

今月の予定			
1日(水)	19:00～	上コ	環境整備部長会(文化祭)
3日(金)	19:00～	上コ	地域づくり協議会 管理運営委員会
7日(火)	10:00～	上灘コ	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
9日(水)	19:00～	上コ	厚生部長会(文化祭)
10日(金)	10:00～	上コ	なごもう会
	19:00～	上コ	あたご文化祭第1回実行委員会
12日(日)	13:30～	上コ	防災研修会
14日(火)	19:30～	上コ	民児協定例会
16日(木)	9:30～	市役所	主事研修会
	19:00～	上コ	地域整備環境部講演会
18日(土)	7:45～	岡山	人権現地視察研修
19日(日)	7:00～	全地区	秋のごみゼロ全市一斉清掃
	10:00～	体文	ボルダリング体験
	10:00～	中村公	出張講座 寄せ植え教室
22日(水)	9:30～	上コ	編集専門委員会
	13:30～	上コ	廃油せっけんづくり(2回目)
24日(金)	10:00～	上コ	なごもう会
26日(日)	10:30～	上コ	体幹トレーニング教室
	13:30～	上コ	防犯、交通安全研修会

廃油せっけんづくり(2回目)
 10月22日(水) 13:30～14:30
 文化祭に向けて梱包作業します。1回目ご協力いただいた方でお手伝いできる方のご参加お待ちしております。

小鴨小学校 今月の予定

3日(金)	遠足
16日(金)	学習参観・地域学校委員会
28日(火)	小鴨小校区 みんなで教育を考える会

倉吉市健康推進課 保健だより 10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です

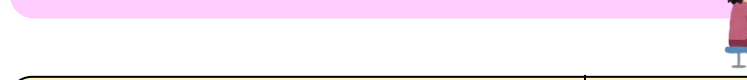
ブレスト・アウェアネスとは「**乳房を意識する生活習慣**」のことです。
 検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です!

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺(外)科で診察を受けてください。
 “しこり”があっても必ずしも乳がんとは限りません。



ー 上小鴨地区の人口(自治公別) ー 世帯数: 603世帯 (R7.8月末現在) 男性: 641人 女性: 693人 合計: 1,334人 (65歳以上561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 インスタグラム「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

17日(金)	13:30～	顔ヨガ体験 in e-スポーツday
23日(木)	9:00～	和紙の紙すき体験&ランプシェード作り
27日(月)	13:30～	ペン習字教室
28日(火)	13:30～	寄せ植え教室とお話

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」

2日、9日、16日、23日、30日(木)
 10:00～11:30

サークル・同好会

切り絵	3日(金)	13:30～
筆もじ	14日(火)	9:30～
いけばな	16日(木)	13:30～
カラオケ	8日、15日、22日(水)	19:45～
絵手紙	20日(月)	13:30～
ヨガ	21日(火)	13:30～
3B体操	8日、22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 10月号

令和7年10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

次の世代に向けて皆で「住み継ぎノート」を書いてみよう



県が高齢者世帯等が居住する居宅が将来空き家とならないよう、相続や活用方法、処分等について事前に家族や親族と検討することを促し、意向の明確化や空き家バンクへの登録意向の把握等により空き家の発生抑制につなげる試みとして、地域のまちづくり団体等と連携して取り組んでいます。

今回、講師さんに教えてもらいながら実際に住み継ぎノートを作ります。
 家が空き家にならないよう、ノートを書いて家族で話し合ってみませんか?

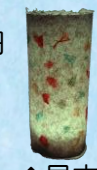
日時 **10月16日(木) 19:00～20:00**
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 講師 とっとり空き家利活用推進協議会 司法書士 濱川康夫氏

和紙の紙すき体験&ランプシェード作り



バスでお出かけ!
 あおや和紙工房にて和紙の紙すき体験&すいた和紙を使ってランプシェードを作ります。
 自分で作成した和紙を使ってオリジナル作品を作ってみましょう!お昼は併設するカフェのお弁当です。

日時 **10月23日(木) 9:00～15:00**
 集合 9:00上小鴨コミュニティセンター
 会場 あおや和紙工房
 参加費 1,500円+昼食代1,000円
 募集人数 10人程度
 申込み 上小鴨コミュニティセンター (〆切10/10)



↑見本

寄せ植え教室とお話

寄せ植えの季節になりました。
 今年も天野種苗店さんにお世話になって素敵な寄せ植えを作りませんか?

日時 **10月28日(火) 13:30～15:00**
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 講師 天野種苗店 天野博之さん
 持ち物 30cm鉢、移植ごて
 参加費 2,000円
 募集人数 10人程度
 申込み 上小鴨コミュニティセンター (〆切10/20)



ペン習字講座(全3回)

筆ペンを使って、普段使いの出来るペン習字講座を開催します。
 全3回の講座でそれぞれ季節のお誘いを例文に書いて添削していただきます。
 美文字を目指して挑戦してみませんか?筆ペンはこちらで貸出します。



日時 第1回 10月27日(月) 13:30～14:30
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 講師 大窪 逸子さん(北谷)
 参加費 無料
 募集人数 10人程度
 申込み 上小鴨コミュニティセンター (〆切10/20)

＜今後のスケジュール＞
 第2回 11/27(木) 13:30～14:30
 第3回 12/23(火) 13:30～14:30

ちょこっとギャラリー

10月は 学童の子ども達が描いてくれた運動会のポスター
 を展示します
 子ども達が頑張って描いてくれたポスターをぜひ見に来てください!



あたご文化祭2025 テーマ「We Love かみおがも」

期 日 **11月1日(土) 14:00~16:00 作品展示・体験コーナー・喫茶**
11月2日(日) 10:00~15:00 作品展示・屋台・軽トラ市・イベント・ステージ
 場 所 旧上小鴨小学校体育館・グラウンド
 駐車場 旧上小鴨小学校グラウンド、安泰ソーイング



1日 展示

- 作品展示
- 11自治公民館紹介パネル
- 喫茶コーナー
- 体験コーナー
「絵手紙体験」
受付 14:00~15:30



2日 展示・屋台・軽トラ市・イベント・ステージ

- 作品展示
- 11自治公民館紹介パネル
- 体カランキング
- ステージ発表
 - WEST Jr.BrassBand (金管バンド)
 - 光佳流 ・翔舞の会 ・ONFLEEK
 - 福女シスターズ (手話ダンス)
 - 上小鴨保育園
 - 白兔☆跳神イナバスターショー
 - 滝's (オカリナ演奏)
 - カラオケ ・ビンゴゲーム
- 軽トラ市、衣類販売
- 喫茶コーナー
- 屋台
 - 豚汁、ジュース・アイス、カレー
 - ポップコーン・綿あめ、焼きそば
 - ピザ
- キッチンカー
 - キッチンカーレオン、多幸福 (たこ焼き)
- 食生活改善推進委員会コーナー
- イベント
 - グラウンドゴルフ、中学生コーナー
 - 防災体験



体験コーナー

絵手紙サークルさんに教わる「絵手紙体験」

日にち **11月 1日(土) のみ**
 受付時間 14:00~15:30 (最終受付)
 場 所 作品展示会場 (体育館内)
 講 師 絵手紙サークルのみなさん
 参加費 無料

サークルのメンバーさんに
教わりながら
絵手紙に挑戦!



~自治公民館だより~

上古川自治公民館

近年の気象変化にともない防災の重要性が求められている今日この頃ですが、上古川自治公民館では昨年度、前館長の下で地区の防災マップを作成し全戸配布いたしました。これにより、災害時の避難経路や避難場所が可視化され、いざという時の迅速な対応につながるものと思います。また、これと並行して支え愛マップの研修会も行われ、日常の見守りや災害発生時の避難支援等についての情報を住民の間で共有することで、的確な行動がとれるものと考えます。支え愛マップ研修会については今年度も開催を予定しており、さらなる深化を期待しております。

また、今後におきましても協議会の理念でもある『助け合い支えあって、安全・安心に、明るく豊かに暮らせるまち』を念頭に置いた活動を行ってまいりたいと思います。

上古川自治公民館長 熊谷 博文



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 ~

自分の命を守る行動が取れるようにしましょう

今年の気温が35度を超える日が多く、当たり前のようになっています。夏日は25度以上、真夏日は30度以上、猛暑日は35度以上、40度を超えると酷暑日(2022年に命名された)と日本気象協会が独自に定義した言葉です。

熱中症で死亡する人が増えています。熱中症を防ぐためには、こまめに水分や塩分を補給することが重要です。室内ではエアコンや扇風機などの使用を心がけましょう。

エアコンは電気代が高いからと、冷えるとスイッチを切ってしまう方がありますが、つけたり消したりする方が、電気代が高くなります。28度ぐらいに設定して1日中つけておく方が電気代が安いかもしれません。家の中で避暑地(部屋)を作りましょう。

今年はまだまだ暑い日が続くかもしれません。命を守る行動をとしましょう。



この暑さで海、地上の水蒸気が蓄えられて積乱雲が発生して積乱雲群となり同じ時間を通る線状降水帯ができることにより、大雨をもたらす大きな災害が発生しています。

低い土地に浸水、水路の増水による内水氾濫、河川の氾濫など水害に対する避難をどうするか、日ごろから考えておきましょう。

くらしのお困りごとを相談してみませんか?

合同行政相談所



日時 令和7年 10月15日(水) 13時~16時

会場 エースバック未来中心 1階 小ホール

◆ 相談は予約優先です。
10月1日(水)から下記の電話番号で予約を受け付けます。
予約電話: 0857-24-5542
予約受付: 平日9時~16時45分



【主催・問合せ先】鳥取行政監視行政相談センター
電話: 0857-24-5541 FAX: 0857-24-5942



福山自治公民館
(8/31)



倉吉市議会議員一般選挙

投票口 令和7年10月5日(日)

投票



無投票となりましたので
10月5日(日曜日)の投票及び開票、
9月29日(月曜日)から10月4日(土曜日)
までの期日前投票は行われません

しよ

くらしのお困りごとを相談してみませんか?

西中ごみ拾いウォーク(9/7)に参加して来ました。

保健
福祉

西中の生徒会執行部が主体となり考えた、ごみ拾いウォークが開催され、140人の参加がありました。拾ったゴミの重さなどで順位をつけるというゲーム性もあり、1位を目指して力を入れてごみ拾いを頑張っていました。



桜並木ルート

活動報告

消防夏期訓練(8/23)

今年度は曇り空で持ちこたえた中での、消防夏期訓練でした。

みなさん手際よく準備をし、部長会長の合図で放水しました。

若干トラブルもありましたが無事訓練も終わり、協議会と消防団からの講評で振り返りをしました。



あたご山整備(8/24)

あたご山整備を行い、山道や頂上が綺麗になりました。暑い中お疲れさまでした!

地域環境
整備



まちの保健室 in e-スポーツday(9/12)

保健
福祉

まちの保健室を2年振りに開催しました。

残念ながら参加者は少なかったですが、おひとりに時間が持てて、しっかり相談ができたのではないのでしょうか。

ミニ講話では、フレイル対策で早口言葉と、早口言葉と一緒に体を動かしてみるという、楽しんでできる運動を教えていただきました。参加者も楽しみながら体を動かしました。

参加者 8人



倉吉張子干支絵付け『午』(9/14)

文化
芸術

倉吉はこた人形工房の山脇さんと牧田さんのご指導の下、来年の干支である「午(馬)」を描きました。常連組はもちろん、初めての方も、それぞれ力強い馬や可愛い馬などとても個性豊かな馬に仕上がりました。次回も参加しますという、うれしい声もありました。

参加者 14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。

安井 裕子 様(上古川) 金一封(故・母 幸恵 様) 矢田 明弘 様(生竹) 金一封(故・父 克重 様)

上小鴨地域づくり協議会