになるといわれ、3人に1人はがんで亡くなっています。倉吉市民の死因第1位はがんです。しかし、早期がんの段階で発見できれば治療の選択肢は広がり、その後の生存率にも影響します。



がん細胞が約1~2cm(早期がん)になるまでは10年以上かかりますが、早期がんから進行がんになるのは数年と短いことから、症状がなくても定期的に検診を受けることが重要です。年に1回はがん検診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう!

また、がん検診を受けて「要精密検査」とされても精密検査を受けていない方がおられます。検診で要精密検査と判定されても、それがすべてがんに結びつくわけではありません。精密検査は必ず受けましょう。健診の詳細については、対象者へ郵送しております「健診の手引き」またはホームページをご確認ください。(85歳以上の方は申込み後、受診券を発送しています)

倉吉市 健康推進課 Tel 0858-27-0030



— 上小鴨地区の人口(自治公別) —
世帯数: 584世帯 (R5.7月末現在)
男性: 659人
女性: 700人
合計: 1,359人(65歳以上579人43%)

〒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



上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

9月号



令和5年9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

県立美術館建設現場見学ツアー

バスに乗って県立美術館の建設現場見学へオープン前の最後のチャンス!この機会にぜひご参加ください。
※現地集合も可(10:30までに大御堂廃寺跡駐車場へ)

日にち **9月9日(土)**
日程 10:00 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
申込み 上小鴨コミュニティセンター(人数把握のため)



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

アザレアのまち音楽祭や倉吉天女音楽祭など様々な音楽祭で活躍されている打吹音楽倶楽部ブレイメンのメンバーとその仲間たちが贈るアンサンブルコンサート。みなさまのご来場お待ちしております。

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)



倉吉の張子 はこた人形干支の絵付け体験

来年の干支である『辰』と、張り子の『猫』を絵付けします。どんな張り子に仕上がるのか、お楽しみに~

日時 **10月22日(日)14:00~16:00**
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
費用 大人500円、小学生以下100円
募集人数 20人
申込み 上小鴨コミュニティセンター(〆切 10/8)



※辰・猫 どちらかひとつ選んでいただき、申込みの際にお知らせください。

軽トラ市・フリーマーケット

旬の野菜や果物、手芸品などさまざまな商品が並び軽トラ市&フリーマーケット。ぜひ一度足を運んでみてください◎

日時 **9月24日(日) 8:00~10:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター芝広場

まだまだ
出店者募集中!



上小鴨ゴルフコンペのご案内

日時 **10月8日(日)**集合9:00 スタート9:30
会場 光好カントリー倶楽部(琴浦町光好)
費用 賞品代 1,000円
懇親会参加費 1,000円
プレイフィー 個人清算
罰金あり OB、池ポチャ、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
申込み 上小鴨コミュニティセンター(〆切 9/28)



地域イベント

各イベントの日程が決定しました
運動会や文化祭の屋台・ステージ等久しぶりの開催です！

ふれあい運動会

期日 **10月1日(日)**※雨天順延なし
時間 開会式 12:30 閉会式 15:30 予定
場所 上小鴨小学校グラウンド
駐車場 安泰ソーイングおよび
小学校グラウンドの一部の2カ所です

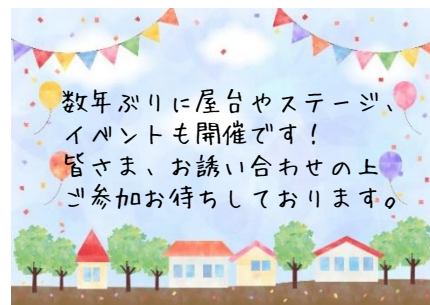
当日7時半頃、旗火が上がります。
今年は小学6年生の児童が考えた種目も
あります。また、中学生出番事業として生徒が運営に参加
します。子ども達も頑張ります！



あたご最速王！(旧大人の徒競走)では中・高校生のクラスもできました。我こそは！という中学生～40代の方の出場お待ちしております。
コミセンで事前エントリー受付中。

あたご文化祭 2023 テーマ「We Love かみおがも」

期日 **11月4日(土)**13:00～16:00 作品展示
11月5日(日)10:00～15:00 作品展示・屋台・軽トラ市・
ステージ・イベント



数年ぶりに屋台やステージ、
イベントも開催です！
皆さま、お誘い合わせの上
ご参加お待ちしております。

作品の出品準備をお願いします！

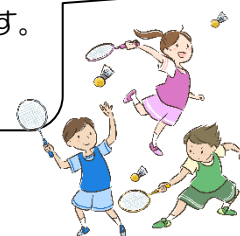
令和5年度倉吉市民体育大会

「ファミリーバドミントン競技の部」 出場者募集！

主管 倉吉市スポーツ推進委員協議会

期日 10月15日(日)
受付 8:30 大会説明 9:00
競技開始 9:30
会場 倉吉市営体育センター
種目 ①一般の部
②小学生混合の部
(小学生1名以上を含むチーム。全員小学生は不可)
参加受付は、先着順16チームまで
申込み 上小鴨コミュニティセンター(※切9/7)

参加資格は
市内在住・在学・在勤者の方で
3名以上6名以内のグループです。
ぜひ、みなさまの出場
お待ちしております



～自治公民館だより～

耳自治公民館のご紹介

耳自治公民館は、現在23戸で組織されており、上小鴨地区の一番南西に位置し関金町に隣接します。子供会、老人会などの活動がされています。白色の『耳』看板や『みろくの里』記念碑が集落中央入り口にあり、訪れる方の目を楽しませてくれると思います。「耳」看板の夜照明は、若者の恋成就祈願になるとかならないとか？(お試しあれ！)。また、集落を見渡す山間の中腹に「お堂」があります。



このお堂は倉吉市関金町の曹洞宗法願寺の説教所として、本尊は弥勒菩薩で文久3年(1863年)法願寺の住職の九世得量の時代に造像されました。弥勒菩薩の「みろく」の音読から「みみろくさん」として親しまれ、耳の病におかげがあると伝えられます。



耳集落の名前は「みみろくさん」の「みみ」を取って名付けられたとも言われます。毎年「春」「秋」の彼岸には近郷、近在から多くの方々がお参りされ、数珠回し等伝統的行事が開催されています。風習として木椀、貝殻、平たく丸い石などに願いを書き、中央に穴をあけ、針金や紐を通してお堂に吊り下げ祈願されています。現在のお堂は、昭和63年(1988年)に全面改築されました。4班に分かれて毎月掃除管理しています。いつまでも、訪れる方々を暖かく迎えられるよう、そして後世に引継ぐべく守っていきたいと思います。山間周囲は、2年前に住民全員で設置したイノシシ防御柵で覆われ、柿団地だった山間風景も変わりつつあります。水田畦畔管理のきれいさは、田舎風景百景に選ばれてもいいのではないかという位の手入れの行届いた管理がされている「耳」景観です。

耳自治公民館長 山本公人

秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(木)～9月30日(土)
ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離



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～

～防災の日と二百十日～

9月1日は防災の日です。古来わが国では、二百十日は暦の上で雑節の一つとして、立春から数えて210日目の日で、太陽暦では9月1日ころにあたり、二百二十日とともに、台風が来襲する厄日とされています。それはちょうどこの時期が稲の開花期にあたり(最近稲が改良されたことにより開花期が早いものもある)、台風が来襲すると稲作に大きな損害を被ることを警戒する目印にした日とも考えられます。統計的にはこの日、特に台風が来襲しやすいというわけではなく、台風期を控えての警戒期と考えられます。

ところで、「防災」とは、どんな言葉の意味を持っているのでしょうか。広辞苑には、「災害を防止すること。」と記されていますが、災害対策基本法(第二条第二号)では、「災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、及び災害の復旧を図ることをいう」と定義しています。災害をゼロにすることは難しいですが、被害を減らすことができるよう事前の準備を心がけましょう。



防災部

魚のムニエルタルソース(4人分)

塩分 0.4g

〈材料〉
 鮭 1切れ60g×4切れ
 小麦粉 大さじ2(18g)
 カレー粉 小さじ2(4g)
 油 大さじ1(12g)
 みじん玉ねぎ 20g
 らっきょう 20g
 ゆで卵 1/2個分
 マヨネーズ 大さじ1(12g)
 ケチャップ 大さじ1(15g)
 レタス 40g
 キャベツ 120g
 トマト 1個(200g程度)

〈作り方〉

- 1) 鮭に小麦粉とカレー粉を混ぜたものをまぶし、油で焼く。(カレー粉はなくてもよい)
- 2) 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして絞る。らっきょう、ゆで卵もみじん切りにする。
- 3) 玉ねぎ、らっきょう、ゆで卵をマヨネーズ、ケチャップで和えてソースを作る。
- 4) お皿にレタスを敷き、(1)とせん切りキャベツ、くし形トマトを盛り合わせる。



お魚は、“鮭”の代わりに
“さば”や“さわら”などでも良いです。



オススメ情報

「たくさん」より「まんべんなく」

☆下記の10食品群をまんべんなく食べてバランスの良い食生活を送りましょう。1日の目安量です。

- ・肉うす切り肉3枚(70g)
- ・魚1切れ(80g)
- ・卵1個(50g)
- ・大豆、大豆製品・・・豆腐1/4丁(100g)
- ・牛乳、乳製品・・・牛乳1本(200ml)
- ・油脂・・・大さじ1(15ml)
- ・海藻・・・少し
- ・緑黄色野菜・・・両手に1杯(120g)
- ・いも・・・1個
- ・果物・・・1つ

肉と牛乳・乳製品・
油脂は特に不足気味の
意識して食べるよう
にしましょう！



活動報告

はこた人形「はーこさん作り」(7/16・7/30)

はこたさんを型取りから作る全3回講座のはこたさん作りを初回と2回目を開催しました。初回は木型へ新聞と和紙を貼り付ける作業、2回目は事前に木型をはずし、白く塗ってもらったはこたさんに墨で描きこみをする作業でした。みなさん苦戦しながらも、和気あいあいとそれぞれのはこたさんを作っていました。(参加者 7名)



スマホ教室(7/26・8/9)

全3回のスマホ教室のうち、初回と2回目を開催しました。Googleアシストやマップの使い方、Googleレンズを使った検索の仕方など学びました。参加者は市職員や鳥取短期大学の学生さんなどに聞き、教わったツールを使ったり、普段疑問に思っている事など積極的に質問していました。(参加者 16人、18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。
前田隆男様(上古川) 金一封 (故 俊男様)

上小鴨地区社会福祉協議会