

今月の予定			主催事業・講座		
1日（火）	10：00～	社コ	市公連館長会	18日（金）	13：30～
	11：30～	上コ	ふれあい給食サービス		e-スポーツday
	19：00～	上コ	自治公館長会	23日（水）	13：30～
					寄せ植え教室とミニ講話
6日（日）	10：30～	上コ	体幹トレーニング教室	31日（木）	13：30～
8日（火）	19：30～	上コ	民児協定例会		初めてのリース作り
11日（金）	10：00～	上コ	なごもう会	気軽にぶらっとピンポンを楽しもう	
20日（日）	8：00～	地区内	秋のごみゼロ運動	毎週火・水曜日 9：30～11：30	
	10：00～	福吉町	ボルダリング体験	※その他会議室が空いている場合はご利用できます	
	10：30～	上コ	体幹自主トレーニング	認知症予防教室「みんなが元気であら〜会」	
	13：30～	上コ	交通安全講習会	3日、10日、17日、24日、31日（木）	
22日（火）	9：30～	上コ	編集専門委員会		10：00～11：30
24日（木）	9：30～	市役所	主事研修会	サークル・同好会	
25日（金）	10：00～	上コ	なごもう会	切り絵	5日（土）
26日（土）	9：00～	地区内	西中クリーンプロジェクト		13：30～
				筆もじ	8日（火）
					9：30～
				いけばな	17日（木）
					13：30～
				カラオケ	9日、16日、23日（水）
					19：45～
				絵手紙	21日（月）
					13：30～
				ヨガ	22日（火）
					13：30～
				3B体操	9日、23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		
1日（火）	避難訓練・引渡訓練	
23日（水）	連合音楽会（4年生）会場：未来中心	
25日（金）	学習発表会	
29日（火）	教育を考える会（19：00～）	

倉吉市健康推進課 保健だより 10月は乳がん啓発 **ピンクリボン** 月間です

乳がんは早期発見・早期治療が大切です！

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

ブレスト・アウェアネスとは
「**乳房を意識する生活習慣**」のことです。

健診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺（外）科で診察を受けてください。
“しこり”があっても必ずしも乳がんとは限りません。

見て・触って乳がんセルフチェック法

1 鏡の前でチェック

「左右差」
「ひきつれ」
「くぼみ・ふくらみ」
「ただれ・変色」
はありませんか。

両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見てください

2 触ってチェック

「しこり」
「違和感」
はありませんか。

4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう

3 つまんでチェック

「分泌物」
はありませんか。

乳首を軽くつまんで分泌物が出ないか確認しましょう

4 寝転んでチェック

「しこり」
「違和感」
はありませんか。

仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう

— 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：598世帯（R6.8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：699人	開館：月～金 9：00～17：00（祝祭日を除く）
合計：1,363人（65歳以上573人42%）	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

10月号 令和6年10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

安全安心部

交通安全講習会

交通安全について、交通課の西尾警部補、特殊詐欺の防止について、上小鴨駐在所の岸巡查部長にお話をいただきます。
身近な問題である交通安全、と特殊詐欺についてこの機会に聞いてみませんか？

日時 **10月20日（日）13:30～15:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 倉吉警察署交通課 西尾警部補
倉吉警察署上小鴨駐在 岸巡查部長
問合せ 上小鴨コミュニティセンター

寄せ植え教室とミニ講話

寄せ植えと、寄せ植え後にミニ講話を開催します。講話ではレタスの栽培についてです。プロに栽培方法のコツなど聞いてみませんか？

日時 **10月23日（水）13:30～**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 天野種苗店 天野博之さん
内容 ○寄せ植え
○ミニ講話
「観てよし、食べて良しのレタスの話」
参加費 2,000円
募集人数 10人程度
持ち物 30cm鉢、移植ごて、手袋
申込 上小鴨コミュニティセンター（※切 10/15）

初めてのリース作り～馬蹄型にチャレンジ～

馬蹄とは馬のひづめを保護するためにつけるU字型の鉄です。このU字型をモチーフにし、木の実などでデコレーションしていきます。
興味のある方はぜひお申し込みください！
※大きさは 縦横40cm

日時 **10月31日（木）13:30～15:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 谷本種苗園芸 花こまち 藤田みつこさん
募集人数 10人程度
参加費 2,000円
持ち物 はさみ
申込 上小鴨コミュニティセンター（※切10/23）

上小鴨地区食生活改善推進委員会

健康教室「あなたの健康のために上手に減塩」

日時 **11月9日（土）10:00～12:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 上小鴨地区食生活改善推進員
募集人数 10人程度
参加費 200円
持ち物 エプロン、三角巾
申込 上小鴨コミュニティセンター（※切10/18）

Menu

- ・桜エビと刻み昆布の炊き込みごはん
- ・アジのラビゴットソース
- ・彩り野菜の香り和え
- ・きのこたっぷりサンラータン
- ・ヨーグルトゼリー

上小鴨ゴルフコンペのご案内

日時 **11月16日（土）集合 8:30 スタート 9:00（OUT）**
会場 奥津ゴルフ倶楽部
（岡山県苫田郡鏡野町奥津川西677-1）
費用 プレーフィー ¥9,300（ビジター）
参加費 ¥1,000
罰金あり（OB、池ボチャ、3パット）上限¥1,000
競技方法 ダブルベリヤ
表彰式 上小鴨コミュニティセンターにて実施（17時予定）
申し込み期限 11月6日（水）
申し込み先 上小鴨コミュニティセンター

10月
ちょこっとギャラリー

ふれあい運動会
ポスター

学童の子どもたちが
描いてくれたポスターを
展示します



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・振休) 10:00~15:00 作品展示・屋台・軽トラ市・ステージ・イベント

会場 旧上小鴨小学校 体育館・グラウンドほか

皆さまの素敵な作品を大募集！
 ぜひ、あたご文化祭へご出展ください

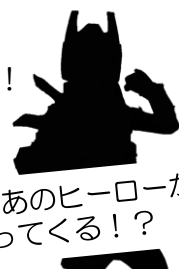


4日は

金管バンドや保育園児の発表
 舞踊、カラオケ、ビンゴなどのイベントや
 地元の方が売る屋台やキッチンカー、軽トラ市
 起震車などの防災コーナーも！
 今年も中学生がゲーム担当する
 中学生コーナーもありますよ！



今年あのヒーローが
 やってくる！？



体験コーナー「押し花しおりを作ろう」

日にち 11月3日(日)のみ
 時間 13:00~15:00
 講師 谷 裕美子さん(押し花絵作家)
 場所 作品展示会場(体育館内)
 参加費 1枚100円 何枚作ってもOK！
 ※参加状況によってお待ちいただくことがあります



好みの押し花を使って
 自分だけのしおりを作ってみよう！



【令和6年度倉吉市民スポーツ大会】

上小鴨地区から3競技出場されます！
開催期日 10月14日(月・祝)

・ソフトボール	試合時間 9:00(雨天中止)
上古川自治公民館出場	会場 倉吉総合産業高等学校
・グラウンド・ゴルフ	競技開始 8:40
	会場 倉吉市営陸上競技場
・バレーボール	ブトコル 9:30
	会場 倉吉体育文化会館



～自治公民館だより～

「福山ふれあい祭り」再開



コロナ禍以降、行事をやらないことに慣れてしまい、地区の人々とのコミュニケーションが希薄になってしまいました。日常生活、災害時を含め地区から孤立した住民がいらないよう、誰も取り残さないようにするためには、地区コミュニティの力が重要になります。

地区の、「和の輪」を維持するためにも地区住民が一つになって行う行事として「ふれあい祭り」を再開するため、本年度役員、実行委員一同「出来る事を出来る人が出来る時にやる」を共通理解の基、再開に向け準備し、地区住民皆さまのご理解、寄付金等ご協力を頂き5年振りに開催する事が出来ました。

福山自治公民館長 野儀和献



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～

『中部地震から8年、これからの災害に備えましょう』

平成28年10月21日午後2時7分、三朝町を震源とする「鳥取県中部地震」が発生し、倉吉市では震度6弱を観測しました。この地震では、亡くなった人はいませんでしたが、鳥取県内で重軽症者25人、住家全半壊330棟、一部損壊約15,100棟の被害が発生しました。また、給食センターや学校などの公共施設、白壁土蔵群を始めとする文化財等にも被害がありました。

あれから8年になろうとしています。

日本海や太平洋側、県内の各断層による大規模地震に備え、家具を固定することや、家族との安否確認の方法など、対策を進めるようにしましょう。また、雨や雪、火事などの災害をゼロにすることは難しいですが、被害を減らすことができるよう各家庭や地区内で事前の準備を進めましょう。



住民スポーツの日

種目：ミニバスケットボール

日時 **10月26日(土) 17:00~20:00** :
 場所 旧上小鴨小学校体育館
 持ち物 体育館シューズ、飲み物、汗拭きタオル

鴨水Show-colorsMBCと
 一緒に体を動かしません
 か？今回、親子での活動も
 あるそうですよ



活動報告

消防夏期訓練(8/24)

消防防災部



コロナ禍以降、久しぶりの一斉放水の訓練を開催しました。天候が不安定で向こう岸に稲妻を見ながらの訓練でしたが、どこの地区もポンプに不具合もなく無事終了しました。

地域整備環境部 講演会(9/4)



関西から広瀬に移住してこられた、原淳二さんに移住までの経緯や、広瀬の現在のお家を選んだ理由、県内の移住定住のサポート体制についてなど、移住者の目線で貴重なお話を聞きました。後半に、市役所しごと定住促進課の方に市の移住定住に関するお話をいただきました。参加者30人

健康講座「軽度認知障害について」(9/5)

保健福祉



倉吉病院の前田和久先生を講師に迎え、軽度認知障害についてお話を聞きました。加齢の「物忘れ」と「軽度認知障害」、「認知症」の違いなど分かりやすく説明していただきとても勉強になりました。参加者27人

曲げわっぱ作り(9/13)



講師の天川敏之さんの指導の下、曲げわっぱのお弁当箱作りに挑戦しました。杉の板を曲げる作業も、割れないかドキドキしながら体験しました。夢中でお弁当箱にやすりをかけ、満足いくお弁当箱に仕上がりました。ほかほかの温かいご飯を詰めることをとっても楽しみにしています。

参加者11人

ふれあい運動会に向けてグラウンド整備

9月15日(日)に37名の方が参加し、ふれあい運動会開催に向けて、旧上小鴨小学校のグラウンドの整備を行いました。

閉校し草が生え放題だったグラウンドがきれいになりました。天気も悪い中の作業、ご協力いただいた皆さまありがとうございました。

