

今月の予定

6日(月)	19:00~	上コ	事前館長会
7日(火)	10:00~	北谷	市公連館長会
	11:30~	上コ	ふれあい給食サービス
10日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
12日(日)	10:00~	体育館	室内ペタンク教室
13日(月)	15:00~	上コ	初館長会
14日(火)	19:00~	上コ	民児協定例会
16日(木)	9:30~	市役所	主事研修会
	13:30~	あたご	5機関連絡会
17日(金)	19:00~	上コ	教育を考える会実行委員会
19日(日)	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
	13:30~	上コ	役員合同会議
20日(月)	13:30~	上コ	編集専門委員会
24日(金)	10:00~	上コ	なごもう会



講座申込用
Googleフォームを作りました
こちらからでも申し込み可能です

今年もよろしくお願いたします



小鴨小学校 今月の予定

8日(水) 3学期始業式

主催事業・講座

1日(水) 7:00~ 新春あたご山登り
17日(金) 13:30~ e-スポーツday

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」

9日、16日、23日、30日(木) 10:00~11:30

サークル・同好会

切り絵	10日(金)	13:30~
筆もじ	14日(火)	9:30~
いけばな	16日(木)	14:00~
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外芝広場	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

1月号

令和7年1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



新春のお慶びを申し上げます

昨年、明治23年創立以来134年間に渡り「子どもたちに学びと地域に元気」を与えてくれました上小鴨小学校が閉校になりました。新しい「小鴨小学校」への通学・教育環境の変化や新しい仲間づくりなど、心配なことは沢山ありましたが元気で楽しく頑張っているようです。今年も皆で温かく見守って行きましょう。また、昨年の「あたご文化祭」を閉校になった上小鴨小学校体育館を主会場にして開催しました。天候にも恵まれ多くの皆様に楽しんでいただけたと思っています。今後も様々な視点から、閉校後の上小鴨小学校の利活用を考えて行かなくてはと思っています。さて、令和7年は3月に「北条倉吉道路(倉吉西IC~倉吉南IC)」が開通しますし、「鳥取県立美術館」もオープンします。政界も大相撲界も倉吉の応援をしてくれることでしょうか。「元気で楽しい上小鴨地域づくり」を「昔に学び、今を大切に、将来を見据えて」皆で考えて行きましょう。今年もよろしくお願いたします。



上小鴨地域づくり協議会 会長 多賀正樹
上小鴨コミュニティセンター 館長 牧田元一
主事 吉田知子、池田志穂、川崎和枝



【体幹トレーニング教室】

人気の体幹トレーニング教室に参加してみませんか？椅子を使った普段でもできるトレーニングや、本格的なトレーニングまで幅広く教えてもらえます。参加者の様子に合わせて内容が変わりますので、初心者でも大丈夫です！筋力を鍛えることは転倒防止・フレイル予防になります。多数の方の参加お待ちしております。

日時 1月19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 上履き、飲み物、動きやすい服装
ヨガマット又はトレーニングマット
(お持ちであれば) バランスボール
参加費 無料
問合せ 上小鴨コミュニティセンター



倉吉市健康推進課 保健だより

冬の入浴事故に注意！！

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動した時に血圧の急激な変化により脳卒中や心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきました。しかし、近年の調査で大半の入浴事故の要因が「熱中症」であると明らかとなっています。入浴中の熱中症は、熱いお湯に長湯することにより、体温が上昇して意識障害などを引き起こし、浴槽から出られなくなると、さらに体温が上昇して「熱中症」を発症します。県内で脱衣所・浴室で発生した救急事案は12月~2月に多発しており、65歳以上の方が約8割を占め、高齢者の方は特に注意が必要です。入浴中の事故により亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多く、毎年約4倍に相当すると言われています。

◎入浴中の事故を防ぐ6箇条

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
2. お湯は41度以下で、入浴時間は10分以内を目安に、長湯をしないようにしましょう。
3. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
4. 浴室内に手すりを設置しましょう。
5. 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
6. 同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。



「自分にも起こるかもしれない」という予防意識をもち、高齢者だけでなく、家族みんなで入浴習慣を見直しましょう

【高温での長風呂】

血圧は下がり体温は高くなる
さらには意識障害を生じる

自力で立ち上がれない

熱中症により溺水

(参考) 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究報告

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —
世帯数: 605世帯 (R6.11月末現在)
男性: 662人
女性: 705人
合計: 1,367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



【ちょこっとギャラリー】

1月の展示は切り絵サークルさんの作品です

今年の干支『巳』の切り絵作品を展示します
ぜひ皆さまのご来館をおまちしております



上小鴨神社から
令和7年初詣についてご案内

午前0時から上小鴨神社の元旦祭を行います。
初詣にご参拝の皆様は御神酒と生姜湯を氏子青年会が準備してお待ちしております(無くなり次第終了)

※令和7年度賀齢祭は、
例大祭(4月6日)と同日開催予定です。



みんなで徹底しよう
「三ない運動」

政治家は有権者に寄附を 贈らない!
有権者は政治家に寄附を 求めない!
政治家から有権者への寄附は 受け取らない!
倉吉市明るい選挙推進協会

～自治公民館だより～ 若土自治公民館の活動について

新しい年になりました。本年もよろしくお願いいたします。
今回は昨年行った若土地区防災・支え愛マップの取り組み(10/20実施)について紹介します。地震を想定した防災・支え愛マップの作成を目的とした取り組みです。9月29日に集落歩きを実施し、避難経路の危険箇所などを確認しました。マップは、震度6強の地震を想定し、避難行動や支援活動、安否確認、発災後の地域活動などについて市福祉課、市社協の協力を得て班単位で話し合いながら作成しました。作成後全員で振り返りを行い、日頃からの近所付き合いの大切さを確認しました。



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～

年末年始の防災対策

年末年始は多くの人々が移動し、家庭や職場での活動が増えるため、防災対策を見直しましょう

1. 火災予防

暖房器具や調理器具の使用時には、火の元に注意しましょう。
消火器の点検と使い方の確認を行きましょう。



2. 交通安全

雪や凍結による道路状況の悪化に備え、スタッドレスタイヤやチェーンの準備をしましょう。
公共交通機関の運行情報を確認し、余裕を持った行動を心がけましょう。

3. 地震による家具の転倒予防

家具や家電製品を壁に固定し、転倒を防ぎましょう。
重い物は低い位置に置き、落下のリスクを減らしましょう。



4. 避難場所と避難経路の確認

水害: 浸水の危険がある道路や橋を避け、安全なルートと避難所を確認しましょう。
地震: 建物の倒壊や落下物の危険がある場所を避け、安全なルートと避難場所を確認しましょう。

5. 非常用持ち出し袋の中身を確認

水、食料、医薬品、懐中電灯、ラジオ、予備電池などを非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

6. 地域の防災活動

地域の防災訓練や活動に参加し、情報共有を行きましょう。
高齢者や障害者など、支援が必要な人々への配慮を忘れずに。

安全で明るい新年を迎えるために、皆さんで協力して防災対策を見直しましょう。

館長会、防災部合同視察研修(11/14)

防災知識の取得、意識の向上を目的として、岡山県苫田郡鏡野町にある国土交通省管理の苫田ダムを視察しました。展示室で説明を受け、堤体内の見学をしました。苫田ダムは、一級河川吉井川の上流に建設された多目的ダムです。ダム下流の洪水被害の軽減を目的(洪水調節)とするほか、流水の正常な機能の維持(川の環境等の維持)、かんがい用水、上水道用水、工業用水、発電のために建設されたダムです。洪水調節容量は、5,000万m³もあるそうです。小鴨川には、ダムによる洪水調節はありませんが、知見を広げることができました。



報告

第48回倉吉市創作文華展 作品募集

会期: 令和7年3月12日(水曜日)～23日(日曜日)《入館無料》
部門: 俳画・水墨画・ちぎり絵・切り絵・押し絵・絵手紙・押し花絵・その他の8部門。
出品者資格: 倉吉市、中部地区在住者もしくは勤務・在学する人
並びに当地区団体に所属する人(小・中学生は除く)
出品手数料: 1人1点につき1,000円
※詳細は開催要項を参照ください。市役所ホームページからもダウンロードできます。

作品搬入日: 2月16日(日曜日)午前10時～午後3時

[午前10時～正午] 俳画・水墨画・ちぎり絵・切り絵
[午後1時～3時] 押し絵・絵手紙・押し花絵・その他

場所: 倉吉博物館 収蔵庫搬入口

主催 倉吉市教育委員会

第6回コミュニティセンター活動展

12月7日(土)、8日(日)の2日間に倉吉未来中心アトリウムにて倉吉市コミュニティセンター活動展を開催しました。
今年は作品展示もあり、各コミュニティセンターの活動が少しでも市民の皆さんに知っていただけたのではないのでしょうか。体験コーナーにも多くの方の参加があり、賑やかに体験をしていただきました。
ご来場いただきありがとうございました!



活動報告

グラウンドゴルフ大会(11/19)



結果
1位 小原 厚子さん (33打)
2位 福井美知子さん (37打)
3位 亀井 憲さん (37打)

少雨の中、コミセン横の芝生広場にてグラウンドゴルフ大会を開催しました。今年も多くの方の参加があり、天気が悪くても元気にグラウンドゴルフを楽しみました。参加者28人

小学4年生福祉体験(12/3)



2回目の小学4年生の福祉体験を行いました。前回教えてもらったことや、配食体験をして感じたことを踏まえての2回目の福祉体験で、さらに工夫を凝らしていました。内容を変えて交流をするなど、同じメンバーでのグループ活動で、「成長を感じることができた」とボランティアさんからの声がありました。

目久美 骨密度測定と骨のお話(12/13)



株式会社 目久美さんに骨密度測定と骨のお話をいただきました。今の自分の骨密度の状態や骨のために一日に必要なカルシウム等栄養素についてなど学びました。講話後は太鼓の達人を体験して帰った方もあり、e-スポーツdayの宣伝もできました。参加者 12人

県立美術館内覧会(12/15)



3月に開館する県立美術館の内覧会に行ってきました。参加者は吹き抜けのあるとても広くてきれいな施設に感嘆し、今しか見れない展示室などを満喫しました。企画展も多数予定されていて、開館がとても待ち遠しいです。参加者25人