

5月予定	
7日(火) 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
9日(木) 13:30~	上コ 食生活改善推進員
19:30~	上コ スポーツ部長会
10日(金) 10:00~	上コ なごもう会
12日(日) 10:30~	上コ 体幹トレーニング教室
15:00~	上コ 地域づくり協議会 総会
14日(火) 19:30~	上コ 民児協定例会
15日(水) 19:00~	体育館 住民スポーツの日
16日(木) 19:30~	上コ 文化芸術部会
17日(金) 19:30~	上コ 社会文化部長会
21日(火) 9:30~	上コ 編集専門委員会
24日(金) 10:00~	上コ なごもう会
19:00~	上コ 人権教育推進部総会
26日(日) 6:00~	水辺の楽校 水辺の楽校草刈り
10:30~	上コ 体幹自主トレーニング
27日(月) 13:30~	市役所 職員研修会


主催事業・講座	
17日(金) 13:30~	e-スポーツday
健康マージャン	
10日、24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」	
2日、9日、16日、23日、30日(木)	10:00~11:30
サークル・同好会	
切り絵	11日(土) 日にち変更 13:30~
筆もじ	14日(火) 9:30~
いけばな	16日(木) 13:30~
カラオケ	8日、15日、22日(水) 19:45~
絵手紙	20日(月) 13:30~
ヨガ	28日(火) 13:30~
3B体操	8日、22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~

27日(月)午後から研修会のため事務室を閉室します  
施設利用されたい方は事前に事務室までお声がけください

**小鴨小学校 5月予定**

25日(日) 9:00~ 運動会

新しい小鴨小学校になって初めての運動会!



倉吉市健康推進課 保健だより 「令和6年度 各種健診のお知らせ」

令和6年度の健康診査は、令和6年5月1日~令和7年2月28日までです。健診受診券は、4月下旬に送付しています。健診内容、料金等は、受診券に手引きを同封していますのでご確認ください。

【健診の方法】

- 個別健診→協力医療機関で受けられます。詳しくは、手引きをご覧ください。医療機関で行う個別健診と集団健診の料金は、同額です。
- 集団健診→右表の日程で行います。希望される会場で受けることができます。申込先：健康推進課 27-0030


【集団健診】日程及び会場一覧		お問い合わせ・ご予約はこちら 健康推進課 0858-27-0030											
日程	健診受付時間	会場	住所	健康診査									
				健康診査	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	子宮がん検診	乳がん検診	肝臓がん検診		
5月21日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5月26日(日)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月11日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月18日(火)	9:00~10:00	灘手コミュニティセンター	尾原	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月27日(木)	9:00~10:00	上北条コミュニティセンター	新田	●	●	●	●	●	●	×	×	●	●
7月13日(土)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7月22日(月)	8:30~10:00	関金総合文化センター	関金町大鳥居	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7月23日(火)	8:30~10:00	関金総合文化センター	関金町大鳥居	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9月16日(月)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9月27日(金)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10月28日(月)	8:30~10:00	倉吉福祉センター	福吉町	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11月27日(水)	8:30~10:00	社コミュニティセンター	園分寺	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
12月10日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1月14日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1月28日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1月30日(木)	13:30~15:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	×	×	×	●	×	●	●	●	●	●
2月8日(土)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2月18日(火)	8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町2丁目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※中部健康管理センター以外の集団健診(関金総合文化センター、コミュニティセンター、倉吉福祉センター)では、マイナ保険証は利用できませんので、従来の保険証または資格確認証をご持参ください。  
※集団健診で行う胃がん検診は、バリウムによる検診です。

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数：587世帯 (R6.3月末現在)  
男性：667人  
女性：697人  
合計：1,364人(65歳以上583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

5月号

令和6年5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





**ありがとう 上小鴨小学校**

上小鴨小学校閉校式 大団円花火(3/24)

閉校式では保護者以外にも、多くの地域住民が参加し式典の様子を見ていました。式典後の子どもたちと先生の合唱や、小椋順二さんのホルンの音色に感動していました。

この度の上小鴨大団円花火にご理解いただき、誠に有難うございます。皆様からの多大なご支援、お力添えのおかげで、上小鴨小学校の有終の美を飾る事ができました。ここに深く感謝申し上げます。

上小鴨打上花火委員会 白水祐介



このInstagram花火の動画がちらっと映ってます

**新しい 小鴨小学校**

小鴨小学校開校式(4/10) 入学式(4/11)




4月10日に開校式、翌日11日に入学式が行われました。小鴨・上小鴨小学校の子どもたちが一緒になって402人の児童数となった小鴨小学校。上小鴨の子どもたちは大人数での生活やスクールバスでの登校など新しい環境になります。地域の方も頑張る子どもたちを応援しましょう(´▽`)

## 令和6年度 上小鴨コミュニティセンター事業（活動）計画書

【基本方針】生涯学習の拠点として、地区住民のニーズをふまえた学習機会の提供・支援を行うとともに、地域諸団体との連携をはかり、それを通じ住民と一体となって生き生きとした地域づくりをめざす。

- 【重点目標】
- (1) 皆に利用されるコミュニティセンターづくり
  - (2) 少子・高齢社会に即応した地域福祉の推進
  - (3) 地域ぐるみで取り組む防災活動の推進
  - (4) 各種スポーツの普及と健康づくりの推進
  - (5) 一人ひとりの人権が尊重されるまちづくりの推進
  - (6) 伝統文化の伝承と、地域文化の醸成を図る



事業名	内容 ※共催分も含む	
重点取組事業	・地域づくり講座	
健康づくり講座 からだと心の健康づくり	・新春あたご山登り ・ウォーキング ・グラウンドゴルフ大会	・体幹トレーニング教室 ・ニュースポーツ ・e-スポーツday
環境講座 一人ひとりが環境問題について考える	・廃油せっけんづくり	・寄せ植え教室
趣味の講座 ものづくりを通して、自分づくり、仲間づくり	・陶芸教室 ・フラワーアレンジメント	・ミニコンサート ・出前講座
伝統文化伝承 伝統文化を推進し、地域の活性化を図る	・伝統工芸（正月飾り）	・歴史講座
青少年育成講座 世代間相互交流による体験活動	・親子料理教室 ・もの作り教室	・お菓子作り教室 ・おはなし会
スポーツ教室 スポーツに親しむ環境作り	・室内バタンク	

### 【住民スポーツの日】 種目：ファミリーバドミントン

日時 5月15日（水） 19：00～20：00  
場所 旧上小鴨小学校 体育館  
持ち物 室内運動ぐつ、飲み物



6月9日開催のファミリーバドミントン大会に向けて練習してみませんか？  
ご参加お待ちしております～

旧上小鴨小学校体育施設開放企画運営委員会

### 5月のちょこっとギャラリー

#### 切り絵サークルさんの作品

3月20日～4月20日まで  
未来中心アートギャラリーで展示されていた作品や他作品など展示します！

### 令和6年度 上小鴨地区敬老会についてお知らせ

日時 6月23日（日）10：30～  
場所 ホテルセントパレス倉吉  
対象者 昭和25年4月1日以前の出生者 348人  
(内新会員 24人)

☆当日は演芸、カラオケを予定しています、お楽しみください！

※送迎バスの時間については、後日各地区社会文化部長よりお知らせします。



令和5年度 敬老会の様子

### ～自治公民館だより～

### 上古川Kさんのこと

今回は上古川で農業と趣味に生きておられるKさんの紹介をしたいと思います。  
80歳になろうとしているKさんは、農業後継者にも恵まれ3ha余りの農地を息子さんと奥さんの3人で耕作しておられます。

今では、農業も自治公民館活動も息子さんに譲って息子さんの手伝いをしておられます。特にドローンを使っての水稻・大豆・小豆の農業散布ではナビを稼働朝早くから圃場を走りまわっておられます。又写真・ビデオ・木工・レーザー彫刻等の趣味も多く、替歌を作るのも好きで、今では「上古川旅情」、「あたご山」、「サンキュー上小鴨」の3曲が出来ており、皆さんに歌ってもらえれば有難いと言っておられました。

ここで「上古川旅情」を紹介し、上古川の紹介の一部にでもなればと思います。 上古川自治公民館長 大山 詞幸

倉吉の鐘物語

じげ祭り（盆踊り）

上古川旅情  
（九州旅情替え歌）

一、市場を超えて やつてきた  
作州往來 道筋よ  
古川泉水 堂の門（かど）  
旅の疲れを 癒（い）やす所（とこ）  
訪ねてよかつた 上古川

二、石の畳の この道は  
お米運ぶ 地主通  
大八車の きしむ音  
訪ねてよかつた 上古川

三、鑄物師（いもじ）の 里の この土地は  
砂鉄 木炭 砂や土  
鑄物作りの 最適地  
訪ねてよかつた 上古川

四、今も続くよ 伝統は  
盆の踊りの にぎやかさ  
やぐら太鼓の バチさばき  
訪ねてよかつた 上古川

上古川水

石畳道（上古川）

### 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～

#### 防災マメ知識

今月は災害時だけでなく普段でも使える、防災マメ知識を2つご紹介します。

#### 1. 懐中電灯で周りも明るく

普通の懐中電灯は1方向へ向けて照らすだけですが、ひと工夫すると周りも照らせます。  
用意するものは、懐中電灯、レジ袋、輪ゴム（ひもでもOK）です。レジ袋を懐中電灯の光る方へ、ふくらませてかぶせます。この時、懐中電灯を持つことができるように、なるべく先の方にかぶせます。そして、レジ袋がしぼまないようにしながら、懐中電灯に輪ゴム（ひも）で固定します。  
上からつるせばちょっとした電灯代わりになります。別の方法として、懐中電灯を床に立てて、光る面に500mlペットボトルの中身の入っているスポーツドリンクを置く、というのがあります。

#### 2. カップ麺は水でも食べられる

お湯を注いで3分のカップ麺ですが、実は水を入れても出来るんです。作り方はお湯の時と同じです。ただし、時間がかかります。お湯の場合の約10倍位、大体30分位待てば出来上がりです。薄味になるので、お湯の時より少なめの水を入れる方が良いみたいです。  
※冷たいので、冬の季節にはおすすめしません。



### 活動報告

#### 桜ウォーキング（3/28）

計画時点とは予想が外れ、桜の開花はありませんでしたが、ふれあいロードを歩きました。代わりに大山の山々がきれいで集合写真は大山をバックに撮影です。  
久し振りに歩く方もおられ、「よく歩いた～」や「久し振りに歩くのも良いな～」という声が聞こえました。ウォーキング後はコミュニティセンターでおやつを食べ、糖分補給で疲れを癒しました。

参加者21人

