

12月予定

2日(土)	9:00~	未来中心	コミュニティセンター活動展
3日(日)	9:00~	未来中心	コミュニティセンター活動展
5日(火)	11:30~	上コ	ふれあい給食サービス
	19:30~	上コ	自治公館長会
7日(木)	15:00~	上コ	地区社協連絡会
	19:30~	上コ	自治公監査会
8日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	13:00~	交流プラザ	市コミセン研究大会
※午後から事務室閉室します			
10日(日)	10:00~	上コ	子どもお菓子作り教室
	10:30~	上コ	体幹自主トレーニング教室
	16:00~	上コ	自治公決算会
12日(火)	9:30~	上コ	老人クラブふれあい研修会
	19:00~	上コ	民児協定例会
16日(土)	14:30~	上コ	自治公三役会
17日(日)	11:30~	上コ	ふれあい給食サービス
18日(月)	9:30~	上コ	編集専門委員会
19日(火)	9:00~	上コ	館内清掃 (館内使用できません)
20日(水)	9:00~	上コ	館内清掃
22日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
24日(日)	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室

12/29~R6.1/3 事務室閉室します。施設利用ご希望の方は12/28までにお申し出ください。

今年一年お世話になりました。

上小鴨小学校12月予定

2日(土)	感謝祭
22日(金)	終業式

倉吉市健康推進課 保健だより 「節度のある飲酒を心がけましょう」

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える方も多いかもしれません。アルコールを分解する力はその日の体調でも変わってきます。多量のお酒を一気に飲み干すような飲み方は、急性アルコール中毒を起こし、場合によっては命に関わる場合があります。また、お酒の飲み過ぎは肥満になりやすいだけでなく、アルコールの分解や余ったエネルギーを蓄える役割をする肝臓に大きな負担がかかります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、何か異常があっても自覚症状が出にくいので、気がつかないうちに肝臓の機能が低下し、肝臓疾患になっている場合があります。飲酒の際は自分のペースで、飲酒量に注意して節度ある飲酒習慣を身につけましょう！また、定期健診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！

<適正飲酒量の目安>

酒類	適量の目安
ビール (5%)	中びん1本 (500ml)
日本酒 (15%)	1合 (180ml)
焼酎 (25%)	0.6合 (100ml)
ワイン (12%)	2杯 (240ml)



主催事業・講座

22日(金)	13:30~	e-スポーツday
25日(月)	13:30~	門松作り
29日(金)	10:00~	フラワーアレンジメント教室
R6.1.1(月)	7:00~	新春あたご山登り

健康マージャン

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「みんなが元気であら〜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)	12:00~
筆もじ	12日(火)	10:00~
いけばな	28日(木)	10:00~
カラオケ	13日、20日、27日(水)	19:45~
絵手紙	18日(月)	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~

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

12月号
令和5年12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



あたご文化祭2023を開催しました
11月4日(土)、5日(日) 2日間来場者 延べ600人

今年のあたご文化祭は数年ぶりにステージ発表やイベント、屋台なども開催した賑やかなものとなりました。館内では、初日から地域の方々、小学生児童、保育園園児の作品を展示、5日はスポーツ健康部長会が担当する「体カランキング」、かもがわ包括さんの「タッチパネル」体験。上小鴨地区食生活改善推進員の方のコーナーを開催。外では、若士有志による焼きそば、女性のつどいメンバーの豚汁などの食べ物に金魚・めだかすくい、子どもコーナー、老人クラブさんのグラウンドゴルフなどのイベントを開催しました。ステージでは小学生の金管バンド演奏や保育園児のダンス、踊りの会さんによる踊り。上小鴨でも教室を開いているヒップホップダンスの披露やカラオケ大会、スペシャルゲストのイナバスター☆プロジェクトさんの白兎☆跳神 イナバスターショーもあり、ステージ前は大変盛り上がりました。天気が危ぶまれましたが、少し暑いほどの晴天で参加者の方の楽しむ様子うかがえました。



↑こちらでも様子を載せています

— 上小鴨地区の人口 (自治公別) —
世帯数：581世帯 (R5.10月末現在)
男性：657人
女性：698人
合計：1,355人 (65歳以上581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

新春あたご山登り
令和6年1月1日 上小鴨神社境内 午前7時集合！
参加者の方へのお年玉があります。
悪天候などで当日中止の場合は、午前6時30分頃に防災無線で放送します。

e-スポーツday 「太鼓の達人でレッツ脳トレ。」



ねんりんピックの種目でもある
太鼓の達人に挑戦してみましよう～
いつものスポーツもできます☆

日時 12月22日(金) 13:30～16:30
場所 上小鴨コミュニティセンター
内容 太鼓の達人 ほか

伝統文化継承講座 【門松作り】



日時 12月25日(月) 13:30～15:00
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 荒金 豊さん(中田)
参加費 1,000円
持ち物 移植ごて、手袋、丸ばち(30cm程度)
人数 15人
申込み 上小鴨コミュニティセンター(×切12/15)

【お正月用フラワーアレンジメント】

日時 12月29日(金) 10:00～11:30
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 花こまち 藤田 昭子さん
参加費 3,000円(花・器込み)
持ち物 花ばさみ
人数 10人程度
申込み 上小鴨コミュニティセンター(×切12/15)



上小鴨地区老人クラブ協議会

ふれあい研修会

日時 12月12日(火) 9:00～12:00
場所 上小鴨コミュニティセンター
内容 ①講演「フレイルについて」
講師：かがわ包括支援センター
②DVD視聴
申込み 単位クラブ担当者まで(×切12/5)

【ちょこっとギャラリー】



12月は
学童の子ども達が描いてくれた
運動会・文化祭のポスターを展示します

～自治公民館だより～

広瀬自治役員の紹介

広瀬の役員任期は2年間で、現在2班体制で運営を回している。
現役員はこの12月をもって役を退く事になり、良い機会なので本欄をお借りし紹介も兼ねてこの2年間を振り返っていただくこととした。

- 会計部 谷口智彦：2年間で振り返り会計部として地域の方の役に立つようなことはあまりありませんでしたが、役員の一人として積極的に自治公の活動に参加でき良かったと思います。
- 消防部 永田将樹：消防部の心構えは、災害の際には行政支援を待つまで可能な応急的措置を行えるよう、日頃から防災訓練、情報伝達・相談出来る地域づくりに重点を置くことです。
- スポーツ健康部 石井達也：人口減・少子化とコロナに翻弄され、地域活動の在り方の大きな転換期を迎えたと強く実感した2年任期でした。
- 保健福祉部 福井和憲：1年目はコロナの影響でほとんど行事が無かったけど、2年目は徐々に行事が戻ってきたので良かったです。コロナに負けるな！！
- 環境整備部 山根信二：昨年度より環境整備部長を務めさせて頂きました山根です。清掃活動の重要性、交通安全に対する意識、空き家問題等考えさせられる2年間でした。若輩者ですがこれからも公民館活動に尽力していけたらと思います。
- 社会文化部 石坂協一：地区で、一番の年の役員です。敬老会とあたご文化祭が仕事です。どちらも大変でしたが頑張りました。皆様の協力のおかげだと思います。役員の皆様ありがとうございます。これからもよろしく。
- 総務部 立光秀樹：広瀬では、毎年8月に万燈祭という行事があります。広瀬のあたご山頂で神事を執り行い、そこで採り火した松明を公民館まで運び、その灯のもとで地区住民総出の賑やかな直会で交流を深めています。後世に伝えたい伝統行事です。
- 館長 立光睦彦：この2年間は、とにかく仕事との両立が大変でした。自治の意味を改めて考える事ができたかな・・・



役員による山草刈りの様子



子ども達による松明の行進

上小鴨地区の皆様、
2年間何かとお世話になりました。
広瀬役員一同お礼申し上げます。
来年度からの広瀬新役員もよろしく
お願いします。
広瀬自治公民館長 立光睦彦

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～

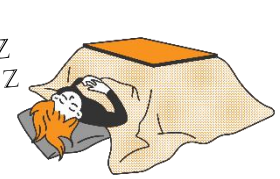
積雪の時期を迎えます。今回は除雪作業中の被害を防ぐための注意点についてです。

- 除雪中に多くみられるトラブルとして、
- ①屋根の除雪中に転落する
 - ②軒下の除雪中に屋根からの落雪が直撃する
 - ③除雪機の使用中に巻き込まれる
 - ④寒い場所での作業で心筋梗塞などが起こる 等があります。



こうした事故を防ぐために、次の点に注意しましょう。

- ①1人で作業をしない。家族や近所の人と必ず2人以上で行なうこと
- ②作業時には携帯電話を持っておく
- ③除雪は屋根を優先し、落雪でのケガを防止する
- ④屋根の除雪時は、はしごを固定する
- ⑤除雪機の雪詰まり解消作業の前は必ずエンジンを切る
- ⑥疲れたら休憩し、無理に続けない 等です。



積雪に備え、高齢者への見守り活動を含め、今から各地区で体制を整え安全に冬を越しましょう。

白ねぎバーグ(4人分)

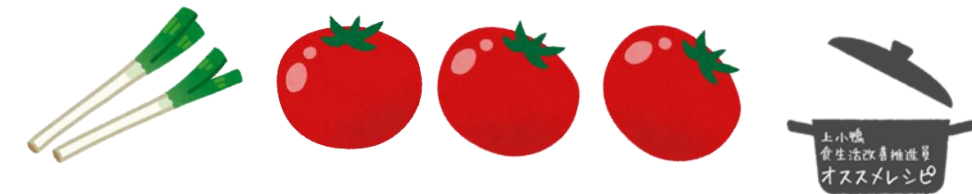
- ＜材料＞
- 白ねぎ 200g
 - えのき 30g
 - サラダ油 大さじ1/2
 - 合びき肉 200g
 - パン粉 30g
 - 卵 小1個
 - 塩 1g
 - こしょう 適宜
 - サラダ油 大さじ1/2
 - 大根おろし 120g
 - 細ねぎ 2本
 - トマト 70g
 - ポン酢 大さじ1 1/3

野菜レシピを使って減塩を！

塩分 0.7g

＜作り方＞

- (1) 白ねぎは小口に切り、えのきはざく切りにしフライパンで軽く炒める。
- (2) ボウルに合いびき肉、(1)のねぎ・えのき・パン粉・卵・塩・こしょうを入れてよくこねる。
- (3) (2)を4等分して小判形に丸め、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- (4) 皿に盛り付け、おろし大根・小口切りねぎ、5mm角切りのトマトをちらす。
- (5) ポン酢をかける。



活動報告

防災センター視察研修(11/12)

防災部のメンバー(館長及び地区防災リーダー)が防災センターを視察研修しました。防災普及指導員から防災センターの役割や自主防災会の設立目的、組織や活動の見直しの必要性、防災マップの更新などの講義を受け、三階の指令センター(中部消防局)で119番通報の模擬体験をするなどしました。その後防災グッズ展示場や、災害対策車(国土交通省管理の排水ポンプ車や照明車等)を見学し有意義な研修となりました。こうした視察研修の機会を設けますので多くの住民の皆様が一度は参加してください。



参加者13名

地区福祉研修会(11/12)

とっとり震災支援連絡協議会 事務局長の佐藤淳子さんを講師に迎え、「地域の支え合活動とプライバシー」についてお話いただきました。なぜ地域の支え合が必要なのか、実際に起こった災害の様子を見ながら、当時を思い出しながらお話を聞きました。地区社協主催ですが、防災や人権にも関する事だったので、防災部や人権教育推進員さんにも参加していただき、防災・減災についてや個人情報・プライバシーの扱いについて参考になったのではないのでしょうか。



参加者 44名

年末の交通安全県民運動

12月11日(月)～12月20日(水)

スローガン「ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離」

ありがとうございました

あたご文化祭での売り上げの一部を寄附いただきましたので、ご報告いたします。

若土自治公民館 焼きそば隊 金一封

上小鴨地区社会福祉協議会