

今月の予定				講座・教室			
2日(火)	10:00～	北谷コ	市公連館長会	7日(日)	10:30～	上コ	体幹トレーニング教室
	11:00～	上コ	ふれあい給食サービス	14日(日)	10:00～	東郷湖	ドラゴンカヌー体験
	19:00～	上コ	自治公館長会	17日(水)	11:00～	上コ	暑さに負けない!熱中症予防
3日(水)	19:00～	上コ	第1回 青少年育成部会	21日(日)	14:00～	上コ	アンサンブルコンサート
4日(木)	13:30～	上コ	第1回 地区保健福祉連絡会	23日(火)	9:30～	上コ	健歩教室 歩くだDay
7日(日)	9:00～	体育館	住民スポーツの日 ファミリーバドミントン				
9日(火)	19:00～	上コ	民児協定例会				
12日(金)	10:00～	上コ	なごもう会				
	19:00～	上コ	町内学習会 事前研修会				
18日(木)	9:30～	市役所	主事研修会				
	13:30～	上コ	編集専門委員会				
21日(日)	13:00～	体育館	ファミリーバドミントン大会				
26日(金)	10:00～	上コ	なごもう会				
	18:30～	交流プラザ	西中校区同研 全体研修会				
28日(日)	11:30～	セントパレス 倉吉	地区敬老会				

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、ご活用ください



小鴨小学校 今月の予定	
16日(火)	一斉公開・参観日
17日(水)	一斉公開・学校運営協議会



倉吉市健康推進課 保健だより 暑熱順化を知っていますか？

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、体が暑さに慣れることです。
暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

○暑熱順化できている時
(熱中症になりにくい状態)

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい

○暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。
暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。



熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。
適切なエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給を心がけましょう。熱中症警戒アラートなどの発令時は特に熱中症に注意しましょう。



— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数: 589帯 (R8.4月末現在)

男性: 625人

女性: 682人

合計: 1,307人 (65歳以上555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



LINE



HP

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

6月号

令和8年6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



打吹音楽倶楽部ブレイメンとゆかいな仲間たち

アンサンブルコンサート

入場無料

日時 6月21日(日) 14:00～15:00
場所 上小鴨コミュニティセンター
出演者 鳥取トランペット・トリオ
(山根宏美さん、野波和好さん、河田 強さん)
Percussion and fife
(桑田 蘭さん、岩垣貴枝さん、都田香奈枝さん、牧田真知子さん、森下朋美さん)

＜曲目＞
・風と町
・パブリック賛歌
・トトロメドレー
・大きな古時計
・海の声
・ライラック 他

イントロクイズもあります!




【健歩教室 歩くだDay】

日時 6月23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



古今床今一番改め

【ぺんぎん家吾楽 落語会】 **入場無料**

今年も落語会を開催! 名前をぺんぎん家吾楽に改名後、地元では初めての落語。そして昨年に引き続き、スペシャルゲストに六代目桂文吾師匠をお迎えします。どんなお話が聴けるかお楽しみに。皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 7月5日(日) 10:00～11:30
場所 上小鴨コミュニティセンター
出演者 ペんぎん家吾楽さん(元 古今床今一番)
スペシャルゲスト 六代目 桂 文吾師匠



鳥取看護大学生と一緒に! 「暑さに負けない!熱中症予防」講演会のご案内

地域志向展開実習の一環として、鳥取看護大学の学生による熱中症に関する講演会を実施します!
学生と一緒に楽しく学びながら、これからの季節に役立つ知識を身に付けませんか?

日時 6月17日(水) 11:00～12:00
場所 上小鴨コミュニティセンター
持ち物 飲み物
内容 ・ミニ講話～熱中症について～
・うちわ作り
申込み 上小鴨コミュニティセンター または QRコードから




【倉吉市食生活改善推進員 健康教室～生活習慣病予防のために～】

ご自分の生活(食)習慣を振り返ってみませんか?
ちょっと一息、身体を動かしてリフレッシュ! 食生活改善推進員が調理した昼食の提供もあります。
詳しくは、倉吉市ホームページをご覧ください。
(URL <https://www.city.kurayoshi.lg.jp/9761.htm>)

日時 7月11日(土) 10:00～12:00 (受付: 9:30～)
場所 上小鴨コミュニティセンター
対象 概ね74歳以下の倉吉市民ならどなたでもOK
定員 先着15名(お一人様1回限り: 右表参照)
内容 生活習慣病予防・バランスの良い食事ポイントの説明等
申込み 電話、QRコードで1週間前までに申し込み
または 地区の食生活改善推進員、コミセンへ直接でも可
問合せ 倉吉市 健康推進課 (TEL 27-0030)
電子申請QRコード→



<健康教室日程表>

日程	会場
7月11日(土)	上小鴨コミセン
8月22日(土)	上灘コミセン
10月15日(木)	上井コミセン
10月17日(土)	さんさんプラザ
11月28日(土)	上灘コミセン
1月23日(土)	伯耆しあわせの郷
2月13日(土)	社コミセン

※全体を通してお一人様1回限りの参加となります。

令和8年度 倉吉市食生活改善推進員の受講者募集

「食事や健康について学び、自分や家族、地域に還元したい」「食を通じて地域の子どもたちや同世代の方と関わりたい」という方を対象に、食生活改善推進員の養成講座を開催します。男性の参加も大歓迎です。是非ご応募ください。

対 象 ①倉吉市民

②養成講座を5回以上受講できる人

③養成講座終了後に、倉吉市食生活改善推進員連絡協議会に入会し、地区の推進活動ができる人

講座日程 7月～12月（全6回）

時間・場所 午前9時30分～午後2時 伯耆しあわせの郷

受講料 無料

申込み 各地区コミュニティセンターに6月26日（金）までに申し込み

問合せ 倉吉市 健康推進課 （TEL 27-0030、FAX 27-0032）

上小鴨地区の活動一例



・文化祭
・認知症予防教室での調理実習



<<倉吉市HP



防災だより

防災をもっと日常に！

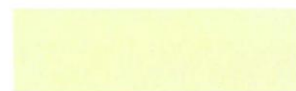
～ 防災への意識を高め、大切な命と財産を守るために必要な備えを～

防災マメ知識パート4

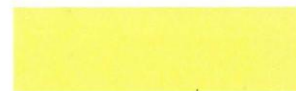
今月は、暑い時期や避難所生活での健康上の注意事項をご紹介します。ちょっと汚い話になりますが、尿の色で脱水症予防になります。

熱中症予防

尿の色で脱水症状チェック



問題なし
普段通りに水分を取りましょう



問題なし
コップ1杯の水分を取りましょう



1時間以内に250mlの水分を取りましょう
屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう



今すぐ250mlの水分を取りましょう
屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう



今すぐ1000mlの水分を取りましょう
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう



暑い時期はよく汗が出るので気が付きやすいですが、寒い時期もかなりの水分が失われていますので要注意です。汗をかかないくらいの日常生活でも、1日に約1リットルの水分が失われています。

また避難所生活で、トイレを我慢しようと水分を取らずにいと、脱水状態（脱水症）になり易いのです。

脱水症は、最初は風邪のような症状ですが、進行すると痙攣や失神、最悪の場合は死亡する事があるので、注意が必要です。



～自治公民館だより～

住吉自治公民館紹介

今年ももう6月に差し掛かりいやな梅雨時期ですね。この時期は季節の変わり目で、体調をくずしやすいので皆さんも気を付けましょう。さて、住吉集落の戸数は少ないですが様々な活動をする活気ある集落です。梅雨明けすれば夏です。イベント等元気に取り組んでいきます。

住吉自治公民館長 中土居 真



小型家電回収ボックス 回収終了のお知らせ

上小鴨コミュニティセンター入口に設置されている
小型家電回収ボックスは

令和8年6月30日（火）

で回収を終了します。

7月1日からの回収は、各自治公のゴミ収集所をお願いいたします。詳細はゴミ収集日程表などをご確認ください。

■ ボックスについてのお問合せ先
鳥取中部ふるさと広域連合 環境課
☎36-1022

■ ゴミについてのお問合せ先
倉吉市 環境課 ☎22-8168



軽トラ市 出店者募集中！



7月26日（日）開催予定

野菜や加工品、ハンドメイド作品など
多くの出品をお待ちしています！

問合せ：上小鴨コミュニティセンター 0858-28-0953

活動報告

マンホールトイレ設置説明会（4/26）

防災安全課の方を講師に、旧上小鴨小学校にできたマンホールトイレ設備や井戸についてなどの設営説明会を開催しました。

校庭に出る前に、体育館内でダンボールベッドや簡易テントを設営してみたり簡易トイレの説明を聞きました。参加者は簡易トイレの説明にあった凝固剤で水分が固まる様子に、凝固剤はどこで買えるのか？など関心が高かったです。

そのあと、実際にマンホールトイレを1台防災倉庫から運び設置するまでを体験しました。水を流してどう使うのか等の説明もあり、話を聞き実際設置をしてみることができて学びになったという声もありました。今後も引き続き防災訓練を計画する予定です。

参加者41人



健歩教室 歩くだDay（4/28）

4月から始めました健歩教室の1回目。5人の方の参加もあり、良い天気の中ふれあいロードから小鴨方面に向けて歩きました。

無理のない短時間のウォーキングを考えていましたが、物足りない！というお声にちょっと時間を延ばして往復。毎月1回開催しますので集まってワイワイとウォーキングを楽しみましょう～



福祉協力員基礎研修会（5/8）

福祉協力員の一斉改選があり、今回倉吉市社会福祉協議会の高田さんと朝倉さんを講師に、福祉協力員の活動とは？という基礎研修を行いました。

今回は新しく福祉協力員となった方だけではなく、各自治公の館長さんと民生児童委員さんにも一緒に研修を受けていただきました。

また9月には、福祉協力員として4月からの活動で困ったことや気になった事などを聞き取れるようなフォローアップ研修がありますので参加いただきご意見をもらえればと思います。

参加者 33人

