

今月の予定			
2日(火)	10:00～	上井コ	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(金)	19:00～	上コ	ふれあい運動会第2回実行委員会
7日(日)	7:30～	西中周辺	西中ごみ拾いウォーク
	10:30～	上コ	体幹トレーニング教室
8日(月)	13:30～	上コ	地区保健福祉連絡会
9日(火)	19:30～	上コ	民児協定例会
12日(金)	10:00～	上コ	なごもう会
	19:30～	上コ	あたご文化祭第2回企画委員会
18日(木)	9:30～	市役所	主事研修会
	13:30～	上コ	編集専門委員会
24日(水)	13:30～	あたご	5機関連絡会
26日(金)	10:00～	上コ	なごもう会
28日(日)	13:00～	体育館	ふれあい運動会

小鴨小学校 今月の予定	
1日(月)	2学期始業式
5日(金)	参観日
24日(水)	児童体育祭

9月は認知症月間

9月は認知症月間です。認知症はとても身近な病気で、誰もがなる可能性があります。認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていくためには、認知症の理解を深め、みんなで支え合っていく必要があります。

「もしも身近な人が認知症になったら、どう接する?」「地域でどんな関わり方ができる?」「わたし自身はどうしたい?」など、この機会に考えてみませんか。

市では9月13日～9月29日まで倉吉市立図書館入口にて、認知症啓発コーナーを設置します。是非お立ち寄りください。



倉吉市健康推進課 保健だより

毎年9月は、「がん征圧月間」です

日本人の死因の第1位である“がん”は、国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡するといわれています。しかし、がんは、早期発見・早期治療により、約9割が治ると言われています。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。

がん研究振興財団から「がんを防ぐための新12か条」が公開されています。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。

日頃から、生活習慣に気をつけ、がんになりにくい身体づくりを目指しましょう。

健診に関する手続きがインターネットまたはLINEからできます。

- ・集団健診予約
- ・受診券再発行、85歳以上受診券申請

是非、ご利用ください



— 上小鴨地区の人口（自治公別） —

世帯数：602世帯（R7.7月末現在）

男性：644人

女性：691人

合計：1,335人（65歳以上562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




主催事業・講座		
12日(金)	13:30～	まちの保健室 in e-スポーツday
14日(日)	13:00～	倉吉張子干支絵付け
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」		
4日、11日、18日、25日(木)	10:00～11:30	
サークル・同好会		
切り絵	5日(金)	13:30～
筆もじ	9日(火)	9:30～
いけばな	18日(木)	13:30～
カラオケ	10日、17日、24日(水)	19:45～
絵手紙	22日(月) 日にち変更	13:30～
ヨガ	16日(火)	13:30～
3B体操	10日、24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～

○認知症に関する問合せ先・相談窓口

倉吉市長寿社会課 電話：22-7851

かがわ地域包括支援センター 電話：45-3888

鳥取県認知症疾患医療センター（倉吉病院） 電話：26-1015

倉吉市長寿社会課

がんを防ぐために今日から始める12か条

① たばこは吸わない	⑦ 適度に運動
② 他人のたばこの煙を避ける	⑧ 適切な体重維持
③ お酒はほどほどに	⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
④ バランスのとれた食生活を	⑩ 定期的ながん検診を受ける
⑤ 塩辛い食品は控えめに	⑪ 身体の異常に気がついたらすぐに受診
⑥ 野菜や果物は不足にならないように	⑫ 正しいがん情報でがんを知る

（ 参考文献 日本対がん協会、がん研究振興財団 ）

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

9月号

令和7年9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





8/10 住吉自治公民館

8/16 石塚自治公民館



8/14 蔵内自治公民館



8/16 若土自治公民館

令和7年度あたご遊学大学

～今秋の連続テレビ小説「ばけばけ」の舞台、小泉八雲旧居と松江大橋館で昼食 日帰り～

今秋放映のNHK朝ドラ「ばけばけ」を楽しむ、大人のための特別なツアーです。小泉八雲旧居を訪れ、松江の老舗旅館で懐石料理を楽しむ贅沢なひとときを提供します。心温まる旅をお楽しみください。

出発日 **11月16日(日)**

旅行代金お一人様 **12,800円**




上小鴨コミュニティセンター 9時発 16時30分帰着（予定）

募集人員は**40名（先着順）**、参加者が30名に満たないときは中止させていただきます。

申込み：9月1日～9月30日の間、上小鴨コミュニティセンターへ。定員に達し次第締め切ります。

まちの保健室 in e-スポーツday

まちの保健室で測定や気になる健康について相談してみませんか？
お待ちしております～



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」

顔ヨガ体験教室

目、口、舌を使いながらアンチエイジングを意識した楽しい内容で開催します！

日程 **10月17日(金) 13:30～15:00**
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 石丸 智美さん
持ち物 顔全体が映る自立型の鏡
ハンカチ、飲み物
募集人数 10人程度
問合・申込 上小鴨コミュニティセンター
(※切 9/30)



住民スポーツの日 <ミニバスケ>



日程 **9月 6日(土) 17:00～20:00**
場所 旧上小鴨小学校体育館
持ち物 体育館シューズ、飲み物、汗拭きタオル

旧上小鴨小学校体育施設開放企画運営委員会

あたご文化祭2025



期 日 **11月1日(土) 14:00～16:00**
11月2日(日) 10:00～15:00
場 所 旧上小鴨小学校体育館・グラウンド

作品展示用の出品準備をお願いしますー！

～自治公民館だより～

石塚自治公民館

石塚自治公民館は、住民が3戸増え39戸により組織運営されており、現在、北条湯原道路の倉吉関金道路の一部が開通して市内までのアクセスがよくなり住みやすい地域になりました。今回は、石塚廃寺跡のイボ神さんを紹介したいと思います。

頑固なイボもひと拝み・・・

石塚廃寺跡の柱跡(俗にイボダライ)に溜まっている水をイボに塗り、かたわらにある二体のお地蔵さんを拝めば、イボがきれいに落ちると言われています。このお地蔵さんは歌が好きらしく、祈った後になんでもよいから歌を歌えば、さらに効き目があるそうです。今でもお参りされる人があるらしく、お賽銭が溜まっているようです。イボでお困りの方は、一度お参りされてはどうでしょうか。



石塚廃寺跡の柱跡
(イボダライ)



お地蔵さん



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～

いつ起こるかわからない災害に備えましょう

9月1日は防災の日です。平成28年10月21日、倉吉市を襲った地震の記憶はまだ新しいことと思います。あの時、私たちは地域の助け合いの大切さを改めて実感しました。近年、全国各地で地震や豪雨などの自然災害が多発しています。倉吉市も決して安全ではありません。いざという時のために、今一度、ご家庭での備えを確認しましょう。非常用持ち出し袋の中身(水、食料、懐中電灯、ラジオ、救急セットなど)は定期的に点検し、期限切れのものは交換しましょう。家具の固定や落下防止対策も忘れずに行いましょう。また、避難場所や避難経路を家族で話し合い、実際に歩いて確認しておくことも大切です。地域の防災訓練には積極的に参加し、顔の見える関係づくりを心がけましょう。災害はいつ起こるかわかりません。日頃からの備えと、地域住民の連携が、被害を最小限に食い止める力となります。この機会に、防災について改めて考え、できることから行動していきましょう。



秋の全国交通安全運動2025

9月21日(日)～9月30日(火)



「ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離」

活動報告

軽トラ市(7/27)

多くの方が出店、参加していただき賑やかな軽トラ市になりました。参加者 31人



「介護にまつわるお金のはなし」(7/27)

かもがわ包括支援センターの入澤さんに、介護に関する費用についてお話をいただきました。将来どのくらいかかるのか知る事ができて勉強になりました。参加者 13人



古今床今一番 落語寄席(7/27)

昨年好評だった落語を今年も開催しました。今年は古今床今一番さんだけでなく、六代目桂文吾師匠をゲストにお招きし、全部で3本の斬を披露されました。地区内外から来場され、人気がかがえました。

参加者 42人



陶芸教室「八幡窯に挑戦2025」(7/30)

今年も八幡窯の小原さんをお願いし、陶芸教室を開催しました。参加者はそれぞれ考えた作品作りに熱中していました。

花瓶やお皿、しゃもじ置きなど、完成品は文化祭で展示しますので、ぜひご覧ください！

参加者 13人



夏休み子どもアート教室(8/6)

子どもアート教室として、臨床美術に挑戦しました。臨床美術士の井澤さんとサポートの井上さんに教わりながら、線と色を使い参加者それぞれの素敵な作品が出来上がりました。

参加者 子ども10人、大人10人



簡単・カラフル・おいしい！夏バテ知らずの料理教室(8/8)

料理代行まんぷく代表の森本さんを講師にあまり火を使わない、簡単でおいしい夏バテ知らずの料理教室を開催しました。

主にレンジやミキサーを活用した調理法で参加者も講師の説明で気になった事を積極的に質問するなどの様子が見られました。

完成後はみんなで食べ、質問や雑談など交えて交流が出来ました。参加者 10名

