

今月の予定

1日(日)	10:30~	上コ	体幹トレーニング
3日(火)	10:00~	上コ	小学4年生福祉体験
	19:00~	上コ	自治公館長会
4日(水)	19:30~	上コ	スポーツ部長会
5日(木)	10:00~	上コ	地区社協連絡会
7日(土)	10:00~	未来中心	コミセン活動展
8日(日)	10:00~	未来中心	コミセン活動展
9日(月)	19:00~	上コ	自治公監査会
10日(火)	19:00~	上コ	民児協定例会
13日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
14日(土)	9:00~	上コ	親子料理教室
	15:00~	上コ	自治公決算会
16日(月)	13:30~	上コ	編集専門委員会
17日(火)	9:00~	上コ	館内清掃(1日使用できません)
18日(水)	9:00~	上コ	館内清掃
20日(金)	13:30~	交流プラザ	コミュニティセンター研究大会

午後から研究大会出席のため事務室閉室いたします。

22日(日) 10:00~ 上コ 子どもお菓子作り教室

12/28(土)~R7.1/5(日)
年末年始のため事務室閉室いたします。
施設利用を希望される方は27日までにご連絡ください。

今年一年ありがとうございました



小鴨小学校 今月の予定

24日(火) 2学期終業式

主催事業・講座

13日(金)	13:30~	骨密度測定と骨のお話
15日(日)	13:45~	県立美術館内覧会
23日(月)	13:30~	門松づくり教室
26日(木)	13:30~	お正月用フラワーアレンジメント教室

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」

5日、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	27日(金)	14:00~
カラオケ	11日、18日、25日(水)	19:45~
絵手紙	16日(月)	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~

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

12月号

令和6年12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 11月3日(日)~4日(月)

11月3日と4日、旧上小鴨小学校体育館・校庭にてあたご文化祭を開催しました。
地域の方や保育園児、小学生が作った作品の展示や、ステージ発表。地域の方に協力いただいた屋台やキッチンカー、イベント運営など、多くの方に参加いただき、盛況のうちに終了することができました。皆さまありがとうございました
2日間来場者延べ 600人

倉吉市健康推進課 保健だより

節度ある適切な飲酒～お酒もほどほどが大切～

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える方も多いかもかもしれません。

アルコールを分解する力は個人差が大きく、最も速い人と遅い人では4~5倍程度の差があります。中でも若年者が自分の限界がわからず、多量のお酒を一気に飲み干すような飲み方は、急性アルコール中毒を起こし、場合によっては命に関わる場合があります。

また、お酒の飲み過ぎは肥満になりやすいだけでなく、アルコールの分解や余ったエネルギーを蓄える役割をする肝臓に大きな負担がかかります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、何か異常があっても自覚症状が出にくいので、気がつかないうちに肝臓の機能が低下し、肝臓疾患になっている場合があります。

厚生労働省の健康日本21では、健康のため「節度ある適度な飲酒」を心がけ、「純アルコール換算で1日平均20g程度」を目安にお酒と上手につきあうことが大切とされています。女性と高齢者の方は、この半分を目安にしましょう。

純アルコール量20gとは？



適量には個人差があります。飲酒の際は自分のペースで、飲酒量に注意して節度ある飲酒習慣を身に付けましょう！

また、定期検診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！



— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数	603世帯	(R6.10月末現在)
男性	663人	
女性	702人	
合計	1,365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



新春 あたご山登り

令和7年1月1日 上小鴨神社境内 午前7時集合！

あたご山の山頂で日の出をみんなで一緒に拝みましょう
参加者の方へのお年玉がありますよ♪
悪天候などで当日中止の場合は、午前6時30分頃にコミュニティ放送等でお知らせします。



目久美 骨密度測定と骨のお話
in e-スポーツday

骨密度を計って自分の骨の強さを確認してみませんか？手首を使ってなので、お手軽です♪
骨についてのおはなしもあります。ぜひおいでください

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



鳥取県立美術館内覧会

来年春にオープンとなる鳥取県立美術館内覧会のご案内です。作品展示前の美術館の見学です、今しか見られない貴重な体験ができます、ぜひ参加ください。

日にち 12月15日(日)
見学時間 13:45~15:15
集合時間 13:15
集合場所 上小鴨コミセン
移動方法 倉吉市のバス
定員 25人
参加費用 無料
申込 上小鴨コミュニティセンター(×切12/11)



伝統文化継承講座 門松づくり

日時 12月23日(月) 13:30~15:00
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 荒金 豊さん(中田)
参加費 1,000円
持ち物 移植ごて、手袋。丸ばち(30cm程度)
人数 15人
申込み 上小鴨コミュニティセンター(×切12/16)



お正月用フラワーアレンジメント

日時 12月26日(木) 13:30~15:00
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 花こまち 藤田昭子さん
参加費 3,000円
持ち物 花ばさみ
人数 10人程度
申込み 上小鴨コミュニティセンター(×切12/19)



上小鴨地区スポーツ推進委員主催

~室内ペタンク教室~

室内ペタンクは、どなたでも簡単にできるスポーツです。親子で・友達と、一緒に体を動かしてみませんか？

日時 令和7年1月12日(日) 10:00~11:00
場所 旧上小鴨小学校体育館
講師 上小鴨地区スポーツ推進委員
持ち物 上履き、飲み物
参加費 無料



第6回 倉吉市コミュニティセンター活動展

【会場】エースパック未来中心アトリウム
【パネル・作品展示】12月7日(土) 10時~15時
12月8日(日) 10時~15時

パネル・作品展示では各地区の活動について紹介。体験コーナーでは物づくり体験やe-スポーツ体験ができます。お誘い合わせの上、ご来場ください。



~自治公民館だより~

仙隠自治公民館現在の状況

公民館加入戸数7戸で住人数は15人と少なく、20歳以下はいない地域です。したがって、館長をはじめ自治公民館の役員は毎年何らかの役を受けて廻っているのが現在の状況です。稼働できる人数も4人しかなく兼務で受けている状態です。

***主要行事**

- 春・秋の一斉清掃・・・缶、ペットボトル他ごみの収集
- 消防関連・・・奇数月の第二日曜日にポンプの点検実施(年6回)
北谷仙隠と共同運営管理で実施
- 人権学習会・・・事前町内学習会を参考にテーマを決定し実施
今年度は「男女雇用機会均等法」について過去の歴史を振り返りながら再認識をすることが新たな気づきになるとの思いで実施した。
- ふれあい夏祭り実施・・・久しぶりの開催で家族の皆様も参加いただき総人数13名で楽しいひと時を過ごしました。阿弥陀くじ・クイズ等、脳の活性化にも各自が奮闘していただき若返ったかもしれませんね？
- その他・・・上小鴨コミセン及び地域づくり協議会等と連携し臨機応変に参加をする



地域の皆様には大変お世話になりました。良き年をお迎えください。 感謝!!

仙隠自治公民館長 森下賢治

年末の交通安全県民運動



12月9日(月)~12月18日(水)

スローガン「ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離」

ちょこっとギャラリー



学童の児童が作成した
あたご文化祭2024のポスターを展示します

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 ~

防災マメ知識パート2 今月は災害避難をする時の注意事項をいくつかご紹介します

- 非常持出袋に入れておくと良い物
 - ・新聞紙(一般紙5日分くらい): 敷物にしたり、そうきん代わりに、衣服の内側で体に巻き付けて防寒対策にしたりと色々な用途に使えます。
 - ・現金: 5千円分の小銭(百円玉を500円でひとまとめ)と千円札で3万円位
 - ※災害時はATM、レジ、電子決済(クレジットカード、おサイフケータイ、ネットバンキング等)は、基本的に使えないと思ひましょう。
 - ・紙オムツや生理用品: 東日本大震災の時に、持ち出せずに避難所にも無くて多くの人(特に女性)が大変困った。
 - ・ラップ: 包帯の代用や簡易的防水など。
 - ・市のゴミ袋: 頭や腕を出せる穴を開けると雨カッパ代わり。
 - ・レジ袋: 手袋代わりや汚物入れ等、多用途に使えます。
- 避難時の注意事項
 - ・靴底が厚めのスニーカーで避難する(長靴は洪水時に転ぶと脱げやすい)。
 - ・非常持出品は必ずリュック(トートバッグや手提げ袋は、洪水時は水が入ったり転んだら流されていく事が多い。)
 - ※避難時は、両手が自由に使える事が大事です!



上小鴨ゴルフコンペ報告

11月16日(土)第23回上小鴨ゴルフコンペを『奥津ゴルフ倶楽部』にて11人の参加者で実施しました。心配していた雨も降らず紅葉の中での親睦ゴルフを楽しみました。プレー後はコミセンにて表彰式と懇親会を行い親睦を深めました。入賞者は以下の通り。

- 優勝 穴戸 正郎(NET 72.6,Gross 75)
- 準優勝 衣笠 義人(NET 72.8,Gross98)
- 3位 岸田 昭二(NET76.6,Gross109)



活動報告

寄せ植え教室とおはなし(10/23)



今年も天野種苗店さんに講師になっていただき寄せ植え教室とミニ講話を開催しました。きれいな寄せ植えと、肥料のはなしなど栽培に参考になるお話を聞く事ができました。完成した寄せ植えは文化祭で体育館入口前をきれいに彩っていました。参加者14人



西中クリーンプロジェクト(10/26)



西中の生徒会が主催となり、内容を考えたクリーンプロジェクト「ゴミ拾いウォーク」が開催されました。子どもたちが地域のために、と考えてくれたプロジェクトです。来年開催も検討されてるようですので、地域の皆さまの参加お待ちしております。参加者 20人



初めてのリース作り(10/31)



フラワーアレンジメントでお世話になっている花こまちの藤田昭子さんに馬蹄型のリース作りを教えてくださいいただきました。参加者は花材のいい香りに包まれながら、デザインに悩み接着用のグルーガンに四苦八苦しながら完成させていました。参加者8人



小学4年生福祉体験(11/5)



小学4年生が小鴨・上小鴨の2地区に分かれて、上小鴨地区では配食体験とスポーツで交流する2グループの活動を行いました。配食体験では事前に練習をし、元気よく利用者の方に声をかけていました。スポーツ交流ではグラウンドゴルフ同好会の方を中心にグラウンドゴルフと児童が考えた、紙飛行機飛ばしや空気でっぽう大会などを行い、交流を深めました。

