



1月予定	
8日(月) 15:00~	上コ 初館長会
9日(火) 10:00~	上北条コ コミセン館長会
11:30~	上コ ふれあい給食サービス
19:00~	上コ 民児協定例会
10日(水) 9:30~	成徳コ 市公連理事会
11日(木) 9:30~	市役所 主事研 情報交換会
12日(金) 10:00~	上コ なごもう会
14日(日) 10:30~	上コ 体幹トレーニング教室
13:30~	上コ 自治公役員合同会議
16日(火) 19:00~	上コ 管理運営委員会
19日(金) 9:30~	上コ 編集専門委員会
19:30~	上コ スキー教室事前説明会
21日(日) 11:30~	上コ ふれあい給食サービス
23日(火) 13:30~	あたご 5機関連絡会
26日(金) 10:00~	上コ なごもう会
27日(土) 6:30~	大山 親子スキー教室1日目
28日(日) 6:30~	大山 親子スキー教室2日目
10:30~	上コ 体幹自主トレーニング教室

主催事業・講座		
1日(月) 7:00~		新春あたご山登り
19日(金) 13:30~		e-スポーツday
健康マージャン		
12日、26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」		
4日、11日、18日、25日(木)	10:00~11:30	
サークル・同好会		
切り絵	6日(土)	13:30~
筆もじ	9日(火)	10:00~
いけばな	18日(木)	10:00~
カラオケ	10日、17日、24日(水)	19:45~
絵手紙	15日(月)	13:30~
ヨガ	23日(火)	13:30~
3B体操	10日、24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~

今年もよろしくお願いたします。



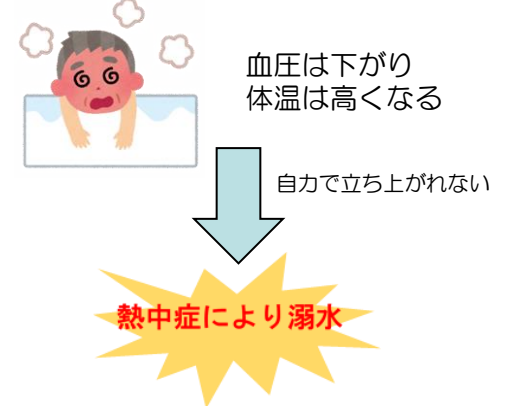
上小鴨小学校1月予定	
9日(火)	始業式
19日(金)	参観日(いのちの学習)



倉吉市健康推進課 保健だより 「冬の入浴事故に注意しましょう！」

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動した時に血圧の急激な変化により心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきましたが、近年の調査で大半は「熱中症」であると明らかになってきました。脱衣所・浴室で発生した緊急事案は12月~2月に多発しており、65歳以上の方が占める割合が78%と高齢者の方は特に注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多く、毎年約4倍に相当するとされています。

【高温での長風呂】




血圧は下がり 体温は高くなる  
自力で立ち上がれない  
熱中症により溺水

◎入浴中の事故を防ぐために次の6つのことを心がけましょう。

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
2. お湯は41度以下で、入浴時間は10分以内を目安に。
3. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がる。
4. 食事すぐの入浴や・飲酒後・医薬品内服後の入浴は控える。
5. お風呂に入る前に、同居家族にひと声かける。
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する。


「自分にも起こるかもしれない」という予防意識をもち、高齢者だけでなく、家族みんなで入浴習慣を見直しましょう。



— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数: 582世帯 (R5.11月末現在)  
男性: 659人  
女性: 693人  
合計: 1,352人 (65歳以上580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

1月号


令和6年1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




新年のご挨拶を申し上げます

「山だわれらの あたご山」の校歌で上小鴨を元気づけてくれていました上小鴨小学校が本年3月末をもちまして134年の歴史を閉じます。たくさんの夢と思い出をくれた小学校が閉校となることはとても寂しいことです。でも、これからも「清く さとしく たくましく」の「上小鴨っこ」の力強さを発揮して、新しい小鴨小学校で新たなスタートをきって欲しいと思います。そして、これからも「上小鴨地区の子どもたちと共に学び遊べる行事」を地域づくり協議会・自治公民館・PTAなど各種団体を中心に、みんなで考え楽しめたらと思います。

また、上小鴨小学校閉校行事実行委員会では3月24日の閉校式に向けて、閉校記念誌(6月発行)・小学校歴史資料室・小学校に感謝の打上げ花火などの実施に向けた準備がなされています。何かと慌ただしい年始めとなりそうですが、上小鴨コミュニティセンターを中心に、各種団体・大人と子ども、地域の皆が力を合わせて元気な かみおがも をつくっていきましょう。



上小鴨地域づくり協議会 会長 多賀正樹  
上小鴨コミュニティセンター 館長 牧田元一  
主事 吉田知子、池田志穂、川崎和枝



上小鴨大団円花火  
みんなで創る、ずっと忘れない花火~卒業生、校庭に集合~

日 時 令和6年3月24日(日)  
開場 18:30~  
打上 19:30~  
打上場所 上小鴨小学校 対岸の土手  
※雨天決行 大雨・台風の場合は3/31に延期

＜募集期間＞  
令和5年12月6日(水)~令和6年1月24日(水)

＜ご寄付方法＞  
①現金を上小鴨コミセンまたはチロルさんまで  
②お振込み(振込手数料がかかります)  
詳細はコミュニティセンターHPまたはお問合せください

ご寄付募集中


上小鴨小学校閉校行事実行委員会・上小鴨地域づくり協議会・上小鴨打上花火委員会

<p>青少年育成部</p> <p>【みんなでポッチャ体験】</p> <p>子どもから高齢者、障がいを持った方でもだれでもできるポッチャを、世代間関係なく集まって体験をしてみませんか?</p> <p>日 時 2月11日(日) 9:00~11:00 場 所 上小鴨コミュニティセンター 講 師 鳥取県ポッチャ協会員 対 象 どなたでも 持ち物 上履き、飲み物、タオル 申込み 上小鴨コミュニティセンター(1/22〆切)</p> <p>※小学校へは別途チラシを配布します。</p>	<p>山守集学校</p> <p>【出張スマホ講習会 ~全3回~】</p> <p>日 時 2月 7日(水)、14日(水)、21日(水) 13:30~14:30 ※21日は相談会が14:45~</p> <p>場 所 上小鴨コミュニティセンター 講 師 山守集学校 内 容 2/7 アプリのインストール方法 2/14 SNS(LINE)の使い方 2/21 安全に使うためのポイント&amp;相談会</p> <p>定 員 8名 持ち物 スマートフォン 申込み 上小鴨コミュニティセンター(1/22〆切)</p>
---	---

【ちょこっとギャラリー】

1月の展示は切り絵サークルさんの作品です

今年の干支 辰の切り絵作品を展示します。ぜひ皆さまのご来館をお待ちしています!





### 室内ペタンク 参加者募集!



と き：令和6年1月28日(日)  
 【受付】8:30~  
 【開会】9:00

ところ：倉吉市営体育センター(葵町602-4)  
 対 象：倉吉市在住・在勤・在学の方  
 3~5名のグループであればどなたでも

参加費：無料  
 ※申し込み・詳細については倉吉市HPまたはコミセンまで  
 (申し込み〆切1/15) 主催 倉吉市教育委員会

### ~室内ペタンク教室~

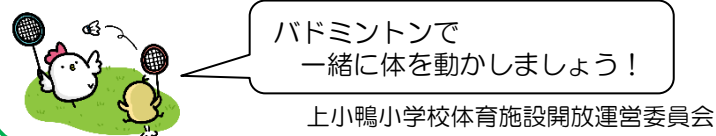
室内ペタンクとは、ペタンクの派生競技で2チームにわかれ、1つの標的に向かってボールを投げ合い、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。ニュースポーツ交流会の前に体験してみませんか?

日 時 令和6年1月7日(日) 14:00~15:00

ところ 上小鴨小学校体育館  
 持ち物 上履き、飲み物  
 参加費 無料  
 上小鴨地区スポーツ推進委員

### 【住民スポーツの日】 競技：バドミントン

日 時：令和6年1月20日(土) 13:30~15:30  
 ところ：上小鴨小学校体育館  
 (直接体育館においでください)  
 持ち物：ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物



上小鴨神社より

### 令和6年初詣についてご案内

午前0時から上小鴨神社の元旦祭を行います。初詣にご参拝の皆様は御神酒と生姜湯を氏子青年会が準備してお待ちしております。(無くなり次第終了)

※令和6年度賀齢祭は、例大祭(4月7日)と同日開催予定です。



## 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 ~

#### 我が家の防災ルール

年末年始に家族や親戚など集まることが多いと思いますが、この機会に防災について家族や親戚と話し合いルールを考えてみてはどうでしょうか。

#### 1. 連絡方法を複数考えておく

災害時は電話やネット回線が大変混雑し、つながりにくくなるのでX(旧Twitter)、LINEなどのSNSや災害用伝言サービスの利用などがありますが平常時にどんなものか操作してみることも必要です。

#### 2. 避難時にすべきことを実行順にリスト化する

いざ震災が起こった時は、誰もがパニック状態になってしまいます。特に電気や火の始末は災害後の二次災害につながります。

#### 3. 家族一人一人の身の守り方を事前に話し合う

いつ起こるか分からない災害。家族が一緒にいる時に起こるとは限りません。勤め先や学校などで災害にあった時など状況に合わせた身の守り方を話し合っておくと安心です。

#### 4. 普段使っているもので災害に使えるものもリスト化する

防災用品として特別に買いそろえなくても、家にあるもので必要なものをリストにしておくだけで十分活用できます。

#### 5. 困ったときに助けを求め人一覧を作る

困った時の連絡の優先順位 1.隣に住む人⇒2.近くを歩いている人⇒3.避難所⇒4.消防団の詰所

#### 6. 家族全員がわかる避難先を決める

人が密集している場所でも具体的に集合場所を決めておけば家族を早く見つけ出すことができます。

災害発生時、混乱やトラブルを避けるために各家庭ごとの防災ルールを作ってみましょう!

### ~自治公民館だより~

#### 生竹 小丸山(困る山)のいわれ

生竹集落の南端の小丸山に矢止めの荒神様がお祀りしてある。小丸山は生竹集落の一番かみ、小鴨川の西岸(左岸)にとび出た岩山で、南谷や矢送の方から流れて来た大洪水がこの小丸山にぶつかり、その反動の流れが、耳、若土集落を直撃し大被害を引き起こしていた。

生竹、中田の人たちにとっては守り神ではあるが、耳、若土の人たちにとっては、昔から度々、水田、畑、家屋が流され本当に困る山であった。

そこで、耳、若土の人々は、小丸山さんを「困る山」と言っていたというそうす。

上小鴨ふるさとガイドより引用



生竹自治公民館長 衣笠繁則

### 黒豆ごはん(4人分)

〈材料〉  
 米 2合  
 黒豆 50g~お好きなだけ  
 ★酒 大さじ2  
 ★塩 小さじ1~小さじ1強  
 ★酢 小さじ1弱  
 だし汁 適量

#### 〈作り方〉

- (1) 黒豆を24時間くらい水につけておく
- (2) 黒豆の水気をきり、豆とつけ汁とに分ける
- (3) 炊飯器に洗った米と黒豆のつけ汁と★の調味料を入れ、炊飯器の2合の目盛になるまでだし汁を加え、黒豆を加えて普通に炊く。



### 伊達巻風

〈材料〉	1人前	作りやすい分量
★たまご	30g	3個
★はんぺん	1/5枚	大1枚
★はちみつ	4.5ml	大さじ1~2
★みりん	3ml	大さじ1
★塩	少々	少々
飾り(黒豆等)		適量

#### 〈作り方〉

- (1) ★の材料を全てミキサーかフードプロセッサーにいれよく混ぜる(はちみつのみりんはあらかじめ混ぜておくとうい)
- (2) アルミカップに(1)を8分目まで入れる
- (3) 160℃のオーブンで5分焼いてから黒豆をトッピングしてさらに10分ほど焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



上小鴨食生活改善推進員  
 オススメレシピ



### 活動報告

#### グラウンドゴルフ大会(11/21)

晴天の中、恒例のグラウンドゴルフ大会を芝広場にて開催しました。38名と多くの方に参加していただき、にぎやかな大会となりました。来年度も予定していますので、皆さまのご参加お待ちしております!

#### 大会結果

優勝 福井 久夫さん 準優勝 吉田美登里さん  
 3位 福井美知子さん



#### 人権問題 現地研視察研修(11/25)

あたごふれあい人権文化センターと共催で今年度は鳥取市へ「地域食堂」について研修してきました。まず、鳥取市人権交流プラザにて福祉から人権を考える取り組みについて学び、「ふれあい食堂」を開催している河原町コミュニティセンターへお邪魔し説明を聞いた後、食事をいただきました。活動の様子を見て参加者は感銘を受けていました。参加者17名

ふれあい食堂の様子



#### サントリー天然水 奥大山ブナの森工場見学(11/30)

11月30日あいにくの小雨の中、紅葉も散った晩秋の蒜山を通り『サントリー天然水 奥大山ブナの森工場』の見学を行いました。バスの乗車定員満席の27人で上小鴨コミュニティセンターを出発しました。約1時間ほどの工場見学でした。製造ラインは機械による自動化で人の姿は見られませんでした。衛生管理、品質管理、ペットボトルへのエコの取り組み、大山の自然保護への取り組み等の説明を受け、企業の姿勢に関心しました。お昼はヒルゼン高原センターでそれぞれが地元の名物を堪能し帰路につきました。次回の〈バスでのお出かけ〉お楽しみに。



#### 第5回 倉吉市コミュニティセンター活動展

12月2日(土)、3日(日)の2日間に倉吉未来中心アトリウムにて倉吉市コミュニティセンター活動展を開催しました。多くの方の来場があり、コミュニティセンターの活動が少しでも市民の皆さんに知っていただけたのではないのでしょうか。ご来場いただきありがとうございました!



ありがとうございました

香典返しのご寄付をいただきましたのでご報告いたします。  
 謹んでお悔やみ申し上げます。

衣笠 繁則 様(生竹)

金一封(故・母 初枝 様)

上小鴨地区社会福祉協議会