

今月の予定		
1日(土)	14:00～	旧上小鴨小 第33回あたご文化祭1日目
2日(日)	10:00～	旧上小鴨小 第33回あたご文化祭2日目
4日(火)	10:00～	成徳コ 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
7日(金)	19:00～	上コ 社会文化部長会
9日(日)	10:30～	上コ 体幹トレーニング教室
	15:00～	上コ 自治公館長研修会
11日(火)	13:30～	あたご 5機関連絡会
	19:00～	上コ 民児協定例会
13日(木)	19:00～	上コ 環境整備部長会
14日(金)	10:00～	上コ なごもう会
	19:00～	上コ 厚生部長会
18日(火)	9:00～	上コ 館内清掃
19日(水)	9:00～	上コ 館内清掃
	15:00～	上コ 編集専門委員会
20日(木)	9:30～	市役所 主事研修会
	19:00～	上コ 教育を考える会
21日(金)	19:30～	上コ 総務部長会
24日(月・祝)	9:00～	さんさんプラザ 4地区少年少女のつどい
25日(火)	13:30～	上コ あたご文化祭第2回実行委員会(反省会)
28日(金)	10:00～	上コ なごもう会
※11月18日(火) 館内清掃の為、1日中使用できません。 ※11月21日(金) 午前中はグラウンドゴルフ大会開催の為、 事務室も閉室いたします。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。		

小鴨小学校 今月の予定		
7日(金)	マラソン大会	
20日(木)	なかよし祭り	

主催事業・講座		
16日(日)	9:00～	あたご遊学大学(松江)
21日(金)	9:00～	グラウンドゴルフ大会
21日(金)	13:30～	e-スポーツday
27日(木)	13:30～	ペン習字講座2回目
28日(金)	9:00～	健康ウォーキング

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」		
6日、13日、20日、27日(木) 10:00～11:30		

サークル・同好会		
切り絵	7日(金)	13:30～
筆もじ	11日(火)	9:30～
いけばな	文化祭展示	
カラオケ	12日、19日、26日(水)	19:45～
絵手紙	17日(月)	13:30～
ヨガ	11日(火)	13:30～
3B体操	12日、26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～

倉吉市健康推進課 保健だより

11月8日は「いい歯の日」です


いつまでもおいしく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように、80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと(8020(ハチマルニーマル))をめざしましょう。

- 歯が健康で、お口の機能が維持されていると良いことがたくさん！
- ・歯の本数が多いほど寿命が長い
- ・なんでもおいしく食べられる
- ・姿勢や歩行が安定する
- ・食べ物をしっかり噛め、栄養吸収が促進される
- ・たくさん噛むと唾液がたくさん出て、口の中が清潔に
- ・脳が活性化され認知症の予防に

- 歯・お口の機能を維持するために
- ・歯ごたえのある物をよく噛んで食べましょう
- ・お口の体操をしましょう
- ・歯ブラシと歯間清掃道具を使い口腔内を清潔にしましょう
- ・抜けた歯はそのままにせず歯科医院に行きましょう
- ・かかりつけの歯科医院を持ちましょう

●歯周疾患検診を受けましょう

倉吉市で無料で受けられる歯科検診(健診)があるので、対象の方はこの機会に受けましょう。受診の際は事前に歯医者へご予約ください。

- ・倉吉市歯周疾患検診(本年度中に20・30・40・50・60・70歳に到達される方で受診券をお持ちの方)
- 検診期間 令和8年2月28日まで
- ・後期高齢者歯科健診(75歳以上の方)※お申し込みにて受診券を送付します。
- 健診期間 令和8年1月31日まで
- お問い合わせ 倉吉市健康推進課 電話(0858)27-0030

コミセンで12/11(木)に口腔ケアについて講座を開催します

上小鴨地区の人口(自治公別)
世帯数: 602世帯 (R7.9月末現在)
男性: 639人
女性: 692人
合計: 1,331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
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
11月号


令和7年11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


アレンジボッチャ


パイプライン

10年ぶりのふれあい運動会！！


玉入れ


鯛釣り



年齢、性別関係なく誰でも参加できるふれあい運動会。たくさんの方が参加し、盛り上がりました！中学生ボランティアの生徒さんも一生懸命係員として頑張ってくれました。

グラウンドゴルフ大会


日時 11月21日(金)
受付 8:30 開会式 9:00
スタート 9:20 終了 12:00
※懇親会はありません
※悪天候の場合は、8時に判断し防災無線で連絡します
場所 上小鴨コミュニティセンター
参加費 無料
申込 上小鴨コミュニティセンター(11/17×切)

秋の健康ウォーキング


行き先 鳥取砂丘、砂の美術館
日時 11月28日(金) 9:00コミセン出発
参加費 600円(砂の美術館入館料)
募集人数 20人程度
問合せ・申込み 上小鴨コミセン(11/14×切)

ペン習字講座(2回目/全3回)

初回参加できなかった人も。ぜひご参加ください。お待ちしております～
日時 11月27日(木) 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

子どもクリスマスお菓子作り教室

12cm程度のホールケーキにデコレーションします。後日小学校でもチラシを配布します。ご確認ください。
日時 12月13日(土) 10:00～12:00
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 白水 亜樹さん
(あきさんちのごはんとおやつ代表)
参加費 200円
募集人数 地区の小学生 10人程度
申込み 上小鴨コミセン(11/28×切)
※QRコードでも申し込みできます

令和7年度 倉吉市コミュニティセンター活動展

倉吉市内13地区のコミュニティセンターの活動を紹介します！
パネル展示と作品展示・体験コーナーを実施します。
お誘いあわせの上、会場まで足をお運びください。

【会場】 エースパック未来中心アトリウム
【パネル・作品展示】
令和7年12月6日（土）10：00～16：00
12月7日（日）10：00～15：00

【体験コーナー】
●12月6日（土）13：00～14：00
＊お正月飾りづくり
講師：河本睦美さん
先着 30名まで（受付 当日13：00～）
●12月7日（日）13：00～14：00
＊ミニしめ飾りづくり
講師：コミュニティセンター職員
先着 30名まで（受付 当日13：00～）



＜問合せ先＞倉吉市公民館連絡協議会事務局
（西郷コミュニティセンター）☎0858-26-2046
主催：倉吉市公民館連絡協議会 共催：倉吉市



令和7年度倉吉市民スポーツ大会結果（10/13）

・ソフトボール競技 上小鴨地区代表（上古川・福山） 準優勝
・バドミントン競技 地区対抗の部 第3位
・バレーボール競技 女子の部 第4位
グラウンドゴルフ競技にも出場し大健闘されました！選手の皆様お疲れ様でした



ちょこっとギャラリー

11月は 学童の子ども達が描いてくれた
あたご文化祭のポスターを展示します
コミュニティセンターへぜひ見に来てくださいます



～自治公民館だより～

耳自治公民館のご紹介

耳自治公民館は、現在23戸で組織されており、上小鴨地区の一番南西に位置し
関金町に隣接します。子供会、老人会などの活動がされています。
白色の『耳』看板や『みろくの里』記念碑が集落中央入り口にあり、訪れる方の目を
楽しませてくれると思います。「耳」看板の夜照明は、若者の恋成就祈願になると
かならないとか？（お試しあれ！）。また、集落を見渡す山間の中腹に「お堂」が
あります。



このお堂は倉吉市関金町の曹洞宗法願寺の説教所として、本尊は弥勒菩薩で文久3年（1863年）法願寺の
住職の九世得量の時代に造像されました。弥勒菩薩の「みろく」の音読から「みみろくさん」として親しまれ、
耳の病のおかげがあると伝えられます。

耳集落の名前は「みみろくさん」の「みみ」を取って名付けられたとも言われます。

毎年「春」「秋」の彼岸には近郷、近在から多くの方々がお参りされ、数珠回し等伝統的行事が開催されてい
ます。風習として木椀、貝殻、平たく丸い石などに願いを書き、中央に穴をあけ、針金や紐を通してお堂に吊り
下げ祈願されています。現在のお堂は、昭和63年（1988年）に全面改築されました。4班に分かれて毎月
掃除管理しています。いつまでも、訪れる方々を暖かく迎えられよう、そして後世に引継ぐべく守っていき
たいと思います。

山間周囲は、2年前に住民全員で設置したイノシシ防御柵で覆われ、柿団地だった山間風景も変わりつつあり
ます。水田畦畔管理のきれいさは、田舎風景百景に選ばれてもいいのではないかという位の手入れの行届いた管
理がされている「耳」景観です。

耳自治公民館長 竺原 強



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～

防災マメ知識パート3

今月は災害避難をする時の注意事項をご紹介します。

- 非常持出袋に入れておくの良い物に、携帯ラジオや懐中電灯、スマホの充電用電源が挙げられます。でも
忘れやすいのが予備電池です。
予備電池は、同じ型で統一しておくとうえしやすので、ラジオや懐中電灯の電池の型（単3型とか
単4型）を調べて準備しましょう。
- ※ モバイルバッテリーは発火の危険性が高く、避難時や避難所で万が一発火したら、自分や他人の生命を
危険にする場合があるので、スマホの充電用電源は、乾電池使用の方がベストです。
- 避難時の注意事項のおさらい
 - 避難する前に、家の「火」の始末と電気ブレーカーを落とす（切る）。
 - 靴底が厚めのスニーカーで避難する（長靴は洪水時に転ぶと脱げやすい）。
 - 現金を、100円玉や千円札で用意しておく。
 - 非常持出品は必ずリュック（トートバッグや手提げ袋は、洪水時は水が
入ったり転んだら流されていくことが多い。）
 - 雨具は、傘ではなく、レインコート（雨合羽）
- ※ 避難時は、両手が自由に使える事が大事です！



防災研修会（10/12） 「防災研修会で学んだこと」

倉吉市防災安全課山崎課長を講師に、地震への備えをテーマに防災研修会
を開催しました。誰もが心がけたいことを、伝えたいと思います。①家の耐
震を確認し必要あれば補強する。自分・家族の安全確保が最優先です。②自
宅で生活するための備蓄を行う。飲料水・食料・燃料などをローリングス
トック（使いながら備蓄）する。③隣近所の人と普段から話し合い、支え合
いが可能な関係をつくる。自分にできることから進めましょう。

防災安全部長 蔵増保則



参加者20人

活動報告

地域整備環境部講演会（10/16） 「住み継ぎノートを使ってみよう～空家三年 価値半減！」

司法書士の濱川康夫さんを講師に、住み継ぎノートに
ついて学びました。アンケートからは、「身近なテーマ
でよかった」「わかりやすくもっと聞いてみたいと思っ
た」などの感想と、「切実な問題」や「どうしたらよい
か不安」という、空き家問題について感じる意見が見ら
れました。

多くの参加があり、
関心の高い内容だと
感じました。

参加者 29人



顔ヨガ体験（10/17）

石丸智美さんを講師に顔ヨガ体験を開催しました。
少人数でしたが個別にじっくり教わることでできて、
笑い声の絶えない講座になりました。

参加者 4人



現地研修 国立ハンセン病療養所「長島愛生園」（10/18）

鳥取県主催のハンセン病療養所県民交流事業にあわせ、
長島愛生園へ研修に行きました。園内を歩いて見学や慰
霊碑への参拝、学芸員さんの講話でハンセン病について
と、「無らい県運動」で隔離され誤解と偏見により周り
と断絶させられてしまった入所者の方々の歴史などを知
る事が出来ました。

上小鴨地区参加者 5人



ボルダリング体験教室（10/19）

今年度のボルダリング体
験は、倉吉体育文化会館・
倉古クライミングセンター
で開催しました。
たくさんの参加申し込みが
あり、賑やかに体験教室を
行う事ができました。

アンケートでも「楽し
かった」や「難しい所に夢
中だった」などそれぞれが
楽しかったという意見が多
く見られました。

体験参加者 21人

