

3月予定	
3日(日) 14:00~	上コ ミニコンサート
5日(火) 10:00~	西郷コ コミセン館長会
11:30~	上コ ふれあい給食サービス
13:30~	あたご 5機関連絡会
19:00~	上コ 自治公館長会
6日(水) 19:00~	上コ 学校開放企画運営委員会
7日(木) 13:30~	上コ 地区社協連絡会
8日(金) 10:00~	上コ なごもう会
13:30~	上コ 健康講座
10日(日) 10:30~	上コ 体幹トレーニング教室
12日(火) 19:00~	上コ 民児協定例会
14日(木) 9:30~	市役所 主事研修会
17日(日) 11:30~	上コ ふれあい給食サービス
12:30~	上コ カラオケ同好会発表会
19日(火) 9:30~	上コ 編集専門委員会
21日(木) 9:30~	成徳コ 市公連理事会
22日(金) 10:00~	上コ なごもう会
14:00~	上コ シルバー人材センター事業説明会
19:00~	上コ 環境整備部長会
28日(木) 10:00~	上古川 桜ウォーキング
29日(金) 13:30~	市役所 自治連常任委員会
31日(日) 10:30~	上コ 体幹自主トレーニング

上小鴨小学校3月予定	
15日(金)	卒業式
22日(金)	修了式・離任式
24日(日)	閉校式

主催事業・講座	
15日(金)	13:30~ e-スポーツday・健康相談
健康マージャン	
8日、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「みんなが元気でおら〜会」	
7日、14日、21日、28日(木)	10:00~11:30
サークル・同好会	
切り絵	お休み
筆もじ	12日(火) 10:00~
いけばな	14日(木) 13:30~
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~

倉吉市健康推進課 保健だより ~3月は自殺予防対策月間です~

3月は、生活環境が大きく変動する時期であり、身体的にも、精神的にもストレスがかかりやすい時期です。ストレスや不安が重なると、だれでもこころの健康をくずすことがあります。そのため、日頃から規則正しい生活習慣で睡眠をしっかりとり、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。

こころのSOSは、自分でも気がつきにくいものと言われていたため、家族や友人など身近な人が気がついてあげることも大切です。倉吉市では3月8日にこころの健康づくり講演会を予定しています。

講演会を通じて、カラダの声を聴く時間をつくり、そして、笑顔になる、前向きになるなどの効果が期待される「顔ヨガ」について一緒に学んでみませんか。



講演会について
詳細はこちら

ストレスとうまく付き合うポイント

- ①リラクゼーション法を身につける
趣味に取り組む、落ち着ける環境で過ごすなど、自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって、強い武器となります。
- ②親しい人達と交流する時間を持つ
ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話をする事で気持ちが整理され自分で解決できたり、時には良いアドバイスをもらえたりします。
- ③適度に運動する
適切な運動は満足感や解放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。
- ④思いっきり笑う
最近、思いっきり笑っていますか？笑うことで自律神経のバランスを整える効果があります。



— 上小鴨地区の人口(自治公別) —	〒682-0934 鳥取県倉吉市上古川216-3
世帯数：584世帯 (R6.1月末現在)	メールアドレス kokamio@ncn-k.net
男性：664人	Instagram「上小鴨コミュニティセンター」で検索！
女性：697人	開館：月～金 9:00～17:00(祝祭日を除く)
合計：1,361人(65歳以上584人43%)	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

3月号

令和6年3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



スプリングコンサート in かみおがも

「茶色の小瓶」やドボルザークの「家路」
今期のNHK朝ドラ『ブギウギ』でも
最近流れました「東京ブギウギ」など
クラシックからヒットソングまで
ピアノとサックスの素敵な演奏をぜひ
お聴きください♪

出演者

ピアノ 岸本 聖華さん
サックス 恩部 昂貴さん
サックス 西谷 友里さん

恒例のイントロクイズも
ありますよ！

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
参加費 無料



健康講座

【こころのセルフケアについて】

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

e-スポーツday & 健康相談会

e-スポーツdayに倉吉市健康推進課の
保健師さんによる健康相談会を開催し
ます！
ちょっと気になる健康のあれこれを
相談してみませんか？



日時 **3月15日(金) 13:30~16:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター

桜ウォーキング

桜並木の中、ゆっくりとワイワイと歩いて
みませんか？おいしいおやつも待っています♪

日時 **3月28日(木) 10:00~11:30**
集合場所 上小鴨コミュニティセンター
参加費 200円(茶菓子代)
※ウォーキング時のお茶は準備します
コース 上小鴨桜の名所 ふれあいロード
(上小鴨~小鴨 往復4km)
申し込み 上小鴨コミュニティセンター
※少雨決行

3月 ちょこっとギャラリー

募集しておりました

「スマイルフォト in かみおがも」から
応募のあった赤ちゃんをご紹介します！



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 **3月24日(日) 雨天の場合31日(日)へ延期**
開場 **17:30~ 打上19:30~**

※開場時間が17:30に変更になりました

打上場所 上小鴨小学校 対岸の土手
観覧場所 上小鴨小学校グラウンド

17時30分より、キッチンカーによる
無料フードサービスも行います！※先着300名様限定

令和5年12月6日~令和6年1月24日まで
募集しておりました、ご寄付は以下の通りです。
皆さまのご支援ありがとうございました。
寄付金は花火打ち上げの資金とさせていただきます。

寄付総額

1,713,513円

上小鴨小学校閉校行事実行委員会
上小鴨打上花火委員会

【上小鴨神社 春の例大祭・賀齢祭】

★ タイムスケジュール ★

日時 4月7日(日)
※雨天決行(神輿は中止)
場所 上小鴨神社

恒例の上小鴨神社例大祭を賀齢祭と併せて執り行います。子ども会の皆さまにもご協力いただき賑やかに挙行したいと思いますので、どうぞお誘いあわせでお参りください。



行事	時間	備考
賀齢祭	10:00~11:00	神事
祭典	12:30~13:30	神事・浦安の舞
子供神輿	11:30~12:00	神社道 折り返し
大人神輿	11:30~12:30	若土集落のみ
ビンゴゲーム	13:30~14:00	豪華賞品
屋台	11:00~14:00	焼きそば・焼き鳥他

「シルバー人材センター仕事説明会
ならびに介護ボランティア説明会」の開催

- 健康な60歳以上の方で仕事を希望する方
 - 市が行っている事業でボランティア活動を希望する方
- 説明会を行いますのでぜひご参加ください。

日時 3月22日(金) 14:00~
場所 上小鴨コミュニティセンター



主催：シルバー人材センター

本間愛音と歌仲間発表会

本間愛音さんをゲストに迎え、カラオケ同好会の歌仲間が集まり歌を披露します。

日時 3月17日(日) 12:30~
場所 上小鴨コミュニティセンター

ゲスト 本間 愛音さん
(キングレコード)



入場無料

ただし整理券が必要です
上小鴨コミュニティセンターまで

主催：カラオケ同好会

自治公 主な行事予定

自治公 館長会	毎週第1火曜日	敬老会	6月23日(日)
消防夏期訓練	8月24日(土)	天神川一斉清掃	4月21日(日)
ごみゼロ清掃	春・秋(一斉)	水辺の楽校草刈り	5月・7月・10月
ファミリーバドミントン大会	6月9日(日)	ソフトボール大会	7月
ふれあい運動会	10月6日(日)	あたご文化祭	11月
他 防災マップ、支え愛マップの作成		※各行事日程は変更・中止する場合があります。	

~自治公民館だより~

住吉自治公民館



この度、住吉自治公民館館長を務めさせていただくこととなりました中土居です。館長職は初めてということもあり、身が引き締まる思いです。住吉は17戸と多くはない戸数ですが季節ごとの行事等、皆が和気あいあいと活動しています。昨年まではコロナの影響もあり、自粛していたこともある日々でしたが、今年は夏祭りを予定することとなり、集落の全員で楽しく開催できそうです。最後に、本年は能登半島地震や事故の多い年明けを迎えています。倉吉も中部地震で多くの被害を受けました。災害はいつ起こるかわかりません。いつ起こっても対応できるように、日ごろからの備え等怠らないようにしましょう。

住吉自治公民館長 中土居 真

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 ~

テーマ：避難所について

1月1日に、能登半島地震が発生して避難所生活をされた方が多くおられます。上小鴨地区でも、大きな災害が発生(避難情報が出た)場合、上小鴨小学校が避難所として開設します。しかし、避難所に備蓄品は毛布と床じきしかありません。**避難所に食料品はありません。**時間の経過とともに救援物資が届きますが、災害が大規模なほど、届く時間は遅くなります。

災害に備えて

非常用持ち出し袋に、必要な備品を入れておく。
少なくとも3日分の水や食料を備蓄する。



さっぱり! 簡単ヨーグルトトライフル(4人分)

〈材料〉

- プレーンヨーグルト 1パック(400g)
- はちみつ 大さじ1(21g)
- レモン汁 小さじ1(5g)
- カスター 80g
(スポンジケーキでもよい)
- オレンジ 1個(80g)
- バナナ 1本(80g)
- 4種のベリーミックス 80g
(解凍しておく)
- 透明なガラス・器など 4個

※果物は、いちごやメロンなど旬のものを使用する



〈作り方〉

- ヨーグルトを水切りしておく。ボウルにざるをのせ、キッチンペーパーを2枚しき、ヨーグルトを入れてラップをかけ、冷蔵庫で30分以上おく。
- カスターは1.5~2cm角くらいの一口大に切る。
- オレンジは皮をむいて果肉を取り出し、一口大に切る。
- バナナは皮をむいて食べやすい大きさに切り、(3)のオレンジと合わせておく(バナナの変色を防ぐため)
- (1)で水気を切ったヨーグルトにはちみつ、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- 器にカスター、オレンジ、バナナ、ベリーミックス、ヨーグルトを交互に重ね、冷蔵庫で10~15分冷やす。

☆グラノーラ(シリアル)や生クリームをトッピングしてもよい。
♡お好みで楽しく盛り付けてみましょう!

上小鴨食生活改善推進員
オススメレシピ



活動報告

みんなでポッチャ体験(2/11)

鳥取県ポッチャ協会の岩崎正雄さんを講師にコミュニティセンターにてポッチャ体験を行いました。少人数だったので細かなテクニックやルールについて質問をするなど和気あいあいとした雰囲気、ポッチャを楽しみました。参加者 9人



自治公役員研修会(2/18)

参加者78人

加藤 礼二副市長、防災安全課 山崎 慎之介課長来賓のもと、倉吉市防災センター 防災普及指導員の遠藤さんと村岡さんに防災についてお話をいただきました。過去に起きた災害や防災マップ・ハザードマップについてなど様々なお話を聞きました。講演後は段ボールベッドの組み立てや簡易トイレの使用など防災体験を行いました。



段ボールベッド組み立て体験



簡易トイレの説明

令和6年春季全国火災予防運動 期間 令和6年3月1日(金)~3月7日(木)

防火標語 『火を消して 不安を消して つなぐ未来』

