

今月の予定

1日（火）	11：30～	上コ	ふれあい給食サービス
	19：00～	上コ	自治公館長会
4日（金）	19：00～	上コ	人権教育推進部会
8日（火）	19：00～	上コ	民児協定例会
11日（金）	10：00～	上コ	なごもう会
	19：30～	上コ	社会文化部長会
12日（土）	15：00～	未来中心	自治連総会
13日（日）	10：30～	上コ	体幹トレーニング教室
17日（木）	19：00～	上コ	地域づくり協議会管理運営委員会
18日（金）	13：00～	交流プラザ	市公連職員研修会
	15：00～	交流プラザ	市公連総会

研修会等への出席のため、12時から事務室閉室いたします
施設利用を希望される方は事前にお声がけください

20日（日）	7：00～	地区内	天神川一斉清掃
21日（月）	13：30～	上コ	編集専門委員会
22日（火）	13：30～	上コ	狂犬病予防集団接種（環境課）
24日（木）	19：00～	上コ	地区社協評議員会
25日（金）	10：00～	上コ	なごもう会
	19：30～	上コ	スポーツ部長会
27日（日）	14：30～	上コ	産業振興部 耕作地政策説明会

小鴨小学校 今月の予定

10日（木）	始業式
11日（金）	入学式
24日（木）	参観日

倉吉市健康推進課 保健だより

健康づくりのための身体活動

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでもからだを動かしましょう。
厚生労働省では「座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）」を推奨しています。
（出典:厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」）



〈成人〉

- ・1日60分以上の身体活動（約8000歩以上）
- ・週2～3回の筋トレ
- ・息が弾む運動を60分/週
- ・座りっぱなし注意

〈高齢者〉

- ・1日40分以上の身体活動（約6000歩以上）
- ・週2～3回の筋トレ
- ・いろいろな運動を楽しもう
- ・座りっぱなし注意

〈こども〉

- ・1日60分以上の身体活動
- ・スマホ・ゲームの利用は減らし、スクリーンタイムの座りっぱなし注意
- ・激しすぎる運動やオーバーユース（使いすぎ）に注意

成人は、家事などを含めた身体活動を1日60分以上（目安は1日約8000歩以上）を推奨。週2～3回の筋トレや「息が弾み汗をかく程度」の運動を週60分以上行いましょう。
高齢者は、身体活動を1日40分以上（目安は約6000歩以上）を推奨。達成できなくても、今より10分でも多くからだを動かすことを心がけ、可能であれば成人と同じレベルを目指しましょう。週2～3回の筋トレ（スクワットや階段を上るなどでもOK）。筋肉は年齢に関係なく鍛えられ糖尿病などのリスクが低減し、転倒や骨折のリスクも減少します。
こどもは、1日60分以上の身体活動を推奨。ゲームやスマホの利用は減らし、からだを動かすことを心がけましょう。
座りっぱなしの弊害（全年齢）については、長時間座ると死亡リスクが高まるとされ、30分ごとに体を動かすことが推奨されています。
からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていきましょう。
体調が悪い時は無理をせず、病気や痛みがある場合は、かかりつけ医に相談して行いましょう。

— 上小鴨地区の人口（自治公別） —

世帯数：604世帯	（R7.2月末現在）
男性：661人	
女性：698人	
合計：1,359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

LINE

HP

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

4月号

令和7年4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



現地視察研修「円通寺人形芝居」（3／8）



あたごふれあい人権文化センターと共催で、現地視察研修として円通寺にある円通寺人形芝居保存会さんの「円通寺人形芝居」を鑑賞しました。
はじめにスライドを使った、円通寺人形芝居や円通寺念力節の由来などの説明を聞いてから、実際の人形芝居を鑑賞しました。城郭整備などのため、八坂山周辺から石の切り出し、山城川で運搬する厳しい仕事に従事していた円通寺の人々を慰めた唄、「奴の念力岩でも通す」という念力節（がんりきぶし）と呼ばれる曲を基に作られたという由来を学ぶことができました。「虐げられた人々の人間としての誇りがつちかってきた」というスライド説明での言葉が印象的でした。
予定では2つの演目でしたが、早めについたことで3つすべての演目を演じてくださり、参加者からもとても良かったとの声が聞く事が出来ました。

【当日鑑賞した演目】三吉デコ・平井権八（途中まで）・大黒舞

【体幹トレーニング教室】

今年度も引き続き、谷川哲也さんに講師をしていただき体幹トレーニング教室を開催します！
徐々に参加者が増えていく教室です。初心者でも安心してご参加ください(^)/ 見学も大歓迎！

日時	4月13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

【耕作放棄地の発生防止・解消に向けた話し合い】

倉吉市農業委員会、倉吉市農林課の方を招き耕作放棄地の課題に関して行政の考えを聞き解決策の一助となるような研修会を開催しますのでご参集ください。

日時	4月27日（日）15：00～16：30（予定）
場所	上小鴨コミュニティセンター
主催	上小鴨地域づくり協議会 産業振興部

7月27日（日）に軽トラ市を開催予定です。
ご協力いただける方は、農作物の栽培をよろしくお願いいたします。
詳細は近くなってからお知らせいたします！

絵手紙サークルさんの作品

倉吉市創作文華展に出品された作品を展示します
博物館で見れなかった方も、見た方もぜひコミセンへお越しください

4月のちょこっとギャラリー

【地区社協からお知らせ】

健康推進の一環で、今年度「握力計」を購入しました。
「血圧計」もありますので、ご利用希望の方はコミュニティセンター事務室までお声がけください。

“握力が強いほど長生き、循環器病 発症も低リスク”とする2012年の厚生労働省研究班（研究代表者:熊谷秋三・九州大学）の研究結果
＜読売新聞（握力が強い人ほど長生き）、2012年2月20日朝刊＞とあるように、
握力と健康って関係があるそうです。コミセンに寄ったついでに測ってみて自分の身体について知ってみてはいかがでしょうか？



【上小鴨地区民生児童委員協議会からお知らせ】

令和7年4月から新しい民生委員が生竹・耳地区を担当いたします。

生竹・耳地区担当

じくはら ひとし

竺原 均さん



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～

爆弾低気圧について知ろう！—防災のために備えるべきこと—

春本番の4月。気温が暖くなり、外で過ごす気持ちがいい季節がやってきますね。外出する機会も増えるのではないのでしょうか。そんな4月に気をつけたいのは「爆弾低気圧」です。

暖かい空気と冷たい空気が衝突して急速に発達すると、結果として、強風や大雨が発生し、交通の乱れや停電などの被害が生じることがあります。特に「春の嵐」と呼ばれる現象が起きやすく、注意が必要です。

爆弾低気圧に備えるためには、事前の準備が被害を最小限に抑えられます。
天気予報をこまめに確認し、飛びやすい物を固定するなどの対策を行いましょう。



～自治公民館だより～

住吉公民館紹介

住吉集落の紹介をします。戸数は17戸で住民の数は56名です。住民のおよそ半数が高齢者で、高齢者の40%は後期高齢者です。小・中学生は比較的多く7名ですが、3世帯に集中しており、その他は1～2世代の世帯が殆どです。

地域コミュニティについては高齢化や跡継ぎの不在、営農面では担い手や後継者不足が切実な問題となっています。立地的には、蒜山三座から裏大山にかけて一望できる標高80m程度の位置にあり、特に裏大山は四季折々に色々な姿を望めます。



夏の裏大山

地理的には、小鴨川と北谷川に挟まれた関金町から上小鴨・小鴨につながる天神野台地の開拓地の一部で、大正10年ころから始まった開田入植者(分家・縁者)などで組織された歴史的には新しい集落です。入植当時は、果樹作や稲作と繁殖牛を中心とした専業農家が大半でしたが、現在は第2種兼業農家が多くなりました。その中の多くは、農地を貸し出して規模縮小したり、自家消費米のみ生産して農地を何とか維持しているのが現状です。農業生産は、稲作や畜産の他に、梨・西瓜・白ネギ・ブロッコリー・ストック・白カブ・甘藷などの栽培が行われています。



冬の裏大山

近年のトピックとしては、米子市出身のK-1三階級王者『武尊』選手がCM出演する『マツイハイボール』でおなじみの、松井酒造合名会社鳥取本社と倉吉蒸溜所が、住吉公民館の隣に出来ています。また、集落北端のSさん宅では、ヤギのペット飼育をされていて、子供さん達がお世話されているところをよく見かけます。休日には親子連れで見学に來られたり、車を止めて車中から見学されたり撮影されたりしています。ヤギちゃん達は、県道237号線(仙隠岡田線)沿いで見ることが出来ます。車道に停車される場合は、事故の無いようにハザードランプを点灯して、乗降時には前後の安全を十分に確認し見学してください



ヤギちゃん

住吉自治公民館長 坂出伸一

【春の全国交通安全運動】

令和7年4月6日（日）～15日（火）

鳥取県交通安全年間スローガン 「ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離」

倉吉市からご案内

○倉吉市公式LINEについて

自分が受け取りたい情報を選択できる受信設定や「明日は何のごみの日？」を教えてください。ごみの日リマインダーに加え、新しい機能も増えて便利になっています。LINEなら、イベントの申し込みなど各種手続きを簡単です。

これからも新機能が増え、様々な情報を提供されますよ～
ぜひ、まだの方は友達追加をしてみてください



公式
LINEについて



防災放送
アプリについて

○各種広報紙がホームページでも

市が自治公民館を通じて全戸配布をお願いしている各種広報誌（市報くらよし、とっとり県政だよりなど）の電子版を一度に見られるよう、ホームページを作成しました。最新の広報誌などがいつでもご覧になれます。市報くらよし発行時には、このページへの案内をLINEメッセージでお届けします。

お問合せ 倉吉市市役所 情報政策課 (22-8150)
倉吉市市役所 地域づくり支援課 (22-8159)

○倉吉市防災放送アプリについて

倉吉市の防災・行政放送や地域の公民館から発信されるコミュニティ放送など、倉吉市防災行政無線 戸別受信機で伝える放送と同じ内容の放送をスマートフォン（スマホ）のアプリでも聞けるようになります。



アプリのダウンロードは、iPhone（アイフォン）とAndroid（アンドロイドスマホ）それぞれのダウンロード先から行ってください。詳細は倉吉市役所のホームページに案内がありますのでご確認ください。

お問合せ 倉吉市市役所 防災安全課 (22-8162)



北条倉吉道路 開通記念ウォークに参加して来ました

3月15日（土）に開催された開通記念ウォークに参加しました。あいにくの天気でしたが、スタートの倉吉西ICから上小鴨の6.0kmコース折り返し地点まで行き、道路から見える上小鴨地区を撮影しました。

途中、地域の方もお見掛けしたり、お声がけしたりで、皆さんの関心が高いイベントなのだと感じました。めったにない貴重な体験ができました。

天気がよかったら、もっとよかったのというお声を聞きました
が参加された方はいかがだったでしょうか？



活 動 報 告

スプリングミニコンサート（3/2）

恒例となっている春のミニコンサート🌸

西谷友里さんのサクソと今回は伊達俊文さんのギターで春を迎えました🌸

みんなの知っている曲を伊達さんのギターソロを交え、素敵な音色で演奏していただきました。イントロクイズは少々マニアックな曲もあり、とっても盛り上がりしました。

また来年も楽しみにしています。

参加者 43人



文化 芸術

ありがとうございました 香典返しのご寄付をいただきましたので、ご報告いたします。謹んでお悔やみ申し上げます。

谷口明生 様（上古川）金一封（故・父 範敏 様）

上小鴨地区社会福祉協議会