

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
2日(水)	11:00~	上コ	ゆるっと学ぶ!!からだアップデート会
	19:00~	上コ	地域整備環境部 講演会
4日(金)	19:00~	上コ	あたご文化祭企画委員会
8日(火)	10:00~	西郷コ	市公連館長会
	19:30~	上コ	民児協定例会
10日(木)	19:00~	上コ	管理運営委員会
11日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
13日(日)	10:00~	水辺の楽校	魚のつかみ取り大会
	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
	14:00~	上コ	アンサンブルコンサート
18日(金)	9:30~	上コ	編集専門委員会
	13:30~	あたご	5機関連絡会
25日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	19:00~	上コ	水道料金改定に関する説明会
27日(日)	8:00~	上コ	軽トラ市
	10:00~	上コ	古今床今一番 落語寄席
	13:30~	上コ	介護にまつわるお金のはなし

主催事業・講座	
25日(金)	13:30~ e-スポーツday
30日(水)	13:30~ 陶芸教室(八幡窯)
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」	
3日、10日、17日、24日、31日(木) 10:00~11:30	
サークル・同好会	
切り絵	4日(金) 13:30~
筆もじ	8日(火) 9:30~
いけばな	17日(木) 13:30~
カラオケ	9日、16日、23日(水) 19:45~
絵手紙	28日(月) 13:30~
ヨガ	15日(火) 13:30~
3B体操	9日、23日(水) 10:00~
グラウンドゴルフ同好会(夏期時間)	
上小鴨コミュニティセンター芝広場	毎週月曜日 8:30~
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金 8:30~

7月17日(木)は午前中に職員研修の為、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。

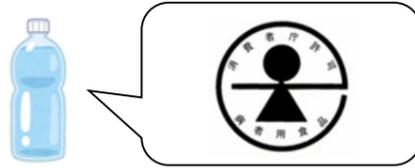
小鴨小学校 今月の予定	
24日(木)	終業式

倉吉市健康推進課 保健だより 汗をかいた夏の水分補給について

汗の中にはナトリウムが多く含まれているので、汗をよくかいた夏場は水分と併せて食塩摂取も必要です。しかしほとんどの日本人は、必要量をはるかに超える食塩を普段から摂取しているため、1日3回の食事をしっかり食べている人は、塩分摂取を増やすことは必要ないと、日本高血圧学会減塩委員会は提唱しています。しかし夏場のスポーツや野外の作業、炎天下に長くいるなどで大量の汗をかいたときは、体内の水分とナトリウムが不足しますので、厚生労働省は熱中症予防のため、100ml中40~80mgのナトリウムが含まれた飲料を推奨しています。

スポーツドリンクと見た目は似ている「経口補水液」がよく売られていますが、これは脱水症のための食事療法として世界保健機構(WHO)が提唱する「経口補水療法」に用いる病者用の飲み物です。「特別用途食品」という、国の制度で決められたマークがついています。

ナトリウムやカリウムがスポーツドリンクの約3~4倍、糖質も含まれているので、普段の水分補給として飲むものではありません。脱水を伴う熱中症に効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認してください。



特に食事制限がある人は、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもありますので、医師や管理栄養士と相談し、適切に使用しましょう。



<p>— 上小鴨地区の人口(自治公別) —</p> <p>世帯数: 599世帯 (R7.5月末現在)</p> <p>男性: 648人</p> <p>女性: 691人</p> <p>合計: 1,339人 (65歳以上568人42%)</p>	<p>〒682-0934 鳥取県倉吉市上古川216-3</p> <p>メールアドレス kokamio@ncn-k.net</p> <p>Instagram「上小鴨コミュニティセンター」で検索!</p> <p>開館: 月~金 9:00~17:00 (祝祭日を除く)</p> <p>施設利用: 9:00~22:00</p>	<p>LINE</p> <p>HP</p>
---	---	-----------------------

上小鴨コミュニティセンターだより 7月号

令和7年7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

文化芸術 アンサンブルコンサート

打吹音楽倶楽部ブレーメンとゆかいな仲間たち

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>
Percussion and fife<パーカッション&フルート二重奏>

入場無料

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!

古今床今一番 落語寄席

特別ゲスト: 六代目桂文吾さん来館!
(米子市在住。上方落語界最年長。)

皆さまのご来場お待ちしております!

日時 **7月27日(日) 10:00~11:30**

場所 上小鴨コミュニティセンター

出演者 古今床今一番さん(住吉出身)
桂文吾さん

入場無料

陶芸教室 ~八幡窯に挑戦2025~

好評だったので、昨年に続き今年も八幡窯に挑戦します!ぜひ、ご参加ください~

日時 **7月30日(水) 13:30~15:00**

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 小原 雅也さん

参加費 1,500円

募集人数 10名程度

問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター (☎切7/16)

産業振興 軽トラ市

今年一回目の軽トラ市!
地元の野菜や手芸品等が出店されます。
ぜひ多くの方のご参加お待ちしております~

日時 **7月27日(日) 8:00~**
無くなり次第終了

場所 上小鴨コミュニティセンター 芝広場

持ち物 マイバック

出店者も募集中!

介護にまつわるお金のはなし

将来的にかかるお金のまつわるお話をさせていただきます。
介護施設に入所するとどのくらいかかるの?施設によって金額が違うの?などなど...
ちょっと気になるお金の疑問について、聞いてみませんか?後見人制度についてもお話されますよ。

日時 **7月27日(日) 13:30~14:30**

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 かもがわ包括支援センター
社会福祉士 入澤 裕美さん

参加費 無料

青少年育成 夏休み子どもアート教室 ~いろいろな線と色で遊んでみよう~

オイルパステルを使い、自分だけの美術作品を作ります。
主に線と色の組み合わせなので、絵を描くことが苦手な方でも大丈夫です。
絵を描くことが好きな方、挑戦してみようかな?と思った方など、ご参加お待ちしております。

日時 **8月6日(水) 13:30~15:30**

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 臨床美術士 井澤ゆうかさん

募集人数 小学生とその家族 20名(先着順)

参加費 500円

問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター (☎切7/23)

クリニカルアート(臨床美術)
・上手も下手も関係なく、誰もが楽しみながら作品を作ることができるアートのひとつ。

地域づくり協議会 令和7年度の活動計画について

部名	主な予定
自治部	水辺の楽校草刈り、スポーツ大会、敬老会、ふれあいまつり、ゴミゼロ清掃
防災安全部	防災だより作成、防災訓練、防犯講座
人権教育部	町内学習会、倉吉市集会・鳥取県研究集会参加、人権学習会、現地視察研修
保健福祉部	ふれあい給食サービス、健康講座、世代間交流（保育園児となごもう会）、小学生ボランティア体験、e-スポーツday、まちの保健室
青少年育成部	魚のつかみ取り大会、夏休み子どもアート教室、ボルダリング体験、4地区少年少女のつどい、親子料理教室、子どもお菓子作り教室、スキー教室、交通安全のぼり旗コンクール
文化芸術部	アンサンブルコンサート、落語寄席、倉吉張子干支絵付け体験、ミニコンサート
スポーツ健康部	体幹トレーニング教室、あたご山登り
地域整備環境部	講演会、あたご山整備
産業振興部	軽トラ市、研修会

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～

『天災は忘れた頃にやってくる』

天災は忘れた頃にやってくる、という言葉が聞かれた事がある方はいらっしゃると思います。自然災害はその被害を忘れた頃に再び起こるものだという戒めの言葉です。この言葉を発した方をご存知でしょうか。



明治から昭和の時代に活躍した日本の物理学者、寺田寅彦(てらだ とらひこ)が講演中に発した言葉だそうです。寅彦は研究者として火災や地震などの災害に関心を持っていましたが、1923年(大正12年)の関東大震災を体験した後は、これまで以上に深い関心を示すようになりました(寅彦45歳)。やがて1934年(昭和9年)に代表的な随筆ともいわれる「天災と国防」を発表します。この中では、同年(昭和9年)に発生した函館大火(3月21日)、手取川大洪水(7月11日)、室戸台風(9月21日)による被害を取り上げ、文明が進むほど自然災害の被害が増大すると指摘しています。

翌年の1935年(昭和10年12月31日)に寅彦は57歳の生涯を終えます。近年、私たちの周りで発生している災害による被害の規模をみると、90年前に寅彦が指摘した通りになっているように思います。土地開発の為に切り開いた森林は、年月をかけて徐々に雨水を蓄える力が衰え、やがて大規模な土砂災害を引き起こし、河川を決壊させる程の大水が流れ出しています。

寅彦は、「人がその被害を忘れないでいる為には、寿命を今よりも10倍から100倍に延ばすか、もしくは天災の周期を10分の1か100分の1に縮めるかすればよい。そうすれば災害は、もはや五風十雨(ごふうじゅうう)の亜類(日常的に当たり前の事)となってしまうだろう。しかし、それは出来ない相談なので人がもう少し過去の記録を忘れない努力をするしかない」と述べています。

つまり体験した被害を忘れることなく意識して備えておく事が、いずれ起こりうる天災の被害を最小限にとどめる手段であるということです。

ただ、この「備える」を具体的にすることが難しく取り掛かりへの妨げになっているとも感じます。被害を忘れていなくても策を講じていなければ忘れていたのと同じ事。防災について考える時間をもう少し増やす必要があります。

夏の交通安全県民運動

7月14日(月)～7月23日(水)

スローガン「ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離」



～自治公民館だより～

中田自治公民館

みなさん こんにちは 中田自治公民館です。令和7年 今年から6班ありました班を5班に集約し新班体制がスタートしました。半年経過しましたが、問題等なく新班体制で行えています。

気がつけば 桜も散り、田植も終わり、早7月です。8月31日、5年ぶりですが「中田ふれあい祭り」を開催いたします。今年は初心に振り返り、こじんまりとした「中田ふれあい祭り」を行う予定にしています。

中田自治公民館長 鳥飼博美



<令和7年とんどさんの様子>



<堤から見た大山>

【地域づくり協議会からお願い】

先日、敷地内に空き缶が置き忘れてありました。持ち込んだ食べ物や飲み物のゴミは持ち帰るようにお願いいたします。また、たばこの吸い殻も落ちているのを見かけますが、コミュニティセンターは敷地内禁煙です。ご利用の際はルールを守っていただきますようお願いいたします。



<第27回 参議院議員通常選挙について>

倉吉市明るい選挙推進協議会

第27回参議院議員通常選挙が7月に行われる予定です。私たちの未来を築く代表者を選ぶ大切な選挙です。あなたの一票を直接国政に反映させましょう。投票日に仕事、旅行などで投票日に行くことができない人は期日前投票を行うことができますので、忘れないよう投票しましょう。

投票日 令和7年7月20日(日)
投票時間 午前7時～午後8時
投票場所 上小鴨コミュニティセンター



活動報告

上小鴨水辺の楽校 草刈り(5/25)

早朝、雨の中で自治公役員40人で草刈り作業を行いました。小学校の授業で水辺の楽校を利用する前の草刈り作業で、役員さんのお力でとてもきれいになりました。

次回は、魚のつかみ取り大会に向けて7月6日に老人クラブさん主導での草刈り作業があります。魚のつかみ取り大会は7月13日です。きれいになった水辺の楽校で、ぜひつかみ取りを楽しみましょう～



ファミリーバドミントン大会(6/8)

旧上小鴨小学校体育館にてファミリーバドミントン大会を開催しました。今年是一般の部8チームとファミリーの部5チームの出場で、ファミリーの部は和気あいあいと、一般の部は白熱した試合が続きそれぞれの試合が盛り上がっていました。

出場した選手の皆様、運営・審判等を担当した、各地区スポーツ部長の皆様お疲れ様でした。ありがとうございました。

【結果】

一般の部 優勝 中田 2位 福山
3位 広瀬A、広瀬B

ファミリーの部 優勝 中田 2位 福山

