

今月の予定			主催事業・講座		
2日(土)	13:30~	旧小学校 文化祭準作品展示会場設営	15日(金)	13:30~	e-スポーツday
3日(日)	13:00~	旧小学校 あたご文化祭1日目	19日(火)	8:30~	グラウンドゴルフ大会
4日(月)	10:00~	旧小学校 あたご文化祭2日目	28日(木)	9:00~	健康ウォーキング
5日(火)	10:00~	上コ 小学4年生福祉体験	気軽にぶらっとピンポンを楽しもう		
	10:00~	高城 市公連館長会	毎週火・水曜日 9:30~11:30		
	19:00~	上コ 自治公館長会	※その他会議室が空いている場合はご利用できます		
7日(木)	13:30~	あたご 5機関連絡会	認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」		
8日(金)	10:00~	上コ なごもう会	7日、14日、21日(木)		
	19:00~	上コ 社会文化部長会	10:00~11:30		
9日(土)	9:30~	上コ 食改健康教室	サークル・同好会		
10日(日)	10:30~	上コ 体幹トレーニング教室	切り絵 お休み		
12日(火)	19:00~	上コ 民児協定例会	筆もじ 12日(火) 9:30~		
13日(水)	8:00~	上コ GG同好会秋季大会と総会	いけばな お休み		
13日 午後13時から職員研修の為、事務室閉室いたします			カラオケ 13日、20日、27日(水) 19:45~		
14日(木)	9:00~	岡山 自治公民館長研修	絵手紙 18日(月) 13:30~		
	19:00~	上コ 厚生部長会	ヨガ 26日(火) 13:30~		
15日(金)	19:30~	上コ 少年少女のつどい実行委員会	3B体操 13日、27日(水) 10:00~		
16日(土)	16:30~	上コ ゴルフ表彰式	グラウンドゴルフ同好会		
18日(月)	19:30~	上コ 環境整備部長会	上小鴨コミュニティセンター芝広場 毎週月曜日 9:00~		
19日(火)	13:30~	上コ 編集専門委員会	上小鴨健康広場(保育園跡地) 毎週水・金 9:00~		
21日(木)	9:30~	市役所 主事研修会			
22日(金)	10:00~	上コ 世代間交流(なごもう会)			
23日(土)	13:30~	西中 4地区少年少女のつどい			
26日(火)	19:00~	上コ あたご文化祭反省会			
小鴨小学校 今月の予定					
22日(金) ふれあいホリデー					

倉吉市健康推進課 保健だより

11月8日は “いい歯” の日です

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が、11月8日を「いい歯(118)」の語呂合わせで平成5年に設定しました。生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるよう、80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと(8020)をめざしましょう。

●8020達成が長寿の秘訣

8020達成者は生活の質を良好に保ち、社会活動意欲があり、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

●8020達成するには

- ・自分にあった正しい歯のみがき方
- ・歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)等の歯間清掃道具を使う
- ・規則正しい生活習慣
- ・歯科医院に定期的に通う習慣

●8020が達成できなくても

きちんと噛むことができる入れ歯を入れることで、歯が20本あるのと同程度の効果が得られます。しっかりと噛むことができると、全身の栄養状態が良好になりますし、噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減することわかっています。

●歯科検診・健診を受けましょう

無料で受けられる歯科検診・健診があるので、対象の方はこの機会に受けましょう。

- ・倉吉市歯周疾患健診(本年度中に40・50・60・70歳に到達される方で受診券をお持ちの方)※要予約
- ・後期高齢者歯科検診(75歳以上の方)※お申込みにて受診券送付後要予約

＜検診期間 令和7年2月28日まで＞
＜検診期間 令和7年1月31日まで＞
お問い合わせ 倉吉市健康推進課 Tel: 27-0030

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数: 602世帯 (R6.9月末現在)

男性: 663人

女性: 703人

合計: 1,366人 (65歳以上571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

LINE

HP

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

11月号

令和6年11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

第32回 あたご文化祭2024

— We Love かみおがも —

日程 11月3日(日・祝) 13:00~16:00

11月4日(月・振休) 10:00~15:00

会場 旧上小鴨小学校 体育館・グラウンド

駐車場 旧上小鴨小学校グラウンド、安泰ソーイング

今年は小学校体育館とグラウンドで開催

3日 展示

- ・作品展示
- ・11自治公民館紹介パネル
- ・防災部コーナー
- ・県立美術館コーナー
- ・喫茶コーナー
- ・体験コーナー

「押し花しおりを作ろう」
13:00~15:00

4日 展示・屋台・軽トラ市・ステージ・イベント

- ・作品展示
- ・11自治公民館紹介パネル
- ・防災部コーナー
- ・県立美術館コーナー
- ・体カランキング
- ・ステージ発表

- ・WEST Jr.brassband(金管バンド)
- ・光佳流・翔舞の会・ONFLEEK
- ・福女シスターズ(手話ダンス)
- ・上小鴨保育園
- ・白兔☆跳神 イナバスターショー
- ・カラオケ・ビンゴゲーム

- ・軽トラ市
- ・屋台
- ・豚汁、焼きそば、焼き鳥
- ・ジュース、アイス など
- ・食生活改善推進員会コーナー
- ・キッチンカー
- ・旅するカフェ ULU
- ・キッチンカーレオン
- ・多幸福
- ・イベント
- ・起震車体験、GG、中学生コーナー

健康づくり講座

グラウンドゴルフ大会

健康づくりの一環として、コミセンでグラウンドゴルフをしてみませんか?無理なく体と頭を使って楽しみましょう!入賞者には賞品もありますよ~

日時 11月19日(火)

受付 8:30 開会式 9:00

スタート 9:20 終了 12:00

※懇親会はありません

※悪天候の場合は、8時に判断し防災無線で連絡します。

場所 上小鴨コミュニティセンター芝広場

参加費 無料

申込 上小鴨コミュニティセンター(11/12×切)

目久美 骨密度測定と骨のお話

in e-スポーツday

株式会社 目久美さんに骨密度測定と、フレイル予防に「骨にまつわるお話」をしていただきます。

手首を使って骨密度測定や、骨が弱くならないようにこんなことしたらいいよ、といったお話とちょっとした運動について教えていただきます。

ぜひこの機会に、自分の骨密度や骨について学んでみませんか?

日時 12月13日(金)

13:30~14:00 骨密度測定

14:00~15:30 骨のおはなし

場所 上小鴨コミュニティセンター

参加費 無料

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(ビクター)

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 ダブルペリア

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7日(木)

申し込み先 上小鴨コミュニティセンター

図書コーナーに寄贈いただきました

「子どもが育つ魔法の言葉 for the Heart」

ドロシー・ロー・ノルト著

石井千春/武者小路実昭一訳

PHP研究所

第6回 倉吉市コミュニティセンター活動展

倉吉市内13地区のコミュニティセンターの活動を紹介しします！2日間ともパネル展示。作品展示や体験コーナーを実施します。お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

【会場】エースバック未来中心アトリウム
【パネル・作品展示】令和6年12月7日（土）10：00～15：00
12月8日（日）10：00～15：00

【体験コーナー】＊参加費無料 各15人程度（当日受付）

●12月7日（土）
＊クリスマスリース作り（子ども対象）
＊牛乳パックで門松作り（大人対象）
10：30～11：30 講師 河本睦美さん
（受付 10：15～）
＊絵手紙教室 年賀状を作ってみよう♪
13：00～14：00 講師 長田 司さん
（受付 12：45～）

●12月8日（日）
＊楽しいeスポーツ体験
担当：コミュニティセンター職員
10：30～11：30 ♪太鼓の達人
（受付 10：15～）
13：00～14：00 ♪太鼓の達人・マリオカート
（受付 12：45～）

＜問合せ先＞倉吉市公民館連絡協議会事務局（成徳コミュニティセンター） TEL 0858-22-1301

主催：倉吉市公民館連絡協議会 共催：倉吉市
〇感染症等の流行状況に合わせた対策を行いますので、来場の際にはご理解ご協力をお願いします。

～自治公民館だより～

石塚自治公民館の紹介

石塚自治公民館は現在、住民36戸により組織運営されており、このほか、老人会、スマイルサロン、子供会の活動を行っています。
上小鴨小学校が3月に閉校になりました。石塚地区は小学校発祥の地でありますので、紹介致します。

上小鴨小学校発祥の地 石塚

寺子屋 当時、上小鴨地区は、耳・生竹地区以外は小鴨地区に属し明治5年学制発布の翌年6年5月小鴨小学校区は旧寺子屋を小学校とし、生田小学校・岩倉小学校・石塚小学校の3校が増設された。上小鴨地区は、智光院(石塚村)と呼ばれたお寺を校舎に当てて「石塚学校」を設けた。明治8年生田・岩倉・石塚の3校が合併し「小鴨区小学校」と称した。明治23年に前年の町村制施行により小鴨と上小鴨が分離し新たに「上小鴨尋常小学校」が、石塚村の楠本房吉宅を仮校舎として設立された。このときをもって「上小鴨小学校」の創立とした。
資料・上小鴨公民館報「ふるさとシリーズ」・上小鴨地域づくり協議会「上小鴨誌」

石塚自治公民館長 山根昭浩



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～

今年の8月「南海トラフ地震臨時情報」が発表され、防災について考え、防災グッズが多く売れたと聞きます。

旅先で災害にあったらどうしようと、携帯トイレ、水、非常食など準備して旅行に出かけた人もあったようです。

水害、土砂崩れ、風害（台風、竜巻）、地震、自分の住むところはどんな災害に備えるか、また避難するならどうするかを普段から家族で話しあってみましょう。

命を守るためにはどうするか、早めの避難をする（どこへ避難するか考えておく）、避難できない場合は、水害では垂直避難（2階へ避難する）、土砂崩れには山側から遠い部屋に避難する、風害には窓から離れたところなど自分が助かる行動をとることが大切です。まずは自助が一番の行動です。その他、地域で助け合う共助、行政が行う公助があります。

まずは、自分や家族の命を守ることを考えましょう。



コミュニティセンター施設予約システム開始のお知らせ

重要！

この度「とっとり施設予約サービス」にて、WEBからコミュニティセンターの予約状況の参照および予約申請が出来るようになりました。

予約状況の参照はどなたでもできますが、予約申請は利用者の事前登録が必要となります。

当センターを定期的に利用されているいくつかの団体に関してはコミセンで既に利用者登録していますのでWEB予約される場合はコミセンにご確認下さい。なお、従来通り紙による予約申請も受け付けております。

また、予約できる最長期間は3か月先の分までです。この期間はWEBでも窓口での申請でも同じです。

ご不明な点等、詳しくはコミュニティセンター窓口までお問い合わせください。



↑「とっとり施設予約サービス」サイト画面（一部）
<https://p-kashikan.jp/tottori/>

こちらからでも
サイトへ行けます



令和6年度倉吉市民スポーツ大会結果

開催日 10月14日（月・祝）

・バレーボール競技 女子の部 3位
・グラウンドゴルフ競技 亀井 憲さん 3位

ソフトボール競技には上古川が出場し、残念ながら敗退でしたが地区代表として大健闘されました！



活動報告

校庭除草剤散布作業（10/13）



あたご文化祭にて小学校校庭を利用するにあたり校庭の除草剤散布を農事組合法人くろうちの方に行なってもらいました。

稲刈りでお忙しい中、ご協力ありがとうございました。

交通安全講習会（10/20）



自転車も車輛として罰則が強化されるので、改めて気を付けて行こうと思いました。電話による特殊詐欺被害も多発しているので、すぐには電話に出ずに留守番電話にしたり、ナンバーディスプレイにする等、自分のできる予防策を家族で話し合う機会となりました。

参加者 9名

青少年
育成

ボルダリング体験教室（10/20）

福吉町のボルダリングジム ババーズさんにて、ボルダリング体験教室を開催しました。

今年是小鴨地区と合同での開催で例年より賑やかな体験教室となりました。

募集で好評でしたので、1時間ずつの2部制に分けて行いましたが、子どもたちは約1時間を目いっぱい楽しんでいました。

低学年の児童さんや初めて参加した児童さんも、インストラクターさんの指導を受け、ゴールに到達したり、たくさんさんのコースに挑戦していました。お互いに登り方をアドバイスする様子も見られ、地区関係なく仲良くなっている様子がうかがえました。

参加者 子ども23人 大人13人

