

今月の予定	主催事業・講座
3日（火）10：00～ 灘手コ 市公連館長会 11：30～ 上コ ふれあい給食サービス 19：00～ 上コ 自治公館長会 4日（水）19：00～ 上コ 地域整備環境部 研修会 5日（木）10：00～ 上コ 健康講座 13：30～ 上コ 第2回地区社協連絡会 6日（金）13：30～ あたご 5機関連絡会 9日（月）19：00～ 上コ 第2回運動会実行委員会 10日（火）19：30～ 上コ 民児協定例会 12日（木）19：00～ 上コ 第3回防災部会 13日（金）10：00～ 上コ なごもう会 14：00～ 上コ 曲げわっぱ作り 19：00～ 上コ あたご文化祭第2回企画委員会 15日（日）10：30～ 上コ 体幹トレーニング教室 18日（水）13：30～ 上コ 編集専門委員会 19日（木） 9：30～ 市役所 主事研修会 22日（日）12：30～ 小学校 ふれあい運動会 27日（金）10：00～ 上コ なごもう会 29日（日）10：30～ 上コ 体幹自主トレーニング 10月1日（火） 10：00～ 市公連館長会 11：30～ ふれあい給食サービス 19：00～ 自治公館長会	20日（金） 13：30～ e-スポーツday
健康マージャン	
14日、28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「みんなが元気でおう～会」	
12日、19日、26日（木） 10：00～11：30	
サークル・同好会	
切り絵 7日（土） 13：30～	
筆もじ 10日（火） 9：30～	
いけばな 19日（木） 13：30～	
カラオケ 11日、18日、25日（水） 19：45～	
絵手紙 30日（月）日にち変更 13：30～	
ヨガ 24日（火） 13：30～	
3B体操 11日、25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～	

小鴨小学校 今月の予定
7日（土）参観日
9日（月）振替休業日

倉吉市健康推進課 保健だより

毎年9月は「がん征圧月間」です

日本人の死因の第1位である“がん”は、国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡するといわれています。しかし、がんは、早期発見・早期治療により、約9割が治ると言われています。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。

国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」が、がん研究振興財団から2011年に公開されました。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。日頃から、生活習慣に気をつけ、がんになりにくい身体づくりを目指しましょう。

あなたのライフスタイルをチェック！
そして今日からチェンジ！！

①たばこは吸わない

②他人のたばこの煙を避ける

③お酒はほどほどに

④バランスのとれた食生活を

⑤塩辛い食品は控えめに

⑥野菜や果物は不足にならないように

⑦適度に運動

⑧適切な体重維持

⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療

⑩定期的ながん検診を受ける

⑪身体の異常に気がついたすぐに受診

⑫正しいがん情報でがんを知る

参考文献 日本対がん協会、がん研究振興財団

— 上小鴨地区の人口（自治公別） —

世帯数：591世帯（R6.7月末現在）
男性：663人
女性：694人
合計：1,357人（65歳以上572人42%）

〒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

9月号
令和6年9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

地域整備環境部 講演会

移住者の方から見る上小鴨の良い所など、地元目線では気づかない新たな発見をしてみませんか？
また、空き家対策の一環として鳥取県が作成した「住み継ぎ（すみつぎ）ノート」について市役所の方からお話いただきます。

日時 **9月4日(水)19:00～20:30**
場所 上小鴨コミュニティセンター
内容 ○「移住者のこころ」
講師 原 淳二さん（広瀬）
○「移住定住促進について」
講師 倉吉市 しごと定住促進課
地域活性係 山田 幸範さん

※8月号にて原 淳二さんのお名前が間違っていました。
お詫びして訂正いたします。

保健福祉部

健康講座「軽度認知障害について」

認知症疾患医療センターのセンター長でもある前田和久先生から、軽度認知障害についてお話をさせていただきます。
軽度認知症と認知症の違いって？？気になった方はぜひご参加ください！

日時 **9月5日(木)10:00～11:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 倉吉病院 前田和久先生

体幹トレーニング教室

8月に講演をいただいた谷川哲也さんの定期の体幹トレーニング教室です。
将来元気に過ごすため、今の内に運動習慣をつけて生活習慣病予防に取り組んでみませんか？
他にも運動不足解消や趣味で始めたいなど皆さんの参加をお待ちしております！

日時 **9月15日(日)10:30～11:30**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 アスレティックトレーナー 谷川哲也さん
持ち物 運動シューズ・汗拭きタオル・飲み物
ヨガマット又はトレーニングマット
バランスボール（貸出可能）
問合せ 上小鴨コミュニティセンター

地域イベント

各イベント詳細のご案内です
地域の中学生もボランティアで頑張ってくれます！

ふれあい運動会

期 日 **9月22日(日)**※雨天順延なし
時 間 開会式12：30 閉会式15：30予定
場 所 旧上小鴨小学校グラウンド
駐車場 小学校グラウンドの一部および安泰ソーイングの2か所です

あたご最速王！（旧大人の徒競走）では中・高校生のクラスもできました。我こそは！という中学生～40代の方の出場お待ちしております。
コミセンで事前エントリー受付中。

鯛釣り競争では園児さんや高齢者の方の参加もお待ちしてます～

あたご文化祭2024

テーマ「We Love かみおがも」

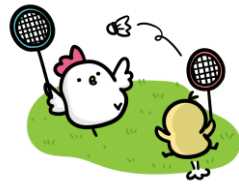
期 日 **11月3日(日・祝)** 13：00～16：00 作品展示
11月4日(月・振替) 10：00～15：00 作品展示・屋台・軽トラ市・ステージ・イベント

今年は 旧上小鴨小学校 体育館・グラウンドを使用してのあたご文化祭となります！
体育館が新設されて以来の開催で、一体 **どんな文化祭になるのか？！**
皆さまお楽しみと共に、**作品展示用の出品準備**もお願いいたします。

住民スポーツの日 競技：バドミントン

日時 **9月28日(土)13:30～15:30**
場所 旧上小鴨小学校体育館
持ち物 体育館シューズ、ラケット、飲み物、汗拭きタオル

バドミントンで楽しく
体を動かしましょう



旧上小鴨小学校体育施設開放企画運営委員会

令和6年度倉吉市民スポーツ大会
第2回ファミリーバドミントン競技の部 出場者募集

期日 **10月 6日(日)**
受付 8:30 大会説明 9:00
競技開始 9:30
会場 倉吉市営体育センター
種目 ①一般の部
②小学生混合の部
(小学生1名以上を含むチーム。全員小学生は不可)
参加受付は、先着順16チームまで
申込み 上小鴨コミュニティセンター(※切9/6)

参加資格は市内在住・在学・在勤者の
方で3名以上6名以内のグループです。
ぜひ、みなさまの出場
お待ちしております



主管：倉吉市スポーツ推進委員協議会

～自治公民館だより～

住吉自治公民館 神明神社の紹介

住吉に建立されている神明神社では毎年、とんどさん、夏の宮籠り神事を行い、住民の神聖な場であり憩いの場です。今回はその神明神社を紹介します。

神明神社は、昭和10年代に伊勢大明神からご神体が奉納され、神社を建立し神明神社と命名されたそうです。敷地内は倉吉市保存林に指定されている神明神社の森があり、樹種はケヤキ・イチョウ・クスノキ・モミなどが生い茂っています。森の始まりは戦地へ出征する記念、あるいは帰還する記念として植樹されたそうです。

場所は住吉地区でも特に見晴らしの良い場所に建立されており、神社から見下ろすと、春の水田は水面に景色が映し出され独特の景観に魅せられ、また、桜がとてもきれいです。夏は緑の勢い、秋は紅葉、冬は一面の雪景色と絶えず目を楽しませてくれます。

住吉自治公民館長 中土居



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～

『防災の日』

毎年9月1日は防災の日で、防災の日を中心とした1週間が防災週間となっています。鳥取県中部地震発生から約8年が経過し、地震の記憶、危機感が薄れてきています。当時を振り返りますと、地震発生後、水道が出なくなり飲料水を購入しようと市内のスーパー、コンビニに行ったところ、店内は商品が散乱していて販売どころではありませんでした。幸い午後7時頃に水道が復旧しましたが、断水が1日、2日と続いたらと思うと飲料水の備蓄の必要性を痛感しました。

防災グッズの準備や点検を行い、家族で防災や防災グッズについて話し合いをするなどして、災害についての認識を高めましょう。

防災リーダー 穴戸英樹



秋の全国交通安全運動

9月21日(土)～9月30日(月)
ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離

活動報告

軽トラ市(7/28)



地元店さんの
キッチンカー
“旅するカフェ
ULU”

暑い日差しの中多くの出店と来場者でにぎわいました。キッチンカーも出店してくださり皆さん興味津々で購入されていました。今回はあたご文化祭で軽トラ市を開催いたします 参加者42人

夏休み工作教室(8/1)



河本睦美さんを講師に迎え、夏休みの工作教室を開催しました。保冷剤を使用したハーバリウム風インテリア瓶です。簡単ですが、瓶に詰めるビー玉や瓶をデコレーションする工程に、子どもたちは熱心に取り組んでいました。

小鴨地区の子どもたちも参加し、両地区の子どもたちが仲良く作業する姿も見られました。

参加者12人

健康講座「フレイル予防トレーニング」(8/4)

保健
福祉



体幹トレーニング教室でお世話になっている、谷川哲也さんに講師をお願いし、健康講座を開催しました。「動かないと動けなくなる」若いうちからの運動習慣によって将来の体の衰えに影響があることなど、フレイル予防についてお話いただきました。 参加者19人

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。(順不同)
小原 貴久様(福山) 金一封(故・母 萬伎子様)、太田 光彦様(中田) 金一封(故・父 正史様)

はこた人形 干支絵付け(7/28)



今回は来年の干支である、巳の干支絵付けに挑戦！2つ作る方もいらっしゃいました。カラフルな巳の人形が出来上がりました～

参加者6人

落語 「古今床 今一番 独演会」(8/4)

文化
芸術



住吉出身の古今床今一番さんを迎え、落語の独演会を開催しました。演目は「寿限無」、「猫の皿」の二席を披露されました。多くの方の参加があり、会場は笑いに包まれました。

参加者55人

当日会場で開催した、能登半島地震災害支援募金は**17,821円** お預かりしました。倉吉市社会福祉協議会を通じて寄付しましたのでご報告いたします。ご協力ありがとうございました。

陶芸教室 ～八幡窯に挑戦2024～(8/7)

文化
芸術



八幡窯に挑戦！ということで、小原雅也さんの指導のもと、陶芸教室を行いました。土を叩いたり、土をひも状にして積み重ねたり、手でつまんで成形したりとそれぞれの手法で作りたい作品を制作していきました。完成品は文化祭にて披露しますので、お楽しみに♪

参加者 8人

上小鴨地区社会福祉協議会