

**4月予定**

2日(火) 11:30~	上コ	ふれあい給食サービス
19:00~	上コ	自治公館長会
9日(火) 19:00~	上コ	民児協定例会
19:00~	上コ	小学校閉校誌会議
12日(金) 10:00~	上コ	なごもう会
13日(土) 14:00~	未来中心	倉吉市自治公民館連合会総会
14日(日) 10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
17日(水) 9:30~	上コ	編集専門委員会
19日(金) 13:30~	交流プラザ	市公連 研修会・総会

19日午後から研修会等のため事務室閉室します。  
施設利用されたい方は事務室までお声がけください。

21日(日) 7:00~	地区内	天神川一斉清掃
10:30~	上コ	体幹自主トレーニング
22日(月) 13:30~	上コ	狂犬病予防注射
23日(火) 19:30~	上コ	地区社協評議員会
25日(木) 19:30~	上コ	安全安心部会
26日(金) 11:30~	上コ	なごもう会

**小鴨小学校4月予定**

10日(水)	開校式、始業式
11日(木)	入学式
25日(木)	参観日 PTA総会



**主催事業・講座**

26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「みんなが元気であら〜会」**

4日、11日、18日、25日(木) 10:00~11:30
-------------------------------

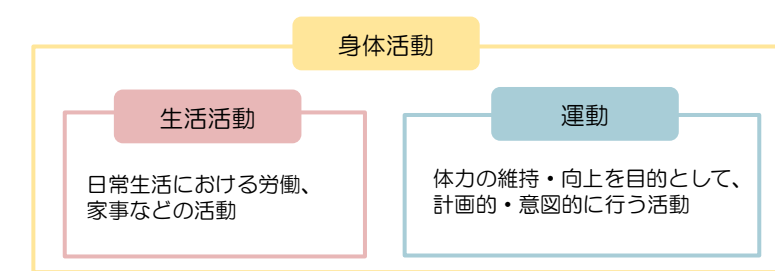
**サークル・同好会**

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~

**倉吉市健康推進課 保健だより 「最近、体をうごかしていますか？」**

健康のためにできることから！身体活動を増やしましょう！  
身体活動は多いほど、心筋梗塞や脳卒中等生活習慣病のリスクは低下すると言われています。また、肥満の予防や改善には身体活動アップは欠かせません。

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめたもので、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行う「運動」の2つに分かれます。



「運動量を増やす」と考えると、ハードルが高いかもしれませんが、「身体活動を増やす」と考えることで、体を動かすということが始めやすく、継続しやすくなります。  
今回は、身体活動量を増やすために日常生活の中で行えるポイントや自宅でできる簡単な運動を紹介します。  
※医師から運動を制限されている場合には、その指示に従ってください。

**日常生活の中での身体活動量を増やすポイント**

- いつもと違う道を歩いたり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。※1日当たり20~64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩が推奨されています。
- 歩幅を広くし、速く歩く。
- 座っている時間が長い場合は、時々立ち上がって体を動かす。
- 週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。など

**自宅でできる簡単な運動**

- 上半身の捻転運動
  - ①両足を肩幅に開く
  - ②両手を使って上半身をひねる



出典：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」リーフレット

— 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：586世帯 (R6.2月末現在)	メールアドレス kokamio@ncn-k.net
男性：666人	Instagram「上小鴨コミュニティセンター」で検索！
女性：695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**

**4月号**  
令和6年4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



調理室にて  
会食用の豚汁作り



きな粉の準備中



子どもたちと一緒に餅つきやお餅のパック詰め



2月28日に上小鴨小学校にて、餅つき大会が行われました。老人クラブが主体となって子どもたちの作ったもち米を使い、地域の人や学校、保護者と協力し開催されました。子どもたちは餅つきとパック詰め役と分かれ、初めて杵と臼を使った餅つきに緊張しながらも一生懸命餅をついていました。また、きな粉餅をパックに詰める作業では周りの大人に聞きながら行っている様子が見られました。  
老人クラブやPTA、地域住民の協力により子どもたちも貴重な体験ができました。

**体幹トレーニング教室**

今年度も体幹トレーニング教室を開催します！  
トレーニングを継続して続けることで、体重が減ったなど体への変化がある方もおられます。  
体幹を鍛える事でフレイル予防や腰痛予防・改善などが期待できます。高齢の方も気軽に参加してください。  
※効果には個人差があります。

日時 **4月14日(日) 10:30~11:30**  
場所 上小鴨コミュニティセンター  
講師 谷川 哲也さん  
(アスレティックトレーナー&ヨガ・インストラクター)

対象 どなたでも  
持ち物 上履き、飲み物、タオル  
マット、バランスボール(お持ちの方)



**【4月のちょっとギャラリー】**

**小学校閉校行事に関する写真展**

上小鴨小学校が3月24日で閉校となり、餅つき大会や花火など閉校行事の様子の写真を展示します。  
この写真も飾ってもいいよ！という方はぜひ4月中にコミュニティセンターまでお持ちください。





倉吉博物館 展示のご案内

倉吉市制70周年記念特別展 あいおいニッセイ同和損保コレクション  
「匠たちのTSUBAKI・椿・つばき」

会 期：令和6年3月2日（土）～5月6日（月・振）  
休館日 4/1、8、15、22

開館時間：9：00～17：00（入館は16：30まで）

入 館 料：一般 800円（600円）、70歳以上 500円  
大学・高校生 400円（300円）（）は20名以上団体料金  
中学生以下、障害者手帳等お持ちの方と介助者 無料



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～

令和3年10月からコミュニティーセンターだより「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～」と題して毎号防災関係記事を掲載してきました。防災部では、地区防災リーダーを中心に部員が持ち回りで記事を執筆しています。地域の皆様が災害や防災について普段から関心を持っていただき、様々な災害の発災時に命を守る行動や支援活動などに繋がればとの思いを込めてお届けしています。紙面の都合により提供できる内容には限りがありますが、皆様に一読していただけるよう工夫しながら「防災だより」を継続してまいりますのでよろしくお願いいたします。併せて記事に対するご意見等がございましたらコミセン事務局までお寄せください。

1月1日に発生した能登半島地震の前後で、防災に対する意識は変わりましたか。家族と災害時の対応について話し合うなど、何か具体的な行動をとられましたか。上小鴨地区であのような規模の地震が起きたらどうなるでしょうか？・・・。災害に備えるため、対岸の火事と思わないようにしたいです。（13年前の東日本大震災が起きた同じ日の3月11日に執筆しました。）



～自治公民館だより～

蔵内地区の紹介

市街地から大山を見ながら国道を南下してくると、上小鴨の入口に蔵内はある。西側を流れ、灌がい用として現存する舟川を利用してお蔵米を運搬していた江戸のころ、蔵が数多くあったことからその名がついたとのこと。

1980年の人口124人を頂点に減少し、現在戸数19戸、人口53人（男28人、女25人）65歳以上が26人、10代以下が11人である。

蔵内自治公民館には全19戸が加入しており、年2回の定例総会により決定された行事予定に基づき活動している。正月明けの「とんど焼き」は毎年実施しているが、夏まつりはコロナの影響でここ4年間実施できていないが、年末に収穫祭という形で皆が集まりコミュニケーションを図っている。総事など屋外活動を中心としたものは実施している。

蔵内には農事組合法人くらうち（2001年設立）という組織があり、集落内の耕作地を借り上げ米や大豆を栽培し耕作放棄地をなくし農地の荒廃を防いでいる。また他の集落の多くの農家のお手伝い（請負作業）もし農業振興に貢献している。そして蔵内環境保全組合とともに草刈などを中心に集落内の環境保全活動につとめている。

毎年実施している、6月の花の植栽を中心とした環境保全活動には、子どもたちを含む住民の多くが参加し、出来上がった『お花畑』は皆の心を和ませ、とても気分の良い一日にしてくれる。高齢者が多いのは他地区と同じだが、人口の割に子供の数も多く子供たちが外で元気に遊んでいる風景をよく見かける。子供たちの元気をもらってか高齢者も元気で農作業に励んでいる集落それが蔵内である。



ライスピザ（4人分）

- 〈材料〉
- レトルトごはん 2パック
  - 卵 2個
  - 塩 小さじ1
  - ソーセージ 2本
  - ピーマン 1個
  - とうもろこし 50g  
（ホール缶）
  - ミニトマト 4個
  - ピザ用チーズ 100g

防災食について  
備蓄用食材を使ったレシピをご紹介します



- 〈作り方〉※レトルトご飯、ホールコーン缶で
- (1) ご飯を規定の方法であたため、卵と塩を混ぜ合わせる。
  - (2) ソーセージ、ピーマン、ミニトマトは輪切りにする。
  - (3) トースターの天板にオープンシートを敷き、(1)を2等分して丸く広げる。
  - (4) (3)に(2)をトッピングして、とうもろこしとピザ用チーズを散らす。
  - (5) トースターで10分焼く。

上小鴨食生活改善推進員  
オススメレシピ



活動報告

山守集学校 スマホ教室（2/7.14.21）

3回に渡り、スマホ教室を開催しました。初めにコミセンのフリーWi-Fiへ接続しその後、各回テーマに沿ってスマホの使い方を学びました。LINEで友達追加の方法や、セキュリティ対策としてロックをかけるなど、参加者は実際にスマホを操作し追加や設定等試していました。

参加者 各回4人



人権講演会（2/25）

「差別・偏見につながる『うわさ』のしくみ」

鳥取県人権文化センター 尾崎真理子さんを講師に人権講演会を開催しました。近くの人と話すグループワークや、代表者4人による寸劇もあり笑いあいの講演会となりました。また「うわさ」という身近な事象に関する人権問題について考える機会となりました。

参加者 22人



スプリングミニコンサート（3/3）

今回はサクスの西谷友里さんと恩部昂貴さん、ピアノの岸本聖華さんを迎え午後のひと時のコンサートをおこないました。

古い曲から新しい曲、ジャンルも多岐に渡り素晴らしい生演奏を堪能することができました。イントロ曲当てクイズでは子どもたちが活躍しプレゼントをゲットしていました。最後の曲「明日があるさ」では演奏に合わせ皆で合唱し盛り上がりました。文化芸術部

参加者 40人



健康講座

「介護者のメンタルケア」（3/8）

倉吉病院の運動療法士/社会福祉士 河本耕一さんと地域移行支援員 認定心理士の福田俊介さんを講師にメンタルについて健康講座を開催しました。河本さんの明るいお人柄と進め方で参加者はグループワークでもスムーズに意見が出ていました。また、福田さんのマインドフルネス瞑想の体験はリラックスでき、普段にも取り入れてみたいものでした。

講座が終わってから「よかった～」という声を聞く事が出来ました。

参加者20人



ありがとうございました

香典返しの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。

米塚 辰彦 様（中田） 金一封（故・父 榮 様）、 吉田 孝宏 様（福山） 金一封（故・父 公範 様）

上小鴨地区社会福祉協議会

春の全国交通安全運動

ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離

期間：4月6日（土）～4月15日（月）

