

2月予定

2日(金) 19:00~	上コ	総務部長会
4日(日) 10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
5日(月) 13:30~	上コ	老人クラブ役員会
6日(火) 10:00~	上井コ	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	自治公館長会
7日(水) 13:30~	上コ	山守集学校スマホ教室
9日(金) 10:00~	上コ	なごもう会
19:00~	上コ	小学校統合準備委員会
11日(日) 9:00~	上コ	みんなでポッチャ体験
13:00~	上コ	石塚スマイルサロン
13日(火) 19:00~	上コ	民児協定例会
14日(水) 13:30~	上コ	山守集学校スマホ教室
15日(木) 13:30~	鳥取市	県公連研究集会
19:30~	上コ	スポーツ部長会
16日(金) 9:30~	上コ	編集専門委員会
18日(日) 10:00~	上コ	自治公役員研修会
11:30~	上コ	ふれあい給食サービス
21日(水) 13:30~	上コ	山守集学校スマホ教室
22日(木) 9:30~	市役所	活動展代表者会
25日(日) 13:30~	上コ	人権講演会
26日(月) 9:00~	島根	給食ボランティア1日研修
28日(水) 10:00~	小学校	老人クラブ 小学校餅つき大会

上小鴨小学校2月予定

13日(火)	地域学校委員会
22日(木)	手作り閉校祭(仮称)・生活総合のまとめ会
28日(水)	餅つき大会

主催事業・講座

16日(金) 13:30~ e-スポーツday

健康マージャン

9日(金) 13:30~16:45

~参加者募集中~



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「みんなが元気でやら〜会」

1日、8日、15日、22日、29日(木)  
10:00~11:30

サークル・同好会

切り絵	3日(土)	13:30~
筆もじ	13日(火)	10:00~
いけばな	15日(木)	13:30~
カラオケ	14日、21日、28日(水)	19:45~
絵手紙	19日(月)	13:30~
ヨガ	27日(火)	13:30~
3B体操	14日、28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

2月号

令和6年2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



新春あたご山登り  
2024.1.1!

令和6年1月1日に毎年恒例の新春あたご山登りを開催しました。大晦日から元旦と天気予報では雨でしたが、何とか曇りで雨が降ることなく下山までできました。地域の方から、帰省中のご親戚など多くの方に参加いただくことができました。ただ、初日の出は雲に遮られ残念ながら見ることはできませんでした・・・また、来年も開催予定ですので皆さまのご参加お待ちしております！

参加者33名

長いもソースのグラタン(4人分)

生鮭切り身	4切れ	長いも	200g
玉ねぎ	120g	卵	1個
しめじ	80g	とろけるチーズ	40g
人参	40g	パン粉	小さじ4
バター	10g	パセリ	少々
塩	2g		

<作り方>

- 器に少量のバターを塗っておく
- 生鮭は一口大に切り、軽く塩をふり、器に並べる(甘塩鮭を使用する時は塩をふらない)
- 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにし、ほぐしたしめじ茸と一緒に(2)の上に散らす
- 長いもはすりおろし、卵とよく混ぜ(3)の上にかけてチーズ・パン粉をのせてオーブントースターかグリルで約18分焼く。
- 焼き上げてからきざみパセリを散らす(※アルミホイルを利用して焼いてもよい)



上小鴨食生活改善推進員  
オススメレシピ

倉吉市健康推進課 保健だより

~健診受診期間が残り1か月となりました~

特定健診・長寿健診・がん検診の受診期間は**2月29日**までです!!  
詳しくは受診券に同封されている健康診査の手引きをご覧ください。  
生活習慣病の早期発見のための特定健診・長寿健診、がんの早期発見のためのがん検診、どちらも受診がまだの方はお急ぎください。  
受診券を紛失された方は再発行しますのでご連絡ください。

【問合せ先】倉吉市役所 健康推進課 (TEL 27-0030)



上小鴨地区の人口(自治公別)	
世帯数: 584世帯 (R5.12月末現在)	
男性: 658人	
女性: 694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



あたごふれあい人権文化センター共催 人権講演会  
【差別、偏見に繋がる『うわさ』の仕組み】

尾崎さんによる講演と演習で『うわさ』の仕組みについて、考えてみませんか?



日時 **2月25日(日)** 13:30~15:30

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 鳥取人権文化センター 尾崎真理子さん

問合せ 上小鴨コミュニティセンター

または あたごふれあい人権文化センター

【スプリングミニコンサート  
in かみおがも】

クラシックから懐かしい曲まで様々な曲を演奏されます。イントロクイズもあり、楽しい時間♪ぜひお誘いあわせの上、お越しください。

日時 **3月3日(日)** 14:00~15:00

場所 上小鴨コミュニティセンター

出演者 西谷友里さん(サクソ)

恩部昂貴さん(サクソ)

岸本聖華さん(ピアノ)



健康講座【こころのセルフケアについて】

介護者のメンタルやメンタルケアについて、精神的なしんどさを少しでも楽にできるように参考となるお話やメンタルケアの方法など教えていただきます。  
介護をされていない方でもぜひご参加ください。

日時 **3月8日(金)** 13:30~14:30

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 医療福祉センター倉吉病院

運動療法士 河本耕一さん

問合せ 上小鴨コミュニティセンター



新体制のもと自治公民館協議会が活動を開始しました。

上小鴨地区自治公民館協議会長 米田清隆



2024年(令和6年)上小鴨地区自治公民館協議会会長を務めることとなりました若土自治公民館長の米田清隆でございます。引き続きよろしくお願い申し上げます。1月14日(日)に役員合同会議を開催し新しい体制となりました。新体制を代表してご挨拶申し上げます。退任されました役員の皆様には、大変お世話になりました。今後もフォローシップを発揮していただき支援をよろしくお願いいたします。

昨年はコロナの5類移行後徐々に例年の活動を実施してまいりました。本年も各種行事や取り組みを行ってまいります。以下の4点を重点目標・課題として取り組みたいと考えております。1点目として、諸行事を通じ住民が「集う場」や「集う機会」の確保を図ります。能登半島地震から改めて災害に対する「備え」の大切さを考えさせられました。2点目として、自治公民館活動や自主防災活動を通して、安全で安心して暮らせる上小鴨をつくるため、防災に関連する取り組みを継続強化します。3点目は、人権やプライバシーに配慮しながら、地域の皆様が、上小鴨に住んでいて楽しい、住んでいてよかったと思われるような地域づくりに取り組みます。具体的には「スポーツ大会の開催」、「支え愛マップづくり」や健康長寿を目的とした「フレイル対策の実践」などです。

4点目は、上小鴨小学校は閉校となりますが、引き続き地域の子ども達を見守り育てていく取り組みを行います。上小鴨地域づくり協議会、上小鴨コミュニティセンターと連携しながら、「助け合い支えあって、安全安心に、明るく豊かに暮らせるまち 上小鴨」をテーマとし、活動や運営にあたっては、「健康第一、明るく楽しく、みんなで一歩前進」を基本とし行ってまいります。

自治公民館活動は「共助」の活動とも言えます。皆様の主体的な参画により、上小鴨地区が益々魅力ある生き活きた地域となるよう一緒に頑張りましょう。

令和6年 上小鴨地区自治公民館長紹介 (敬称略)

 会 計 監 査 蔵内 藤井 武	 環 境 整 備 部 上古川 大山 詞幸	 副 会 長 会 計 住吉 中土居 真	 会 計 監 査 石塚 山根 昭浩	 厚 生 部 福山 野儀 和献
 消 防 防 災 部 中田 天野 光晴	 会 計 監 査 生竹 衣笠 繁則	 ス ポ ー ツ 部 仙隠 森下 賢治	 幹 事 耳 竺原 強	 副 会 長 総 務 部 広瀬 蔵増 保則

令和6年自治公民館協議会 役員名簿 (敬称略)

◎部長会長 ◎副部長会長 ◇幹事

名称変更があります。保健福祉部→厚生部 スポーツ健康部→スポーツ部 消防部→消防防災部

	館長	総務部長	社会文化部長	環境整備部長	厚生部長	スポーツ部長	消防防災部長	会計部長
蔵内	藤井 武	藤井大輔	牧野 勲	河本浩樹	牧野順子	村本涼一	吉田昌平	牧田元一
上古川	大山詞幸	安藤弘士	茅原君子	武信博樹	福井智寿子	○前田誠司	蔵増弘継	御船泰宏
住吉	中土居 真	○若林通彦	穴戸寛二	穴戸正臣	穴戸正臣	◇山上賢明	山田有宏	佐々木敬宗
石塚	山根昭浩	佐治雄介	山崎 毅	若林秀臣	池内祥子	◇海地信行	菅原和也	河本百合子
福山	野儀和献	茅原宏司	○野儀明彦	◎野儀増弘	石賀嘉昭	野儀拓慎	箕原和也	菅原久宗
中田	天野光晴	◇栗原成人	荒金貴志夫	◇深田幹生	米本義明	牧田和幸	◎森 孝二	佐伯茂次郎
生竹	衣笠繁則	山本辰也	若林克行	河田 伸	◇大前長年	◎衣笠健一郎	山本辰也	衣笠義人
仙隠	森下賢治	梓島和正	◎佐伯大輔	○佐治利美	佐治利美			梓島和正
耳	竺原 強	竺原武輝	竺原明広	大地木修一	入澤総一	入澤博昭	竺原友之	河田 強
若土	米田清隆	◎米田丈士	◇井上雅也	米田 基	◎黒川亮一	大塚由里子	○徳永正樹	米田和樹
広瀬	蔵増保則	前田 稔	蔵増義幸	石坂真由美	○鎌田寿雄	中野久美	高本玲生	中野貴章

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～

『支え愛マップって、いつ使うだいな』

支え愛マップってご存知ですか?内容は分からなくても名前だけは聞いた事があるかと思います。今回は特に、支え愛マップ作りに参加した事のない人に読んでもらいたいです。

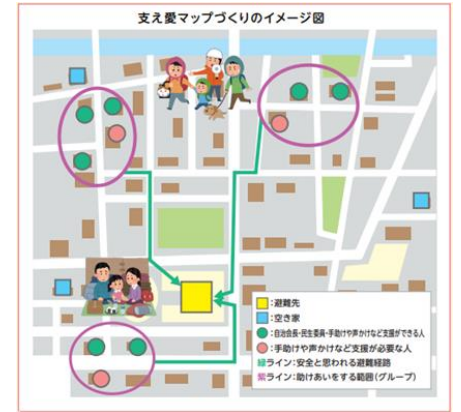
初めに言ってしまうのですが、支え愛マップって災害発生時に開いて使うモノじゃ無いのですよ。まったく使わない訳では無いですが、支え愛マップの真の目的は「マップを作る作業」にあるのです。

数人でグループを組み、地元の地図を広げて、「一人暮らしの家に印を付けましょう」「空き家に印を付けましょう」「高齢者が住んでおられる家に印を付けましょう」「小さなお子さんがいらっしゃる家に印を付けましょう」「この道が通れなくなったら、どこを通るだいな」などなど、マップに書き込んでいきます。書き込むときにグループメンバーと色々話をするので自然と情報交換が出来ます。そこがミソです。

近所に住んでいる人の状況や被災した時の考え方などを、お互いが知っておくことが『備え』の一つとなるのです。

広域災害に見舞われた時、公共機関、行政機関は対応しきれなくなります。頼れるのは近所の人たちです。助けに行く側、助けられる側、どちらになるかは分かりませんが、支え愛マップづくりの時にした会話は必ず役に立ちます。

救える命を救うための役に立つのです。今年も上小鴨地区での支え愛マップづくりを推進していきます。ぜひ多くの方にご参加を頂き、より充実した『備え』を作りたいと思います。あなたも、支え愛マップデビューしてみませんか。



活動報告

子どもお菓子作り (12/10)



いちごのパパロアとどら焼きを作りました♪  
こども7名参加

門松づくり (12/25)



室内ペタンク (1/7)



上小鴨地区スポーツ推進員の指導のもと3試合行い、熱戦が繰り広げられました。小学生から大人、安泰さんの海外からの実習生の方などスポーツを通して交流もすることができました。参加者15名

お正月フラワーアレンジメント (12/29)



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。

安井 裕子 様 (上古川) 金一封 (故・夫 和愛 様)