

10月予定	
1日(日) 12:30~	小学校 ふれあい運動会
3日(火) 11:30~	上コ ふれあい給食サービス(業者)
19:30~	上コ 自治公館長会
4日(水) 19:30~	上コ 自治公 保健福祉部長会
5日(木) 7:00~	京都 産業振興部 県外視察
6日(金) 19:30~	上コ 教育を考える会
8日(日) 17:00~	上コ ゴルフコンペ表彰式
10日(火) 19:30~	上コ 民児協定例会
12日(木) 13:00~	広島 全国公民館研究集会広島大会
13日(金) 9:30~	広島 全国公民館研究集会広島大会
13日(金) 10:00~	上コ なごもう会(ふれあい交流)
15日(日) 8:00~	各地区 秋のごみゼロ 全市一斉清掃
10:30~	上コ 体幹トレーニング教室
11:30~	上コ ふれあい給食サービス(業者)
14:00~	上コ 交通防犯研修会
19日(木) 9:30~	上コ 主事研修会情報交換会
22日(日) 10:00~	福吉町 ボルダリング体験
14:00~	上コ 倉吉の張子 干支絵付け
23日(月) 9:30~	上コ 編集専門委員会
29日(日) 10:30~	上コ 体幹自主トレーニング教室
11/1(水) 19:00~	上コ 文化祭会場設営

上小鴨小学校10月予定	
13日(金)	地域学校委員会
21日(土)	学習発表会
23日(月)	振替休日
25日(水)	稲刈り
31日(火)	マラソン大会



主催事業・講座		
20日(金)	10:00~	e-スポーツday
27日(金)	13:30~	寄せ植え教室
健康マージャン		
13日、27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」		
5日、12日、19日、26日(木) 10:00~11:30		
新しいメンバー募集中です!		
サークル・同好会		
切り絵	7日(土)	13:30~
筆もじ	10日(火)	10:00~
いけばな	6日(金)	14:00~
カラオケ	11日、18日、25日(水)	19:45~
絵手紙	16日(月)	13:30~
ヨガ	24日(火)	13:30~
3B体操	11日、25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 10月10日は目の愛護デーです

目は外からの情報を得るために大切な器官です。長時間の仕事や勉強、スマートフォンなどの使用などによって目に疲れを感じることがあります。目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないようにしましょう。



目の健康を保つためのポイント

- 1.目を休ませる**
モニターを見ながらの作業や読書などは1時間のうち10分は休憩するなど、こまめに目を休める時間を持ちましょう。少しの時間でも目を閉じて光を遮ったり、手のひらの熱で目を温めるのも良いでしょう。また、睡眠をしっかりとることも目の疲労回復に重要です。
- 2.目に良い食材を摂取する**
バランスの良い食事はもちろん、目に良い食材も取り入れましょう。例)ブルーベリーなどのベリー類、ほうれん草などの緑黄色野菜、サンマなどの青魚 など
- 3.異常を感じた際は医療機関へ受診**
症状が強い場合や、回復しない場合には医療機関を受診しましょう。また、めがねやコンタクトを使用している人は定期的に変換し、視力にあった物を使用しましょう。



- 気をつけたい症状**
- ・目が乾く
 - ・目やにが出る
 - ・目がぼやける、かすむ、しょぼしょぼする
 - ・視力が低下している、見えにくい
 - ・目が痛んだり、充血する
 - ・涙が異常に出る
 - ・肩こりや頭痛、吐き気がする など

<p>— 上小鴨地区の人口(自治公別) —</p> <p>世帯数: 583世帯 (R5.8月末現在)</p> <p>男性: 660人</p> <p>女性: 701人</p> <p>合計: 1,361人 (65歳以上579人43%)</p>	<p>〒682-0934 鳥取県倉吉市上古川216-3</p> <p>メールアドレス kokamio@ncn-k.net</p> <p>Instagram「上小鴨コミュニティセンター」で検索!</p> <p>開館: 月~金 9:00~17:00 (祝祭日を除く)</p> <p>施設利用: 9:00~22:00</p>	<p>LINE</p> <p>HP</p>
---	---	-----------------------

上小鴨コミュニティセンターだよ

かみおがも

10月号
令和5年10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

県立美術館を学ぼう! (8/26)

令和7年春オープン予定の県立美術館について美術館館長就任予定の尾崎 信一郎氏(現:美術館整備局美術振興監)にお話しを戴きました。美術館の使命・機能、初年度の企画、そしてアンディ・ウォーホル「プリロボックス」購入の意義等を聞き美術館オープンへの期待が膨らみました。(参加者 40人)



鳥取県立美術館現場見学ツアー (9/9)

ただいま工事中の鳥取県立美術館の現場へお邪魔し、館内をめぐりながら建物について説明を聞きました。地区内外から参加があり約50人も参加者で見学しました。まだまだ機材がありましたが、巨大なエレベーターや電気のコードなど徐々に設備完成に向けての様子を見ることができました。参加者からは、「楽しかった」や「良かった」という声を聞くことができました。



子どもいきいきプラン

ボルダリング体験

日時 **10月22日(日) 10:00~12:00**
バス利用の方、コミセン集合 9時45分
 場所 ボルダリングジム ハバーンズ(福吉町)
 募集人数 15人程度
 持ち物 動きやすい服装、運動シューズ(Vシューズなど)汗拭きタオル、飲み物
参加費 無料
 申込・問合せ 上小鴨コミュニティセンター(※切10/13)
 ※小学校には別にチラシを配布します
 共催 倉吉市教育委員会



寄せ植え教室

天野種苗店の天野さんから、寄せ植えのコツと寄せ植え後のミニ講話をお話していただきます。ミニ講話の内容は当日のお楽しみ♪

日時 **10月27日(金) 13:30~15:30**
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 講師 天野種苗店 天野博之さん
 募集人数 15人程度
 持ち物 直径35cm程度の鉢、移植ごて、手袋
 参加費 2,000円
 申込み 上小鴨コミュニティセンター(※切 10/20)



上小鴨地区教育を考える会

「上小鴨小学校で取り組んでいる事」~新小学校に向けて~
 来年度小学校は統合しますが、これからの小学校教育に求められることや、上小鴨小学校学習の姿(ふるさと学習の様子)についてお話していただきます。
 どなたでも参加できますので、ぜひお出かけください。

日時 **10月6日(金) 19:30~21:00**
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 講師 上小鴨小学校 淀瀬校長
 ※マスクの着用をお願いします。



くらしのお困りごとを行政や専門家に相談してみませんか?

合同行政相談所

年 登 税 相 弁 弁 弁 弁
金 記 金 統 士 士 士 士
法 局 年 金 事 務 所 倉 吉 市 役 所

日時 令和5年 **10月17日(火) 13時~16時** 会場 倉吉未来中心 1階小ホール

相談は**事前予約優先制**です。
10月3日(火)から10日(火)まで予約を受け付けます(平日9時~17時)

【相談予約・お問合せ先】総務部 鳥取行政監視行政相談センター
 電話: 0857-24-5541

予告

健康づくり講座【グラウンドゴルフ大会】
 11月21日(火) 開催決定! 詳細は11月号でお知らせします。



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

文化祭まであと一ヶ月！作品のご用意をお願いします！



体験コーナー「筆文字をかいてみよう」

今年は筆文字です。筆ペン1本で温かみのある作品がかけちゃいます。どしどし皆さまの参加お待ちしております。

日にち **11月4日(土)のみ**
 時間 13:30~15:00
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 参加費 無料(筆ペン等必要なものはこちらで用意します)
 募集人数 10人程度(要予約)
 問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター TEL28-0953(×切 10/31)



今年度はなんと！
体験コーナーを
開催します

【令和5年度倉吉市民体育大会】

上小鴨地区からは2競技出場されます！
 開催期日 10月9日(月・祝)

・ソフトボール 試合開始 9:00(雨天中止)
 福山自治公民館出場 会場：倉吉総合産業高等学校
 ・グラウンド・ゴルフ 競技開始 8:40(雨天順延10/13)
 会場：倉吉市営陸上競技場



～自治公民館だより～

蔵内自治公民館のご紹介

市街地から大山を見ながら国道を南下してくると、上小鴨の入口に蔵内はある。西側を流れ、灌がい用として現存する舟川を利用してお蔵米を運搬していた江戸のころ、蔵が数多くあったことからその名がついたとのこと。元々は蔵内神社跡の残る小鴨川東岸が中心地だったが、度重なる水害から逃れるため、皆西岸へ移り住み、現在東岸に民家は全くない。1940年戸数は30戸、人口は143人(男64人、女79人)。その後1980年の人口124人から減少の一途をたどり、現在戸数18戸、人口48人(男26人、女22人)60歳以上が26人、10代以下が8人である。

蔵内自治公民館には全18世帯が加入しており、年2回の定例総会により決定された行事予定に基づき活動しているが、御多分にもれず、コロナ禍の中、総事など屋外活動を中心としたものに限られてしまっている。又、蔵内には農事組合法人くらうち(2001年設立)という組織があり、集落内に耕作放棄地、荒廃農地を作ることなく、他の集落の数多くの農家のお手伝いもさせていただいており、別組織の蔵内環境保全組合とともに草刈などを中心に集落内の環境保全活動につとめている。

限られた活動行事の中、6月の花の植栽を中心とした環境保全活動には、子どもたちの多くを含む住民の半数近くが参加し、出来上がった『お花畑』は皆の心を和ませ、とても気分の良い一日としてくれた。確かに、60代以上が半数を超える。けれどほとんどが元気である。元気がよければ畑に出たくなる。歩きたくなる人が数多くいる。そんな蔵内である。
 蔵内自治公民館長 藤井 武



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～

2016年10月21日 鳥取県中部地震 発生から7年目になります。この地震により、家屋の倒壊、停電、断水、通信障害が起きました。私は、鳥取市内で仕事に地震が発生し、家族との連絡は通信障害のためなかなかつながりませんでした。帰る途中で連絡がつき、断水とのこと。ポリタンクを買い、水を汲んで帰ったことを思い出します。食事の準備、片付け、水洗トイレの水、身体を拭くのも水、洗濯も水、断水で水の大切さを実感しました。災害時は飲料用と調理用だけで一人当たり、1日3リットル必要と言われ最低3日分として、9リットルの備蓄が必要になります。ペットボトルの水なら未開封で2～3年賞味期限(5～10年の物もあり)があります。期限が切れても手洗いなどには使えますから、今からでも備蓄を考えてみてください。ガスはカセットコンロ、電機は懐中電灯、水用ポリタンク、乾パン、カップラーメンなどなど備えておきましょう。
点検は年に一度はお忘れなく。食料品は賞味期限をチェックしましょう。

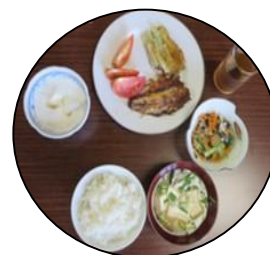
防災部 市川 禎人

いわしのカレー揚げ(4人分)

＊親子でクッキング、楽しんでみませんか？

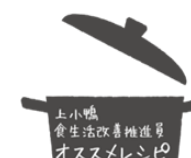
〈材料〉
 いわし 4匹
 しょうゆ 小さじ2
 酒 小さじ2
 カレー粉 小さじ1
 片栗粉 大さじ3
 揚げ油 適量

〈作り方〉
 (1) いわしはうろこが残っている時は、指の腹部分でこするようにして洗い落とす。
 (2) 包丁で、いわしの頭を切り落とす。腹が手前になるように置き、腹の底の部分を斜めに切り落とし、そこから内臓をかき出す。ボールに水を入れ、その中で腹を洗って水気を拭き取る。
 (3) 腹を手前にして持ち、左の親指を腹の中に入れ、背骨のすぐ上に、身と背骨が分かれるようにグッと押し込む。右の親指も左の親指のすぐ横に差し入れ、どちらの指も背中近くまで押し込む。右親指を頭側に向けて、骨の上を沿うように動かし、左親指を尾っぽの方向へ動かし、同じように身を開く。
 (4) 背骨の端の部分、下からすくい上げるように、指先で身から外す。指で背骨の上下をはさみながら、尾っぽ側へ動かし、背骨だけを身からはがす。尾っぽまで中骨だけを除いたら、手でポキッと折り、水洗いして水気を切っておく。
 (5) バットに(4)を並べ、しょうゆと酒をかけ、しばらく置く。
 (6) カレー粉と片栗粉を混ぜて、(5)にまぶす。
 (7) 鍋に揚げ油を熱し、(6)をきつね色になるまで揚げる。



子ども達が作った料理
 (中央がいわしのカレー揚げ)

カルシウム49mg 塩分 0.5g



夏休みチャレンジクッキング！ 8月25日(金)

「おやつ選び方」「バランスのよい食事」の話の後、ワイワイとクッキングに挑戦！みんなが一人1匹以上「イワシの手開き」を体験後、2班に分かれてクッキング。「いわしのカレー揚げが美味しかった」「お味噌汁も美味しい」「青のりととろけるチーズだけで長芋がこんなに美味しく焼けるなんてびっくり！」など、夏休みの思い出になるひと時を過ごしました。家でも手伝いをしたり、調理できるといいな。



(4年生～6年生 10人とおばあちゃん1人参加)

活動報告

陶芸教室～国造焼を体験しよう～(8/23)

今回は、国造焼の山本佳靖さんに教えていただき陶芸に挑戦しました。ほぼ経験者で、細かな調整や悩んだところを先生に聞きながらそれぞれオリジナリティあふれる作品ができました。完成作品は文化祭にて展示いたします。お楽しみに！
 参加者 8人



あたご山整備(8/27) 《地域整備環境部》

毎年恒例の「あたご山整備」を今年も実施しました。登山道に倒れていた大木を撤去したり、山道や山頂の草刈りを行い安全に登山できるようになりました。東屋も修理・塗装し、綺麗になり素晴らしい山頂となりました。是非、あたご山へ登ってみて下界に広がる上小鴨の風景を堪能してください。
 地域整備環境部長 山本正雄
 参加者 16人



打吹音楽倶楽部ブレーメンとゆかいな仲間たち アンサンブルコンサート(9/10)

上小鴨コミュニティセンターにて、アンサンブルコンサートを開催しました。多くの方の参加があり、トランペットの3重奏とフルート、マリンバのアンサンブルなど素晴らしい曲を聞く事が出来ました。イントロクイズではトランペットの奏でるイントロを聞いて回答、でしたが難しい曲もあり答えを聞いてあ～！と感心するなど盛り上がりました。
 参加者 43人

