

今月の予定

2日(月)	19:00~	上コ	地域整備環境部会
3日(火)	10:00~	社コ	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
4日(水)	19:00~	上コ	教育を考える会実行委員会
5日(木)	13:30~	上コ	地区保健福祉連絡会
	19:00~	上コ	地域づくり管理運営委員会
9日(月)	13:30~	あたご	5機関連絡会
10日(火)	19:00~	上コ	民児協定例会
12日(木)	9:30~	市役所	主事研修会
13日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	19:00~	上コ	環境整備部長会
17日(火)	19:00~	上コ	厚生部長会
18日(水)	9:30~	上コ	編集専門委員会
19日(木)	10:00~	上コ	交通安全講習会
22日(日)	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
27日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
29日(日)	8:00~	上コ	倉吉市長選挙

主催事業・講座

1日(日)	14:00~	スプリングミニコンサート
13日(金)	13:30~	e-スポーツday
4/2(木)	10:00~	桜ウォーキング

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「みんなが元気でおう会」

5日、12日、26日(木) 10:00~11:30  
\*19日は交通安全講習会を開催します

サークル・同好会

切り絵	6日(金)	13:30~
筆もじ		休み
いけばな	19日(木)	13:30~
カラオケ	11日、18日、25日(水)	19:45~
絵手紙	16日(月)	13:30~
ヨガ	17日(火)	13:30~
3B体操	11日、25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~

小鴨小学校 今月の予定

19日(木)	卒業式
24日(火)	終業式



倉吉市健康推進課 保健だより

睡眠ガイド~よく眠るために~

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。疲れた脳や体は、眠っている間に回復します。成長ホルモンが分泌され、学んだことが脳に記憶されていくのも眠っている時間です。睡眠は生活になくてはならないものです。

心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を!



【高齢者】

- ・寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう。
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を防げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。



【成人】

- ・睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- ・日常生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です



【子ども】

- ・小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。
- ・朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどにしましょう。



☆個人差を踏まえて取り組みましょう。

☆生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

倉吉市健康推進課 ☎0858-27-0030

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数	: 592世帯 (R8.1月末現在)
男性	: 627人
女性	: 689人
合計	: 1,316人 (65歳以上557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

3月号

令和8年3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



2月1日(日)に上小鴨地区教育を考える会主催の「上小鴨っ子あつまれ~」を開催しました。役員等を含め90名で各コーナーが盛り上がりしていました。中学生ボランティアも自分の担当コーナーで頑張っていました。

ちょこっとギャラリー

昨年12月から募集していた「スマイルフォト in かみおがも」に応募のあった赤ちゃんの紹介です!



令和8年上小鴨地区自治公民館役員紹介(敬称略)

◎部長会長 ○副部長会長 ◇幹事

	館長	総務部長	社会文化部長	環境整備部長	厚生部長	スポーツ部長	消防防災部長	会計部長
蔵内	牧野 勲	○岸田昭二	◇藤井 武	太田哲也	◇太田智佳恵	生田友和	竹中慎詞	牧田元一
上古川	熊谷博文	荒金直人	米原千鶴	佐治賢一	宍戸千秋	蔵増智佳子	田中浩太	海地道雄
住吉	中土居 真	若林通彦	宍戸大作	山上賢明	山上賢明	◎佐々木裕介	◇宍戸正臣	宍戸正臣
石塚	山根佳夫	谷本久哉	石賀 厚	◇石賀繁美	太田照久	中野 峻	◎佐治雄介	石田 淳
福山	藤原裕幸	鈴木明人	古林洋一	川崎英二	米原秀光	山内志諸里	野儀恵一	亀井辰美
中田	鳥飼博美	◎杉原広明	小原満智子	田村貴志	澁谷清子	濱下紀子	谷本和俊	竹内充香
生竹	永田隆徳	山本辰也	永田博章	○衣笠尚義	若林佐津喜	◇山本俊彦	○山本雅丈	門木隆一
仙隠	佐伯大輔	佐治利美	◎森下賢治	梓島和正	梓島和正			佐治利美
耳	入澤 巧	竺原 均	竺原幸司	竺原史郎	重尾英美	鹿嶋廣子	竺原太一	河田 強
若土	黒川 和	◇竺原 努	○乾 純夫	山根宜孝	○米田寛幸	○平 寧音	大森智司	佐治 孝
広瀬	藤田 明	永田将樹	山根信二	◎谷口智彦	◎立光秀樹	石井達也	福井和憲	立光睦彦

令和8年 主な行事予定

自治公 館長会	毎月第1火曜日	敬老会	6月28日(日)
天神川一斉清掃	4月19日(日)	消防夏期訓練	8月22日(土)
ごみゼロ清掃	春・秋(一斉)	水辺の楽校草刈り	5月・7月予定
ファミリーバドミントン大会	6月予定	ふれあい運動会、あたご文化祭・・・日程未定	

～自治公民館だより～

福山自治公民館の紹介

福山地区は、小鴨川左岸に小鴨川と天神野台地との間に広がる平坦な土地に発達した集落で、6班に区切られ65世帯で福山自治公民館を構成しています。集落には、上小鴨唯一の古刹明現寺が建立されており、そこには立派な枝垂れ桜が毎年春になると爛漫と咲き誇り、人々の目を楽しませてくれています。枝垂れ桜の傍にある梵鐘を打ち鳴らし、その余韻に浸り、悠久の歴史に思いを馳せてみるのも一興かと考えます。皆さんいかがでしょうか・・・福山地区も御多分に漏れず少子高齢化が進行し、活気の衰退が感じられます。昔のように毎日屋外で子どもたちの笑い声が聞こえて来る そんな日常の賑やかさが復活する事を切に願っています。

福山自治公民館 藤原 裕幸

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～

今年1月6日に島根県東部を震源とする地震が発生し、鳥取県内でも最大震度5強の揺れがありました。倉吉市では被害はありませんでしたが、かなりの揺れがあり恐怖を感じました。しかし時が経つにつれ危機感が薄れていくのは「慣れ」の作用によるものです。

3月は3月11日の「防災意識を育てる日」や「防災用品点検の日」(3月1日)があり、東日本大震災の教訓を風化させず、春の災害シーズンに備えて防災対策を見直す重要な月です。家庭での備蓄確認、家具の固定、避難場所や経路の再確認を行い、特に地震への警戒が必要です。



令和8年春季全国火災予防運動

令和8年 3月1日(日)～7日(土)

防火標語 「 急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」



防災安全部主催

交通安全講習会

4月から自転車の交通ルールが改正になるのはご存知ですか? 軽微な違反でも反則金が課せられるようになります。春の交通安全運動も始まります。この機会に話をきいてみませんか? お待ちしています。

日時 3月19日(木) 10:00～11:00  
場所 上小鴨コミュニティセンター  
講師 倉吉警察署シルバーセーフティインストラクター 入江琢治さん



桜ウォーキング

日時 4月2日(木) 10:00～11:30  
集合場所 上小鴨コミュニティセンター  
参加費 200円(菓子代) ※お茶は準備します  
コース 上小鴨桜の名所 ふれあいロード (上小鴨～小鴨 往復4km)  
申込み 上小鴨コミュニティセンター (〆切 3月26日)



桜の季節になりました! 今年もふれあいロードの桜並木の下を一緒に歩きましょう～

お知らせ

図書コーナーに本が増えました

地域の方から、図書コーナーに書籍の寄贈をしていただきました。ぜひ、活用いただければと思います。



「鳥取の方言をたずねて」 森下喜一 著  
「因伯俚言」〔改訂版〕 吉田恵紹 著  
「郷の味ごよみ」 山本富子 著

館内のAED更新しました!



今回設置したAEDは、電気ショックが必要かどうかを機械が自動で判断し、安全に作動するタイプのもので、AEDが操作するオートショックですので不慣れな方でもわかりやすいかと思えます。

【上小鴨神社 賀齢祭・例大祭】

日時 4月5日(日) ※雨天決行(神輿は中止)  
場所 上小鴨神社

恒例の上小鴨神社例大祭を賀齢祭と併せて執り行います。子ども会の皆さまにもご協力いただき賑やかに挙行したいと思いますので、どうぞお誘いあわせでお参りください。



★ タイムスケジュール ★

行事	時間	備考
賀齢祭	10:00～11:00	神事
例大祭	12:30～13:30	神事・浦安の舞
子供神輿	11:30～12:00	神社道 折り返し
大人神輿		御神輿舎前に展示
ビンゴゲーム	13:30～14:00	豪華賞品
屋台	11:00～14:00	焼きそば・わたがし他

活動報告

人権問題講演会「ハンセン病問題について学ぶ」(2/15)

あたごふれあい人権文化センターにて、人権問題講演会「ハンセン病問題について学ぶ」を開催しました。

西郷地区同和教育研究会会長であり、長島との交流を進める倉吉市民の会代表の三谷 昇さんを講師に迎えハンセン病問題について講演していただきました。療養所との出会いから呂久光明園の職員さんや入所者の方との交流のお話があり、隔離政策により入所することになった方々の受けた人権侵害や偏見や差別についてもお話いただきました。

特に印象的だったのは、陶芸部の方と一緒に写真を撮っても外部に出さない、作業中の様子を撮っても背中からしか撮れないという事でした。いまだに偏見や差別によって迷惑をかけないよう家族とも会えない方もいるという事は根深い問題なのだと感じました。参加者36人



呂久光明園陶芸部作品