

今月の予定

2日(日)	14:00~	上コ	スプリングコンサート
4日(火)	10:00~	上コ	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
6日(木)	13:30~	上コ	地区社協連絡会
	19:00~	上コ	地域づくり協議会運営委員会
8日(土)	8:30~	鳥取市	人権 教育現地視察研修会
9日(日)	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
11日(火)	19:00~	上コ	民児協定例会
13日(木)	9:30~	市役所	主事研修会
	19:00~	上コ	自治公 厚生部長会
14日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	19:00~	上コ	地域づくり 防災部会
17日(月)	9:30~	成徳コ	市公連理事会
18日(火)	9:30~	上コ	編集専門委員会



講座申込用Googleフォーム  
こちらからでも申し込み可能です

小鴨小学校 今月の予定

- 14日(金) 卒業式
- 24日(月) 終了式



主催事業・講座

21日(金) 13:30~ 健康相談会 (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ora~会」

6日、13日(木) 10:00~11:30

27日はお出かけのため 8時50分集合(上小鴨コミセン)

サークル・同好会

切り絵	7日(金)	13:30~
筆もじ	11日(火)	9:30~
いけばな	13日(木)	13:30~
カラオケ	12日、19日、26日(水)	19:45~
絵手紙	17日(月)	13:30~
ヨガ	25日(火)	13:30~
3B体操	12日、26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~

倉吉市健康推進課 保健だより

眠れていますか? ~十分な睡眠は心と体の栄養です~

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。睡眠不足は、日中に強い眠気や疲労を生じ、頭痛等の身体症状の増加、注意力や判断力の低下など、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。それを防ぐためには、よい睡眠をとることが重要です。よい睡眠は、睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)が十分に確保されていることが必要です。自分自身の睡眠に気をつけること、よい睡眠をとることが、うつ病の予防や早期発見につながります。

疲れた脳と体は眠っている間に回復するため、睡眠キャラクターの「スーミン」が提唱している「よく寝るための4つのヒント」をご紹介します。



- 1 毎朝決まった時間に起きること。カーテンを開けて太陽の光を取り入れると、脳の目覚ましスイッチが入ります。
- 2 脳や体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。
- 3 悩みをひとりで抱え込まず、相談してみるのも一つの方法です。
- 4 寝る前はリラックスすることが大切。激しい運動やゲーム・TVなどの強い刺激は、寝付きを悪くすることになるのでやめましょう。

こころの相談室



鳥取県立精神保健福祉センター  
☎0857-21-3031 (平日8時30分~17時15分)  
中部総合事務所 倉吉保健所  
☎0858-23-3921 (平日8時30分~17時15分)

いのちの電話



鳥取いのちの電話  
☎0857-21-4343 (毎日正午~21時)  
自殺予防いのちの電話  
☎0120-783-556 《無料》  
(毎日16時~21時、毎月10日8時~翌日8時)

— 上小鴨地区の人口 (自治公別) —  
世帯数: 604世帯 (R7.1月末現在)  
男性: 662人  
女性: 700人  
合計: 1,362人 (65歳以上573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

3月号

令和7年3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



スプリングコンサート in かみおがも

日時 3月2日(日) 14:00~15:00  
場所 上小鴨コミュニティセンター  
出演者 西谷友里さん(サクソ)  
伊達俊文さん(ギター)

毎年好評のスプリングコンサート!  
クラシックから世代問わず人気の楽曲を  
サクソとギターで演奏されます  
ぜひ聴きにお越しください!



Program

- ・若葉のころ
- ・花の街
- ・チャルダッシュ
- ~クイズコーナー~
- ・さくら
- ・瀬戸の花嫁
- ・いい日旅立ち ほか



【体幹トレーニング教室】

日時 3月9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  
ヨガマットまた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



【健康相談会 in e-スポーツday】

e-スポーツdayとコラボして  
倉吉市健康推進課とまめんなかえ師範さんによる  
健康相談会を開催します。  
日時 3月21日(金) 13:30~16:00  
場所 上小鴨コミュニティセンター



転倒予防になる  
フットケア、マッサージなどに  
ついてもお教えします!

【桜ウォーキング】

今年も桜の時期になりました❀  
桜を見ながらふれあいロード歩きますか?

日時 4月3日(木) 10:00~11:30  
集合場所 上小鴨コミュニティセンター  
参加費 200円(菓子代) ※お茶は準備します  
コース 上小鴨桜の名所 ふれあいロード  
(上小鴨~小鴨 往復4km)  
申込み 上小鴨コミュニティセンター  
(×切 3月28日)



コミセンからお知らせ

ただいまSNS発信中です。  
講座の案内や中止連絡などをお知らせしています。  
ぜひ、LINEの友達登録やInstagramをのぞいて  
みてください~



KAMIOGAMO COMMUNITYCENTRE  
<Instagram>



<LINE>

3月のちょっとギャラリー

12月から募集していました「スマイルフォト in かみおがも」から  
応募のあった赤ちゃんをご紹介します!



【上小鴨神社 春の例大祭・賀齢祭】

★ タイムスケジュール ★

日時 4月6日(日) ※雨天決行(神輿は中止)  
場所 上小鴨神社

恒例の上小鴨神社例大祭を賀齢祭と併せて執り行います。子ども会の皆さまにもご協力いただき賑やかに挙行したいと思いますので、どうぞお誘いあわせでお参りください。



行事	時間	備考
賀齢祭	10:00~11:00	神事
例大祭	12:30~13:30	神事・浦安の舞
子供神輿	11:30~12:00	神社道 折り返し
大人神輿	11:30~12:30	若土集落のみ
ピンゴゲーム	13:30~14:00	豪華賞品
屋台	11:00~14:00	焼きそば・焼き鳥他

第48回倉吉市創作文華展

会期 令和7年3月12日(水)~3月23日(日)  
午前9時~午後5時<入館は午後4時30分まで>  
会場 倉吉博物館  
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

◆会期中、来館者の皆さまによる人気投票を行っています。「お気に入りの作品賞」の投票にご参加ください。

上小鴨地区から絵手紙サークルさんの作品も出品されます。ぜひこの機会に倉吉博物館へ足を運んでみてはいかがでしょうか？



会期中無休・入館料無料

主催 倉吉市教育委員会

自治公 主な行事予定

自治公 館長会	毎月第1火曜日	敬老会	6月29日(日)
消防夏期訓練	8月23日(土)	天神川一斉清掃	4月20日(日)
ごみゼロ清掃	春・秋(一斉)	水辺の楽校草刈り	5月・7月・10月予定
ファミリーバドミントン大会	6月8日(日)	ふれあい運動会、あたご文化祭・・・未定	
他 防災マップ、支え愛マップ作り	※各行事日程は変更・中止する場合があります		

~自治公民館だより~

広瀬公民館紹介

広瀬公民館から500メートル程奥に進んだ広瀬川左岸の山の中腹に、鎌倉時代前半に作られたであろうといわれている、高さ1.2mの一石彫り五輪があります。この山の麓の田の畔などに鎌倉時代末期から室町時代初めのものと思われる五輪塔などの石塔群があり、広瀬公民館ではこれら石塔を1箇所に集め、毎年住民が集まり供養しています。



今年も4月23日10時より、上小鴨神社の井上宮司さんに祝詞の奏上と祓いをあげていただき、住民が玉串を捧げ供養します。五輪さんを神式で供養するというあまり見かけない光景です。興味のある方は当日お出かけいただきますようご案内いたします。

広瀬自治公民館長 蔵増保則

令和7年春の火災予防運動 令和7年3月1日(土)~7日(金)

防火標語 『 守りたい 未来があるから 火の用心 』



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 ~

防災豆知識 カップ麺を水で

災害の際には「非常食」が重要な役割を果たします。なかでもカップ麺は、長期備蓄も可能で手軽なアイテムですが、調理に必要な温かいお湯が確保できない場合も考えられます。

<カップ麺を水で作る方法>

お湯の代わりに水を注ぎます。ここで大事なのが出来上がるまでの時間です。お湯でしたら約3分で出来上がりますが水の場合  
カップラーメン・・・15分  
カップうどん・・・60分  
カップ焼きそば・・・20分



カップうどんは少し硬さが残りますが、どれもおいしく食べられます。ぜひ一度試してみてください。

「倉吉市認知症高齢者等事前登録制度」のご紹介

★事前登録制度とは

加齢に伴う認知症や心の病気などにより、判断力や記憶力が低下し、道に迷ったり、自分の家がわからなくなってしまう場合があります。事故などの危険が伴う場合もあり、ご家族にとってはとても心配なものです。

そこで、あらかじめ高齢者等の情報を倉吉市(長寿社会課)に登録し、その情報を倉吉警察署と地域包括支援センター等で共有することで、万が一の方不明になった際、早期に発見・保護するための制度です。また、登録者へは「倉吉市見守りシール」を配布しています。

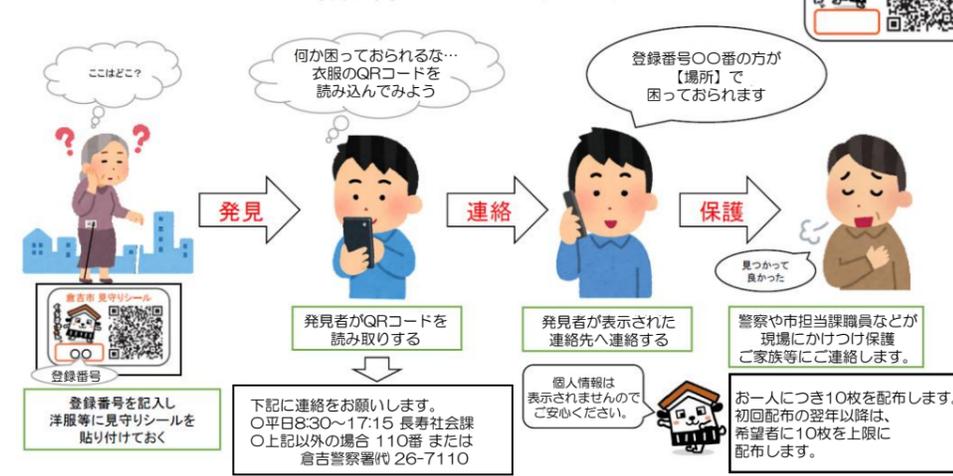
登録制度について



活用方法



倉吉市見守りシール活用方法



★対象となる方(高齢者等) 認知症やその他の病気等により認知機能が低下した状態にある方

★登録方法 事前登録申込書に登録希望者の情報を記入後(胸から上と全身の写真の貼付が必要)倉吉市役所 長寿社会課へ提出。

★問合せ先 倉吉市役所 長寿社会課 (Tel 22-7851)

活動報告

スキー教室(2/1-2)



1日 上小鴨地区参加者

2日 上小鴨、小鴨地区の参加者一緒に

大山ホワイトリゾートにてスキー教室を開催しました。4地区合同で今年も賑やかな活動となりました。「インストラクターの先生に丁寧に教えてもらって良かった」「上手くなったし、とても楽しかった」などの感想を聞く事ができました。来年もありますので、ぜひご参加ください! 上小鴨参加者 子ども2人、大人1人

人権学習会(2/16)



人権学習会では、学習DVD「大切なひと」を視聴したあとに、あたごふれあい人権文化センターの大羽所長にお話をさせていただきました。DVDは主に大学生の動画サイトへの投稿にまつわるストーリーで、現代社会の問題がわかりやすく描かれていました。大羽所長のお話もインターネット上での誹謗中傷による事件や、それに関する法律についておはなしいただき、身近な問題について考えることが出来たのではないのでしょうか。 参加者 25人