

今月の予定

- 7日(火) 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(木) 19:00~ 上コ 社会文化部長会
10日(金) 19:00~ 上コ なごもう会
11日(土) 13:30~ 未来中心 自治連総会
14日(火) 19:00~ 上コ 民児協定例会
17日(金) 13:00~ 交流プラザ 職員研修会

研修会等への出席のため、12時から事務室閉室いたします
施設利用を希望される方は事前にお声がけください

- 19日(日) 7:00~ 地区内 天神川一斉清掃
14:00~ 上コ 地域づくり協議会総会
20日(月) 13:30~ 上コ 編集専門委員会
22日(水) 13:30~ 上コ 狂犬病予防集団接種(環境課)
24日(金) 10:00~ 上コ なごもう会

講座参加申し込み用QRコード

右のQRコードを読み込めば
参加申し込みのGoogleフォームに
繋がりますので、ご利用ください



小鴨小学校 今月の予定

- 9日(木) 始業式
10日(金) 入学式
24日(金) 参観日



講座・教室

- 2日(木) 10:00~ 上コ 桜ウォーキング
12日(日) 10:30~ 上コ 体幹トレーニング教室
26日(日) 9:30~ 旧上小鴨小学校 マンホールトイレ設置説明会
28日(火) 9:30~ 上コ 健歩教室 歩くだDay

※主催共催関係なくこちらにまとめるよう変更しました。

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「みんなが元気でら〜会」

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 1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~

倉吉市健康推進課 保健だより プラステンとは? -今より10分、体を動かす新しい健康習慣-

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。
厚生労働省では「座りっぱなしをやめて+10(プラス・テン)」を推奨しています。

プラステンとは?

「今の生活にプラス10分、体を動かす」だけのシンプルな健康習慣です。例えば、エレベーターではなく階段を使う、テレビをみながらストレッチをする、家事を少しだけ丁寧に行う...など。たった10分でも、積み重なれば大きな差になります。



こんな人におすすめ

- ・忙しくて運動時間がとれない
・何から始めればいいのかわからない
・健康が気になり始めた
・無理なく習慣化したい



プラステン実践のポイント

- ①無理をしないこと
体調に合わせて、できる範囲で行いましょう。
②日常生活の中に組み込むこと
「特別な運動」ではなく、「いつもの生活に少しプラス」がコツです。
③継続を目標にすること
完璧を目指さず、できない日があってもOK! 次の日10分動きましょう!



上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

4月号

令和8年4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



スプリングミニコンサート (3/1)



文化芸術
上小鴨コミュニティセンターにて西谷友里さんと岸本聖華さんのピアノとサクソによるミニコンサートを開催しました。今回も多くの方の参加があり、素敵な音色に癒されていきました。曲当てクイズも流れるメロディーにどの曲だろ??とみなさん盛り上がり、当てた方は賞品をうれしそうに受け取っていました。

参加者37人

【健歩教室 歩くだDay】

ふくらはぎは第2の心臓ともいわれ、鍛えることによって健康寿命の推進に繋がっています。目安は30分! 散歩がてらウォーキングを楽しみましょう!

日時 4月28日(火) 9:30~10:00
場所 上小鴨コミュニティセンター 集合
桜ロードをウォーキング
持ち物 飲み物、タオル
参加費 無料
問合せ 上小鴨コミュニティセンター



【体幹トレーニング教室】



今年度も引き続き開催!
体幹トレーニング教室でフレイル予防や健康な体の維持に頑張りましょう。

日時 4月12日(日) 10:30~11:30
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 アスレティックトレーナー 谷川哲也さん
持ち物 上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装
ヨガマットまたはトレーニングマット(お持ちであれば) バランスボール
参加費 無料

【マンホールトイレ設置説明会】

このたび、災害時の衛生環境確保を目的として整備を進めております「マンホールトイレ」の設置及び使用方法について、下記のとおり説明会を開催いたします。マンホールトイレは、災害時におけるトイレ不足を解消し、衛生的で安心な生活環境を維持するために重要な設備です。本説明会では、実際の設置手順や使用方法、注意点などについて倉吉市防災安全課の方に分かりやすくご説明いただきます。また、簡易ベット、簡易トイレ等の体験も予定しておりますので、地域の皆様にぜひご参加いただき、防災意識の向上といざという時の備えにお役立ていただければ幸いです。

日時 4月26日(日) 9:30~11:00
場所 旧上小鴨小学校校庭
問合せ 上小鴨コミュニティセンター
※雨天の場合も実施いたしますが、風雨状況により中止となる場合があります。
※自家用車でお越しの際は、校庭北側(福山側)に駐車願います。



上小鴨地区の人口(自治公別)
世帯数: 604世帯 (R8.2月末現在)
男性: 661人
女性: 698人
合計: 1,359人(65歳以上572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

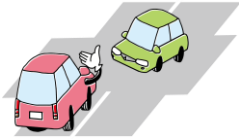


【春の全国交通安全運動】

令和8年 4月6日(月)～15日(水)

鳥取県交通安全年間スローガン

「ゆずりあう あなたの気持ちが 事故減らす」



上小鴨地区人権教育推進部から

人権に関する絵本が増えました！



西中校区同和教育研究会で、人権に関する絵本を購入しました。上小鴨地区は以下の2冊を選びました。子どもにも読みやすく、大人でも読んで面白く学びのある絵本です。図書コーナーに配架していますので、ぜひ手に取って読んでみて下さい。

「ぼくのニセモノをつくるには」
ヨシタケシンスケ 作

自分の身代わり用にお手伝いロボットを買った主人公。ロボットは完璧なニセモノになるため主人公のことに質問をしていきます。主人公はロボットに聞かれた質問に答えるため「自分のこと」を深く考え知っていく物語。

「好きなこと にながてなこと」
新井洋行 作/嶽まいこ 絵

自分の得意な事と苦手な事、友達が得意な事と苦手な事がそれぞれあります。自分の苦手な事を得意な友達が助けてくれて、友達の苦手な事を自分が助ける、それぞれの違いを認め支え合っていく共生社会について触れる絵本です。

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～

不安な時代を、支え合いながら備える春



桜の開花とともに、新年度がはじまり、新しい暮らしが動き出す季節です。中東情勢の緊迫や物価高、ガソリン高騰など、私たちの生活を取り巻く状況は落ち着かず、不安を感じることもあります。世界の出来事は遠くに感じますが、思いがけない形で身近な暮らしにも関わってきます。こんな時代だからこそ、日ごろから備えを整えていきましょう。

春の防災チェック

3月には東日本大震災から15年を迎えました。災害は、いつどこで起こるかわかりません。この春に、非常用持ち出し袋の点検や家族での避難経路確認など、基本的な備えを見直してみましょう。

つながりが守る安心

そして、いざという時に助け合えるよう、日ごろから地域のつながりを大切にしていきたいですね。不安な時代こそ、支え合う心を形にし、安心して暮らせる地域を一緒につくっていきましょう。

～自治公民館だより～

広瀬自治公民館紹介

広瀬自治公民館区は公共インフラの整っていない小さな集落ですが、頑張っています。

広瀬自治公民館長 藤田 明



4月のちょこっとギャラリー

絵手紙サークルさんの作品

倉吉市創作文華展に出品された作品を展示します。博物館で見れなかった方も、見た方もぜひコミセンへお越しください



お知らせ

図書コーナー

谷口ジロー特集



鳥取県出身の漫画家 谷口ジロー先生の作品「遙かな町へ」が映画になり、倉吉を舞台に撮影が行われました。関連して、コミュニティセンターでも谷口ジロー先生の作品を図書コーナーに集めて紹介します。お気軽にお立ち寄りください。

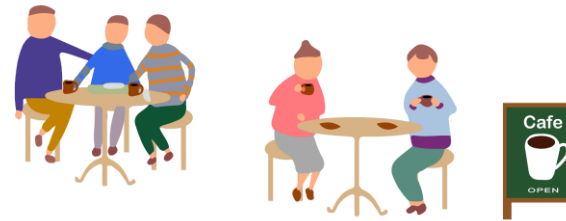
期間 4月1日(水)～4月30日(木)

ちょこっとカフェから

図書コーナーにあります、ちょこっとカフェ用にポットを置いていましたが、すぐに沸く電気ケトルに変更しました。温度調節もできるものですので、ぜひご利用ください。

カフェの利用は1回100円です。
(ポットのみ利用は無料です)

インスタントコーヒーやお茶のティーバッグなどがありますので、ちょこっと集まっておしゃべりしたいな～という時にご利用ください。
※利用料はインスタントコーヒー代や消耗品に使用します。



コミュニティセンターから

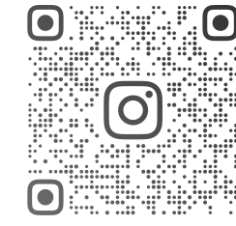
コミュニティセンターで発信しているSNSのご紹介。この機会に、ぜひスマホで読み取って登録をお願いします！不明な点がありましたら、職員までお問い合わせください。



公式LINE

毎月のコミセンだよりや事業や教室の案内を配信。急な中止案内や事務室閉室などのお知らせも配信しています。

LINE公式アカウント



Instagram

事業や教室の案内や様子を投稿。その他、上小鴨地区のことをゆるく紹介しています。

上小鴨コミュニティセンターでは、こんなこと聞いてみたい、こんなことをやってみたいなど地域の皆さまのご意見をお待ちしています。

コミセンまでは、よお行けんけど近くの自治公民館ならという場合は出前講座という制度もありますのでコミュニティセンターまでお問い合わせください。



活動報告

交通安全講習会(3/19)

シルバーセイフティインストラクターの入江さんを講師に、シニア世代に特化した講演内容で、交通ルールの復習を中心に4月から自転車の違反に青切符が導入され、16歳以上に反則金が発生することも学んだ。参加者の経験上からの質問もたくさんあった。

また、詐欺電話対策について、知らない番号からかかってきても取らない、または留守番電話機能を使うなど、詐欺電話を未然に防ぐ方法を学んだ。

