

今月の予定			
1日(日)	13:30～	上コ	地区福祉研修懇談会
3日(火)	10:00～	上北条コ	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
5日(木)	13:30～	上コ	地区保健福祉連絡会
8日(日)	8:00～	体育館	ファミリーバドミントン大会
10日(火)	19:30～	上コ	民児協定例会
13日(金)	10:00～	上コ	なごもう会
	13:00～	市営体育館	ニューススポーツ研修会
15日(日)	10:00～	東郷池	ドラゴンカヌー体験
16日(月)	13:00～	上コ	編集専門委員会
20日(金)	19:00～	上コ	町内学習会事前研修会
21日(土)	9:00～	上コ	食生活改善推進委員会 健康教室
22日(日)	10:30～	上コ	体幹トレーニング教室
24日(火)	19:00～	上コ	運動会企画運営委員会
27日(金)	10:00～	上コ	なごもう会
	18:30～	倉養	西中校区同研全体研修
29日(日)	10:00～	セントパレス	令和7年度上小鴨地区敬老会

6月13日(金)は午後から職員研修の為、事務室を閉室いたします。当日、施設利用をご希望の方は事前に事務室までお声掛けください。

小鴨小学校 今月の予定			
17日(火)	一斉公開	参観日	
18日(水)	一斉公開	地域学校委員会	

倉吉市健康推進課 保健だより		熱 中 症	
----------------	--	-------	--

熱中症は、高温多湿な環境にすることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。熱中症警戒アラートなどの発令時は特に熱中症に注意しましょう。

【熱中症の症状】

軽 症：めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中等症：頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい（倦怠感）
重 症：意識がない、けいれん、体温が高い
呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

【予防行動をとしましょう】

- 適切なエアコンの使用
- こまめな水分・塩分補給
- 見守り・声かけ
- 熱中症警戒アラートをチェック



クーリングシェルターは普段から利用できる場所もありますので、快適にクールシェアをし、熱中症を予防しましょう。

— 上小鴨地区の人口（自治公別） —
世帯数：600世帯（R7.4月末現在）
男性：649人
女性：692人
合計：1,341人（65歳以上568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

主催事業・講座

20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「みんなが元気であら〜会」

5日、12日、19日、26日(木) 10:00～11:30

サークル・同好会

切り絵 6日(金) 13:30～

筆もじ 10日(火) 9:30～

いけばな 19日(木) 13:30～

カラオケ 11日、18日、25日(水) 19:45～

絵手紙 16日(月) 13:30～

ヨガ 17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

6月号

令和7年6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



地域整備環境部講演会 「ITエンジニア獣道を行く」



東京で会社員として勤務したのち、鳥取にUターンされた山本暁子さんが、Uターンされた経緯やITエンジニアで「ハンターになる」というきっかけ、更に県議会議員になるという波瀾万丈な人生についてお話いただきます。
現在日本海新聞で連載をされていらっしゃいますが、興味深いお話を直接聞いてみませんか？

日 時 7月2日(水) 19:00～20:00

場 所 上小鴨コミュニティセンター

講 師 鳥取県議会議員 山本暁子さん



青少年
育成

子どもいきいきプラン

魚のつかみ取り大会

日 時 7月13日(日) 10:00～11:00（受付 9:30～）

雨天決行 ※警報等出た場合は中止。

緊急連絡先や防災無線でご連絡します。

場 所 上小鴨水辺の楽校（現地集合）

対象者 上小鴨地区 小学生及び園児と各保護者
（チラシは後日配布いたします）

持ち物 着替え、タオル、帽子、サンダル、軍手
飲み物、魚を持ち帰るための容器など

問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター（※切 6/30）

主催：上小鴨子ども地区いきいきプラン実行委員会 共催：倉吉市教育委員会



今年もアユのつかみ取りです
獲れなかった参加者にも魚を
プレゼント！
是非ご参加ください

参加費無料

文化 打吹音楽倶楽部ブレーメンとゆかいな仲間たち

芸術 アンサンブルコンサート

日 時 7月13日(日) 14:00～15:00

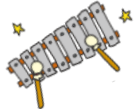
場 所 上小鴨コミュニティセンター

出演者 鳥取トランペット・トリオ＜三重奏＞

（山根宏美さん、野波和好さん、河田 強さん）

Percussion and fife＜パーカッション＆フルート二重奏＞

（桑田 蘭さん、岩垣貴枝さん、都田香奈枝さん＆牧田眞知子さん、森下朋美さん）



※打吹音楽倶楽部ブレーメンは、中部地区を中心に活動する「社会人吹奏楽団」です！



曲 目

上を向いて歩こう、東京ブギウギ
お祭りマンボ、手紙、愛の花

ほか

イントロクイズもあります
当たった方には図書カードプレゼント！



ゆるっと学ぶ!! からだアップナイト会

上小鴨地域の皆様、こんにちは！私たちは鳥取看護大学4年生です！上小鴨地域の皆様に骨折や転倒を予防し、健康で暮らし続けていただきたいと思います。以下のような事業を開催したいと思います。学生からのミニ講話やみんなで楽しめるすごろくを予定しています。健康すごろくは椅子に座ってできる優しい運動など、主に体を動かす内容になっています。ぜひ、お越しください！

（日 時） 7月2日(水) 11:00～12:00

（場 所） 上小鴨コミュニティセンター

（対象者） 40歳以上の男女

（申し込み） 電話での予約または当日参加も可能です

（問合せ先） 上小鴨コミュニティセンター

（内 容） ミニ講話（高齢者に骨折・転倒が多い理由はなぜ？）
健康すごろく



【令和7年度 上小鴨地域づくり協議会 役員の紹介】

＜会長＞米田 清隆　＜副会長＞蔵増 保則　＜監事＞多賀 正樹、岸田 佳子

【敬称略】
任期：令和9年総会まで

事務局：社会教育部

	部長	副部長	副部長	副部長	事業予定
自治部 (地区自治公民館協議会)	蔵増 保則	熊谷 博文	牧野 勲		〇スポーツ大会 「ファミリーバドミントン大会」 日時 6月8日(日) 開会式 8時～ 会場 旧上小鴨小学校 体育館 皆さまの応援 お待ちしております！
防災安全部	蔵増 保則	鳥飼 博美 佐治 利美	若林 史裕 穴戸 隆	門木 隆一	
人権教育部 (地区人権教育推進部)	菅原 久宗	熊谷 博文	牧野 勲		〇上小鴨地区敬老会 日時 6月29日(日) 10:30～ 会場 ホテル セントパレス倉吉
保健福祉部	佐々木 敬宗	蔵増 保則	市川 多加子	坂出 伸一	
青少年育成部	川崎 英二	黒川 和	米田 丈士		
文化芸術部	米田 美保	竺原 強	河田 強		
スポーツ健康部	海地 道雄	永田 隆徳	西村 彩子		
地域整備環境部	山本 正雄	若林 史裕	小谷 義則		
産業振興部	衣笠 義人	菅原 教彦	藤井 大輔		

5月11日(日)に総会を開催し、令和6年度事業報告・決算および令和7年度事業計画・予算、役員変更等について承認されたことを報告いたします。以下の点が主な変更内容です。

- 変更点
 - ・協議会役員の変更　＜協議会長＞　多賀正樹　→　米田清隆
　　　　　　　　　　　＜監事＞　　　野儀重憲　→　多賀正樹
 - ・上小鴨地区社会福祉協議会の名称を廃止し、上小鴨地域づくり協議会　保健福祉部とします。
 - ・上小鴨地区社会福祉協議会が担当していました、住民の方への香典と香典返しの寄付金の扱いを地域づくり協議会の管理とし、**香典を7月から廃止**とします。寄付金は引き続きお受けいたします。
 - ・防災部と安全安心部が統合し、防災安全部とします。

新会長のあいさつ

上小鴨地域づくり協議会長　米田清隆

5月11日上小鴨地域づくり協議会総会において会長に選任されました若土の米田清隆でございます。就任にあたりまして一言ご挨拶申し上げます。

前任の多賀正樹様には長年にわたり上小鴨地区の地域づくりにご尽力いただき心より感謝申し上げます。これまで積み上げられてきました地域づくり活動を踏まえ、非力ながら継続・発展していければと思います。

2021年(令和3年)に地区公民館のコミュニティーセンター化が実施され、上小鴨地区においては、「上小鴨地域づくり協議会」を指定管理者として、大幅な組織変更を行い、新たな地域づくり組織として活動が行われてきました。5年目にあたる今年度の総会において、組織の見直し等が行われたところですが、住民の皆様への情報発信を含め、協議会内各部、自治公民館協議会等地区内各種団体と連携しながら、引き続き「お年寄りから子どもまで、助け合い支えあって、安全安心に、明るく心豊かに暮らせるまち　上小鴨」をテーマとし、地域づくりに取り組んでまいります。皆様のご理解・ご協力よろしくお願い申し上げます。



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 ～

降水量について

6月といえば梅雨の季節であり、大雨や台風による災害が発生しやすい時期です。

テレビで「1時間に50ミリの非常に激しい雨が降るおそれがあり・・・」と聞く事があり

イマイチイメージがつきにくいと思うので表にしてみました。

降水量(1時間当たり)	雨の降り方
1ミリ	ぽつぽつ雨が降っているなど感じるくらい。
3～5ミリ	傘がないと濡れるくらいの雨です。
10～20ミリ	地面からの跳ね返りで足元がぬれます
20～30ミリ	傘をさしていても濡れます。
30ミリ～50ミリ	バケツをひっくり返したような雨になって、道路が川になります。
50ミリ～80ミリ	雨が滝のように降り、傘が役に立たなくなります。車の運転も危険です。
80ミリ以上	「土砂災害警戒情報」や「記録的短時間大雨情報」が発表されることもあり災害が発生する可能性があります。

6月は「土砂災害防止月間」です。

気象情報を活用し浸水対策や土砂災害への備えをし早めに避難しましょう。

～自治公民館だより～

若 土 公 民 館

若土地区には、机・中村・親見の3集落があります。総戸数は72戸、住民総数は209人であり、60歳以上の人口が半数以上を占め、高齢化が徐々に進んでいる状況です。

それぞれの集落にも、地区と同じように役員を設けており、互いに協力しながら、地区を運営しています。年3回の上小鴨神社の清掃、4月の総合整備作業、8月の愛宕山整備・夏祭り、防災訓練、集落歩き、マップ作りなど、様々な活動・行事を行っています。

また近年、離農される方が増える中、地域内の沿道・水路周辺の草刈り等、有志が協力し環境保全活動に努めております。

年間の活動を通して、地域住民のつながりを深める事が出来ればと思います。

若土自治公民館長　黒川 和



倉吉市 食生活改善推進員

「健康教室 ～生活習慣予防のために～」

いつまでも元気で過ごすために、健診結果を見ながら生活(食)習慣を見直すきっかけにしてみませんか？

食生活改善推進員が調理した栄養バランスを考えた**昼食の試食**もありますよ！参加費無料で、まだまだ募集中です！

【日　　時】　6月21日(土)　10時～12時(受付は9時45分～)

※個別相談希望者は12時～13時

【場　　所】　上小鴨コミュニティセンター

【対 象 者】　健康診断を受けた概ね74歳以下の市民(職場で受けた健康診断も可)

【持 ち 物】　健康診断結果(令和6年度の結果でも可)

【定　　員】　15名(お一人様1回限り)※市内13地区を6月～2月にかけて回ります

【申込方法】　とっとり電子申請サービスおよび電話

【申込・問合せ先】　倉吉市健康推進課(☎27-0030、FAX27-0032)



↑とっとり電子申請サービスQRコード

令和7年度食生活改善推進員養成講座 受講者も募集しています！

【対 象】①倉吉市民
②養成講座を4回以上受講できる人
③養成講座終了後に、倉吉市食生活改善推進員連絡協議会に入会し、食育推進のボランティア活動を実践できる人

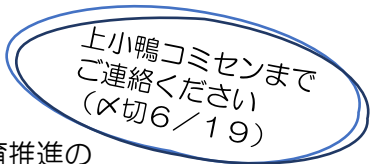
【日 程】　7/11(金)、8/2(土)、9/4(木)、10/4(土)、11/6(木)、12/10(水)計6回

【場 所】　伯耆しあわせの郷

【内 容】　講義及び調理実習等

【受講料】　無料 ※入会后、年会費2,000円が必要になります。

倉吉市健康推進課



令和7年度全国公民館連合会　優良職員表彰を受賞しました！

○吉田　知子　主事(勤続10年)

入職して10年が経ち、先日開催された鳥取県公民館連合会の総会で表彰状をいただきました。これも地域の皆様のご協力があってこそその受賞です。ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



祝

活 動 報 告

地域づくり協議会　産業振興部研修会(4/27)

4月27日(日)、上小鴨地区における荒廃農地(主に水田)の発生防止・解消について倉吉市農業委員会・農林課の担当者との話し合いが行われました。26名の出席があり、活発な意見交換が出来ました。

水田を作って欲しい、買って欲しいとの申し出が年々増加しているが、斡旋したくても、受け手の方々との折り合いがつかないようです。倉吉市は令和7年度からの10年間の土地利用計画である「地域計画」を地域住民の方々の意向を聞き取りしながら立案しなければならないようですが、先が読めないようです。



部長　衣笠義人

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。

菅原　久宗　様(福山)金一封(故・母 幸枝 様)

上小鴨地域づくり協議会