

今月の予定

5日(火)	10:00~	鳥取	市公連館長会研修
	11:30~	上小	ふれあい給食サービス
	19:00~	上小	自治公館長会(自治部)
6日(水)	13:30~	上小	夏休み子どもアート教室
	19:00~	上小	防災安全部会
8日(金)	10:00~	上小	なごもう会
	19:30~	上小	総務部長会(文化祭)
10日(日)	10:30~	上小	体幹トレーニング教室
11日(月)	8:00~	体育館	ワックスかけ
12日(火)	19:00~	上小	民児協定例会(時間変更)
20日(水)	9:30~	上小	編集専門委員会
21日(木)	9:30~	市役所	主事研修会
22日(金)	10:00~	上小	なごもう会
23日(土)	18:15~	中田堤	消防夏期訓練
29日(金)	19:30~	上小	社会文化部長会(文化祭)

8/13(水)~8/17(日)は事務室を閉室させていただきます。  
期間中に施設利用を希望される方は8/12(火)までに事務室へお声がけください。

小鴨小学校 今月の予定

- 8/31まで夏季休業
- 9/1 2学期始業式

主催事業・講座

8日(金)	9:30~	夏バテ知らずの料理教室
8日(金)	13:30~	e-スポーツday
25日(月)	9:00~	廃油せっけんづくり

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」

7日、21日、28日(木) 10:00~11:30

サークル・同好会

切り絵	1日(金)	13:30~
筆もじ	お休み	
いけばな	7日(木)	13:30~
カラオケ	20日、27日(水)	19:45~
絵手紙	18日(月)	13:30~
ヨガ	19日(火)	13:30~
3B体操	20日、27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~

倉吉市健康推進課 保健だより

血圧を計ろう!

高血圧は自覚症状がほとんどないため、健康診断や家庭で測定し、自分の状態を把握することが大切です。特に健診などで、高血圧と判定される値が出た方は家庭で血圧を測る習慣を持つことが大切です。

日本高血圧学会によれば、家庭で測る血圧が135/85mmHg以上は、脳卒中や心筋梗塞にかかる確率が2~3倍も高くなる危険な状態だとされています。

高血圧になる原因はコレ!

- 食塩の取りすぎ
  - エネルギーや脂肪分の取りすぎ(肥満)
  - 運動不足
  - 喫煙
  - アルコールの取りすぎ
  - ストレス
- 生活の中で、思い当たることはありませんか?  
これらは血圧を上げる原因になります。

一家に1台、血圧計!

血圧を正しく測定するために

①条件を一定にするため、できるだけ毎日決まった時間に測定しましょう。1日のうちで安定した状態を保てる時間を選ぶとよいでしょう。

朝晩2回測定することが大切です。  
朝は起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前  
夜は食事・入浴・服薬・排尿を済ませてから、就寝時間前に測定するのがよいでしょう。

②安静にし、リラックスした状態で測定しましょう。  
運動や食事、入浴の直後は避けてください。  
③睡眠不足や便秘などでも血圧は変動しますので、血圧値とともに体調をメモしておきましょう。

☆上小鴨コミセンの図書コーナーに血圧計を置きました。ご自由にお使いください。

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —  
世帯数: 597世帯 (R7.6月末現在)  
男性: 646人  
女性: 688人  
合計: 1,334人 (65歳以上565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

8月号

令和7年8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



祝 上小鴨地区敬老会



地区敬老会



地区敬老会(6/29)

今年度もホテルセントパレス倉吉にて地区敬老会を開催しました。広田市長もご臨席いただき、お祝いの言葉をいただきました。演芸では、初めに「上小鴨の歌」を全員で歌い、その後、光佳流倉吉支部・翔舞の会のみなさんによる踊りや上小鴨保育園児による踊りが披露され、参加者もとても喜んでいました。踊りの後は希望者によるカラオケ大会で賑わいました。久しぶりに会う方同士で近況報告など盛り上がり、参加者の楽しそうな様子が見られました。  
【今年度の対象者 348人】 参加者 89人(内新会員 5名)

倉吉の張子 ~来年の干支は午~

今回は来年の干支「午」の絵付けを行います。  
今まで参加していなくて、初めての方でも大丈夫!ぜひ新年に向けて張子を作ってみませんか?

日時 9月14日(日) 13:00~15:00  
場所 上小鴨コミュニティセンター  
講師 倉吉はこた人形保存会 山脇和子さん、牧田能裕さん  
参加費 大人(中学生以上) 1個500円  
子ども(小学生以下) 1個100円  
募集人数 20人程度  
問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター  
TEL 28-0953 (8/18〆切)



ちよこっとギャラリー

8月は 筆もじサークルさんの作品を展示します



## 環境講座 廃油石けんづくり(全2回)



廃油を再利用して作る廃油石けんと一緒に作ってませんか？  
出来上がったものを文化祭で配布します。

日時 **8月25日(月) 9:00~11:30**  
※2回目は終了後相談  
場所 上小鴨コミュニティセンター玄関前  
人数 5人程度  
持ち物 マスク、エプロン(薬品を使うため)  
熱中症対策の飲み物など  
申込み 上小鴨コミュニティセンター  
(×切8/18)

## まちの保健室 in e-スポーツday

数年振りにまちの保健室を上小鴨で開催します。  
健康相談やミニ講話などありますし、各種測定も  
ありますので、参加してみられませんか？  
待ち時間にe-スポーツ体験もぜひ！

日程 **9月12日(金) 13:30~15:00**  
場所 上小鴨コミュニティセンター  
内容 各種測定(身長・体重・体脂肪・骨密度・血圧)  
健康相談  
ミニ講話「フレイル予防について」



## <コミセンからお知らせ>

芝広場のブルーベリーがたくさん実を付けました。  
容器など各自ご持参のうえ、ご自由にお取りください。収穫の際は事務室へお声がけ  
ください。※虫もいますのでお気をつけて～



## 事業日程を決定しました

- ふれあい運動会(仮称) 9月28日(日) 13:00~15:00予定  
会場 旧上小鴨小学校 体育館  
室内でできる、年齢や性別に関わらない誰でも参加できる競技を検討しています！  
ぜひ皆さま奮ってご参加いただき、賞品をゲットしましょう☆
- あたご文化祭 11月1日(土)・2日(日)  
会場 旧上小鴨小学校 体育館・グラウンド



## 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～

#### 8月の災害

8月は梅雨前線や秋雨前線の影響で、大雨が降りやすく、河川の氾濫や浸水被害が発生しやすい時期です。  
また、台風が接近・上陸することで、さらに雨量が増え被害が拡大することがあります。



#### <台風の風(たつまき)による災害に備えよう>

- 飛散物の固定  
物干し竿、植木鉢、ゴミ箱など、風で飛ばされそうな物は、固定するか室内にしまうようにしましょう。
- 窓から離れる  
突風で窓ガラスが割れると破片が飛散して危険です。窓から離れ、雨戸やカーテンを閉めて窓のない部屋に移動しましょう。

被害を全て防ぐ事はできませんが、最小限にとどめる事はできます。



## ～自治公民館だより～

### 広瀬自治公民館



上小鴨の皆さんこんにちは。広瀬自治公民館では、毎年8月の下旬の日曜日に万燈祭を開催しています。今年は24日の日曜日に行います。  
広瀬運動場から約15分のあたご山の頂上(昔岩倉城の砦があったといわれる場所)で火祭りを行い、その火を松明に灯して、子どもたちが公民館まで運び、かがり火に点火します。地区住民はそのかがり火のもとで、みんなで調理した料理に舌鼓をうちながら、なごやかに直会を楽しみます。地区住民の約4割が参加する賑やかな祭りです。興味のある方は、顔をのぞかせてみてください。

広瀬自治公民館長 蔵増保則

## 活動報告

### 講演会 「ITエンジニア獣道を行く」(7/2)

東京から鳥取市国府町にUターンされた山本暁子県議員さんを講師に、ITエンジニアが何故猟師になったのか？  
罾猟のやり方、猟銃の扱い、鳥獣の解体まで、動画を交えて講演頂きました。  
なんと、現在は年間130頭もの有害鳥獣の捕獲活動を実践しておられるそうです。  
上小鴨でも近年はイノシシより鹿を見かけるようになりましたが、鹿はなんでも食べてしまうようで、生態系への悪影響が心配されます。  
参加者22人



### 上小鴨水辺の楽校 草刈り(7/6)

老人クラブと自治公役員57人で草刈り作業を行いました。  
今回もとてもきれいになりました。暑い中の作業、ありがとうございました！



### 魚のつかみ取り大会(7/13)

晴天の中、水辺の楽校にて魚のつかみ取り大会を開催しました。多くの参加者があり、楽しそうな子ども達の声を聞くことができました。  
得意な子はどんどんつかみ、獲れていない子にあげたりと、全員が持って帰ることができました。  
子ども 32人、大人 22人



### アンサンブルコンサート(7/13)

今年も夏のコンサートとして、プレーメンとゆかいな仲間たちのみなさんによるアンサンブルコンサートを開催しました。  
迫力ある鳥取トランペットトリオの三重奏、そしてイントロクイズを交え、とても盛り上がりました。  
パーカッション&フルートの五重奏では、ポケモンやコナンの曲で子どもたちも喜び、手を使ったあそび歌では程よい頭の体操にもなりました。  
夏の午後のひとときを楽しみお話をと素敵な音楽で過ごしました。来年も楽しみにしています。参加者33人



手を使ったあそび歌に挑戦

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。

幸本 妙子様(上古川) 金一封(故・夫久様) 米塚 辰彦様(中田) 金一封(故・母厚子様)  
太田 健二様(中田) 金一封(故・父泰彦様)

上小鴨地域づくり協議会