

11月予定	
1日(水) 19:00~	上コ あたご文化祭会場設営
4日(土) 13:00~	上コ あたご文化祭 1日目
5日(日) 10:00~	上コ あたご文化祭 2日目
7日(火) 10:00~	関金コ コミセン館長会
11:30~	上コ ふれあい給食サービス
19:30~	上コ 自治公館長会
10日(金) 10:00~	上コ なごもう会
12日(日) 10:00~	福守町 防災センター視察
13:30~	上コ 地区福祉研修会
13日(月) 19:00~	上コ 自治公保健福祉部長会
14日(火) 19:00~	上コ 民児協定例会
16日(木) 9:30~	市役所 主事研修会 情報交換会
17日(金) 19:30~	上コ 社会文化部長会
19日(日) 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
20日(月) 9:30~	上コ 編集専門委員会
19:30~	上コ 消防部長会
23日(木) 9:00~	西中 4地区少年少女のつどい
24日(金) 8:30~	岩美 鳥取県社会教育振興大会
10:00~	上コ なごもう会
19:30~	上コ 環境整備部長会
25日(土) 10:00~	鳥取市 人権問題現地研修
13:30~	上コ かみおがもシアター
26日(日) 10:30~	上コ 体幹自主トレーニング教室 ※日にち変更
27日(月) 19:00~	小鴨コ 学校統合準備委員会

主催事業・講座	
17日(金) 10:00~	e-スポーツday
21日(火) 9:00~	グラウンドゴルフ大会
30日(木) 9:30~	健康ウォーキング

健康マージャン	
10日、24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」	
2日、9日、16日(木) 10:00~11:30	

サークル・同好会	
切り絵 お休み	
筆もじ 14日(火) 10:00~	
いけばな 3日(土) 14:00~	
カラオケ 8日、15日、22日(水) 19:45~	
絵手紙 20日(月) 13:30~	
ヨガ 28日(火) 13:30~	
3B体操 8日、22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~	

上小鴨小学校11月予定	
16日(木) 脱穀	

倉吉市健康推進課 保健だより 11月17日は「世界COPDデー」です

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は「肺の生活習慣病」と言われており、たばこや粉塵など、有害物質を長年吸い込み続けることで、気管支に炎症が起こり、肺泡が壊れてしまうことで呼吸が苦しくなる病気です。発症すると完治する事は難しく、重症化すると日常的に酸素ボンベが必要になる場合があります。主な原因は喫煙である為、たばこをやめるのが早ければ早いほど発症リスクが軽減できます。COPDは喫煙者本人だけでなく、周りの方も発症するリスクがありますので、1日でもはやく禁煙することが必要です。

- 次のあてはまる項目が多い場合は医療機関へ受診しましょう。
- たばこを長期間吸っている
 - 風邪を引きやすい
 - 咳や痰が続く
 - 階段などで息が切れるようになった。
 - 体を動かすと動悸がしたり、胸が押さえつけられる感じがする

アンケート

倉吉市でがCOPDの認知度に関するアンケートを実施しています。アンケートにご協力頂いた方から抽選で20名にくらいくぐグッズをプレゼントします。是非アンケートにご協力ください。
※アンケート実施期間：令和5年11月30日まで

<p>— 上小鴨地区の人口(自治公別) —</p> <p>世帯数：582世帯 (R5.9月末現在)</p> <p>男性：659人</p> <p>女性：700人</p> <p>合計：1,359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>	
--	--	--

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも 11月号

令和5年11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

第31回あたご文化祭2023 ~We Love かみおがも~

開催日 **11月4日(土)** 13:00~16:00 作品展示・体験コーナー
11月5日(日) 10:00~15:00 作品展示・屋台・ステージ・イベント・軽トラ市

会場 上小鴨コミュニティセンター
駐車場 JA大鴨支所駐車場、コミュニティセンター裏手広場(香川氏所有地)

ステージイベント情報

- 西倉吉小学校(上小鴨・小鴨・社小合同)金管バンド
- 光佳流・翔舞の会・上小鴨保育園
- ONFLEEK・手話ダンス・カラオケ
- 白兔☆跳神イナバスターショー
- ピンゴゲーム

○グラウンドゴルフ ○こどもコーナー
○体カランキング など 詳細はチラシをご覧ください

鳥取のご当地ヒーローイナバスターが上小鴨にやって来る!

防災部 【防災センター視察研修】

防災部員さん以外の方もOK!
普段見られない指令センターや災害対策車などを見学します。

日時 **11月12日(日) 10:00~11:30**
場所 倉吉市防災センター ※各自で現地集合
内容 ①講義 防災マップ作成の目的等
②指令センター視察
③災害対策車見学

講師 倉吉市防災安全課 防災普及指導員 遠藤さん、村岡さん

問合せ 上小鴨コミュニティセンター Tel.28-0953

地区福祉研修会 【地域の見守りと個人情報】

福祉や防災の観点から個人情報を知る事もある中、その情報の扱い方や災害時のプライバシーについてなどお話いただきます。

日時 **11月12日(日) 13:30~15:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 とっとり震災支援連絡協議会 NPOファザーリング・ジャパン中国事務局長 佐藤淳子さん

問合せ 上小鴨コミュニティセンター

健康づくり講座 【グラウンドゴルフ大会】

日時 **11月21日(火)**
受付 8:30 開会式 9:00
スタート 9:20 終了 12:00
※懇親会はありません
※悪天候の場合は、8時に判断し防災無線で連絡します。

場所 上小鴨コミュニティセンター芝広場
申込み 上小鴨コミュニティセンター(11/17〆切)

健康ウォーキング 【サントリー天然水 奥大山ブナの森工場】

マイクロバスで置く大山ブナの森工場まで行き工場見学をします。

日時 **11月30日(木)**
コミセン出発 9:30
工場見学 11:15~12:15
蒜山高原センターにて昼食予定

参加費 無料 ※昼食代を各自負担
募集人数 25人程度
申込み 上小鴨コミュニティセンター(11/16〆切)

かみおがもシアター インディ・ジョーンズ レイダース失われたアーク《聖櫃》

1981年に制作した冒険活劇。主演ハリソン・フォードの代表作のひとつとして広く知られ、以降もシリーズ作品が大ヒットを重ねた映画史に残る名作アクションアドベンチャー。ハラハラドキドキ、たまに笑いあいの展開!何と言っても主演のハリソン・フォードがとっても魅力的でカッコイイですよ!

日時 **11月25日(土) 13:30~15:30**
場所 上小鴨コミュニティセンター
問合せ 上小鴨コミュニティセンター

【住民スポーツの日】 種目：ソフトバレー

日時 11月2日(木) 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

シャインラピッドさんと一緒にソフトバレーボールを楽しみましょう



上小鴨小学校体育施設開放運営委員会

第5回 倉吉市コミュニティセンター活動展

倉吉市内13地区のコミュニティセンター活動パネルとコミセンだよりが勢揃い！2日間ともパネル展示や体験コーナーを実施します。お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

【会場】 倉吉未来中心アトリウム

【パネル展示】

令和5年12月2日(土) 9:00~22:00
令和5年12月3日(日) 9:00~15:00

＜問合せ先＞

倉吉市公民館連絡協議会事務局 TEL0858-22-1301
(成徳コミュニティセンター)

【体験コーナー】

12月2日(土)
・10:00~11:00
フレイル予防のカンタン体操をしよう♪
講師：倉吉市健康推進課 主幹 大羽みゆきさん
・13:00~14:00(受付12:00~)
お正月飾りを作ろう♪ ミニ鏡餅
講師：灘手ハンドメイド教室 明里美也子さん他

12月3日(日) ※カフェは無くなり次第終了

・**うわなだに伝わる話を観よう(DVD上映会)**
10:00~11:40 コミセンカフェ
(カフェは11時まで)
13:00~14:40 男のクラブ おがもカフェ
(カフェは14時まで)

主催：倉吉市公民館連絡協議会 共催：倉吉市

○新型コロナウイルス感染状況等に合わせた感染対策を行いますので、来場の際にはご理解ご協力をお願いします。

~自治公民館だより~

上古川自治公民館のご紹介

今回は、以前上古川にあった上小鴨駅と、その周辺のことについて紹介します。上小鴨駅のあった倉吉線は1912年(大正元年)に開業し、上井(倉吉駅)から山守駅まで総距離20Kmで運行していました。上小鴨駅は倉吉駅から5番目の駅で、駅周辺には農協、郵便局をはじめ、食堂、畜産農家、製材会社、酪農会社、鉄工所、豆腐店、鮮魚店、酒店、散髪屋・美容院、雑貨屋、菓子店など多くの企業や店舗があり、上古川は駅を中心に上小鴨の銀座と呼ばれ、大変栄えていました。しかし、1980年の国有鉄道経営再建促進特別法の施工により、1981年に第1次特定地方交通線として承認され、1985年4月1日に全線が廃止となり、上小鴨駅も廃駅となりました。

現在駅舎は撤去されていますが、駅跡の敷地は公園(ロードステーションかみおがも)とトイレに整備されていて、西倉吉駅から続く遊歩道の終点地点となっています。

上小鴨駅跡から小鴨駅跡までは1.8Kmで、ウォーキングにはちょうど手ごろな距離。春には桜並木が美しく、蔵内あたりからは大山の雄大な姿を観ることができます。皆さんも心身のリフレッシュと健康維持のため、歩かれてはいかがでしょうか。

上古川 牧田能裕



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 ~

火災について

寒くなり暖房器具を使う季節になりました。そこで心配なのが火災です。

消防庁統計によると火災原因は、第1位「たばこ」第2位「たき火」第3位「コンロ」第4位「放火」第5位「電気機器」と続き、第10位「ストーブ」となっているようです。

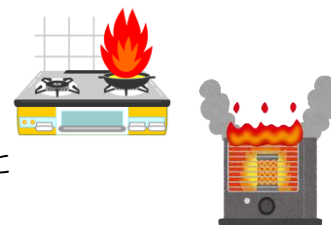
今回は「ストーブ」と「コンロ」での火災についてお話ししましょう。

これからの季節ストーブを使うのですが、その際に洗濯物を乾かす場合が多くあるでしょう。しかし乾いた洗濯物がストーブに落ちて火災になる場合が、毎年数多く発生していますので、洗濯物が落ちないようにするか、ストーブから離して落ちて安全な所で干すようにしましょう。

また第3位の「コンロ」ですが、一例として天ぷらなどの「揚げ物」の最中に電話を取ったり、来客の対応をして、火災になるケースがあります。

よく言われる事ですが、調理中にその場を離れる時は、必ずコンロの火を消してから離れましょう。

ちょっとした「油断」や「ついうっかり」が大きな事故(火災)になりますので、日頃から注意して生活しましょう。



防災部 馬西久

焼き鯖のクミンレモンあえ(4人分)

塩分 1.3g

＜材料＞

塩さば 280g
たまねぎ 140g
小ねぎ 20g
しょうが 3g
レモンの皮※ 小さじ2
レモン汁 大さじ1、1/3
クミンパウダー 小さじ2

＜作り方＞

- (1) 塩さばは魚焼きグリルでこんがりと色づくまで焼く。
- (2) たまねぎは繊維を断つようにごく薄く切る。切ったたまねぎは湯通しし、ざるにあげて水気を切る。
- (3) 小ねぎは小口に切る。しょうが、レモンの皮はみじん切りにする。(こまかくみじん切り)
- (4) (1)のさばは骨を外しながら食べやすい大きさにほぐし、ボウルに入れる。
- (5) (4)に(2)、(3)を入れてざっくりと混ぜる。更にレモン汁、クミンパウダーを入れて混ぜ合わせて仕上げる。

※防カビ剤不使用のもの。ない場合は、レモン汁を大さじ2に変更

塩さばを香辛料やかんきつ類などと組み合わせて、ひと味違う食べ方を提案しました。



【令和5年度倉吉市民体育大会】

・ソフトボールの部 (福山自治公民館出場)

10月9日、倉吉総合産業高等学校にてソフトボール競技が開催され、上小鴨からは福山地区の選手が出場しました。惜しくも負けとなりましたが、時間切れでのサヨナラ負けという接戦を繰り広げられました。選手の皆さまお疲れさまでした！



活動報告

産業振興部 視察研修(10/5)

産業振興部員と地域づくり協議会役員の16名で京都府木津川市にあるNPO法人 加茂女さんがされている竹林活用の様子を視察研修しました。活動されている、かもめの台所にて竹製のテーブル、椅子で竹製の食器に盛られたランチをいただきました。グループの成り立ちや活動内容についてお話を聞き、実際に管理されている竹林に視察に行きました。竹で作られた遊具、倉庫が設置されており、竹林はきれいに整備されていました。竹の有効活用についていろいろと工夫されている様子に感心しました。我が地区での竹林整備に参考にしていきたいと考えています。



ふれあい交流会(10/13)

なごもう会の参加者と保育園園児とのふれあい交流会を行いました。今回は上小鴨小の5年生も地域との交流の一環として見学とジェスチャーゲームを考えて来てくれました。子ども達の元気な様子に参加者の笑顔が見られました。また、肩たたきでの交流や園児の作ったお守りもらい嬉しそうな様子でした。

参加者 38人



肩たたきで交流

小学5年生もジェスチャーゲームを考えてくれました。

交通防犯研修会(10/15)

例年実施している交通安全研修に加え、今回は防犯連絡員にも参加してもらい、近年多発している詐欺事例のDVDを通して学習しました。実際に私達が住む鳥取県でも被害者は増加傾向にあり、倉吉警察署の駐在さんからナンバーディスプレイ機能や安易に電話に出ない等、対策を教わりました。

私も固定電話では留守番電話にしておこうと思いました。予防策ありがとうございました。参加者 25人



ボルダリング体験教室(10/22)

今年もボルダリングジム パバーズ(福吉町)にてボルダリング体験教室を開催しました。低学年だったり、初めて体験する子が多かったですがインストラクターの方に教えてもらいながら体験しました。2時間もすると上達し、さまざまなレベルの登り方に挑戦して、登っている子にアドバイスをすることも見られました。できなくても何度も挑戦する姿も見られ、攻略する楽しさを感じてもらえたのではないのでしょうか。最後に楽しかったという感想も聞くことができました。

体験 9人(子ども8人、大人1人)

