

6月予定	
4日(日) 10:30~	セントハルス 上小鴨地区敬老会
5日(月) 8:30~	上コ 大鴨高齢者スポーツ交流会
6日(火) 9:00~	上コ ふれあい給食サービス
10:00~	高城コ 市公連館長会
13:30~	あたご 5機関連絡会
19:30~	上コ 自治公館長会
8日(木) 19:30~	上コ 防災部会
9日(金) 10:00~	上コ なごもう会
15:00~	上コ 地区社協連絡会
11日(日) 10:30~	上コ 体幹トレーニング教室
13:00~	大山池 カヌー体験教室
13日(火) 19:30~	上コ 民児協定例会
16日(金) 10:00~	上コ eスポーツday
17日(土) 14:00~	上コ 体幹自主トレーニング教室
18日(日) 9:00~	上コ ふれあい給食サービス
20日(火) 9:30~	上コ 編集専門委員会
21日(水) 10:00~	上コ マイクバード出張申請受付
22日(木) 19:00~	上コ 管理運営委員会
23日(金) 10:00~	上コ なごもう会

23日午後から職員研修のため事務室閉室いたします

27日(火) 14:00~ 松井酒造 産業振興部 現地研修

マイナンバーカード及びマイナポイント 出張申請受付
上小鴨コミュニティセンターは
6月21日(水)、8月2日(水) 10:00~14:00
詳細は倉吉市HPまたは市民課 (Tel.27-0007) まで

上小鴨小学校 6月予定	
1日(木)	田植え
20日(火)	参観日・市一斉公開

主催事業・講座			
英会話講座		13日(火)	10:00~

健康マージャン			
9日(金)	13:30~16:45		
第4金曜の23日は事務室閉室のためお休みです。			

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」			
1日、8日、15日、22日、29日(木)	10:00~11:30		

サークル・同好会			
切り絵	3日(土)	13:30~	
筆もじ	13日(火)	10:00~	
いけばな	16日(金)	14:00~	
カラオケ	14日、21日、28日(水)	19:45~	
絵手紙	19日(月)	13:30~	
ヨガ	27日(火)	13:30~	
3B体操	14日、28日(水)	10:00~	
グラウンドゴルフ同好会	※6月からしばらく時間変更		
上小鴨コミュニティセンター-芝広場	毎週月曜日	8:30~	
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金	8:30~	

倉吉市健康推進課 保健だより 「熱中症」

熱中症は、高温多湿な環境にいてことで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
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。熱中症警戒アラート発令時は特に注意しましょう。

※熱中症警戒アラートは、令和3年度から全国を対象に、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境(暑さ指数(WBGT)が3.3以上)になると予想される日に発令されます。

【熱中症の症状】

軽症：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない
中等症：頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)
重症：意識がない・けいれん・体温が高い・呼びかけに
対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない

【熱中症の予防法】

- 日傘や帽子を使う
- 涼しい服装にする
- 水分をこまめにとり塩分の補給も忘れずに
- 日陰を利用するなどこまめに休憩する
- 暑い時には農作業や運動など無理をしない
- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調整

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数	587世帯 (R5.4月末現在)
男性	669人
女性	704人
合計	1,373人 (65歳以上577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

6月号

令和5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

【6月のeスポーツday】

16日(金) 10:00~16:00

場所 上小鴨コミュニティセンター
内容 スポーツ(ボウリング、ゴルフ、バドミントン、テニス、バレーボール他)
10時から開放していますので、お好きな時間に集まって楽しみましょう~
サロン活動等でその他日程でもeスポーツ体験可能です。お問合せください♪

【住民スポーツの日】 競技：バドミントン

日時 **6月17日(土) 13:30~15:30**
場所 上小鴨小学校 体育館
(直接体育館にお越しください)
持ち物 ラケット、体育館シューズ
汗拭きタオル、飲み物
上小鴨バドミントンクラブのメンバーと一緒に体を動かしましょう!
上小鴨小学校体育施設開放企画運営委員会

軽トラ市・フリーマーケット

今年も軽トラ市を開催!
今回からフリーマーケット形式もあり、掘り出し物があるかも!
ふるってのご参加おまちしております

日時 **7月2日(日) 8:00~(売り切れ次第終了)**
場所 上小鴨コミュニティセンター 駐車場・芝生広場
問合せ 上小鴨コミュニティセンター (Tel.28-0953)

出店者募集 出店料 無料!

農作物やお家に眠っているお宝をぜひお持ちください。
軽トラがない方でも参加可能です。ただし、設営は各自でご準備ください。
申込み 上小鴨コミュニティセンター (〆切 6/23)

上小鴨地域づくり協議会 産業振興部

【魚のつかみ取り大会】

日時 **7月16日(日) 10:00~11:00**
※つかみ取り後のバーベキューは行いません
場所 水辺の楽校(現地集合)雨天決行
※警報等出た場合は中止。
緊急連絡先や防災無線にてご連絡いたします。
対象 保育園児および小学生と各保護者
(保育園と小学校にはチラシを配布します)
持ち物 着替え、タオル、帽子、サンダル、軍手、飲み物
魚を持ち帰るための容器またはビニール袋
問合せ・申込 上小鴨コミュニティセンター Tel.28-0953 (〆切 7/6)
主催：青少年育成部(上小鴨地区いきいきプラン実行委員会) 共催：倉吉市教育委員会

獲れなかった場合にも参加者に魚をプレゼントします。
ぜひ、皆さまご参加ください♪

参加費無料です!

2023' 上小鴨カラオケ発表会 歌う人大募集!

テーマ「歌の力無限大」

とき **7月19日(水) 18:00** スタート
ところ 上小鴨コミュニティセンター
参加費 無料
※ただし発表者は発表会までに1回以上練習参加のこと
練習日 第2・3・4水曜日 練習1回500円
場所 上小鴨コミュニティセンター
発表者〆切 定員になり次第(20名)
申込み 上小鴨コミュニティセンター
※詳細はコミセンにあるチラシをご確認ください。

ぜひ皆さんも
見に来てください!

主催：上小鴨カラオケ同好会

【上小鴨地域づくり協議会 役員の紹介】

〈会長〉多賀 正樹 〈副会長〉米田 清隆 〈監事〉野儀 重憲、岸田 佳子
5月14日の総会にて役員改選承認されました。 任期：令和7年総会まで

	部長	副部長	副部長	副部長
自治部	米田 清隆	山本 公人	天野 光晴	
防災部	米田 清隆	若林 史裕	安井 武伸	
安全安心部	穴戸 隆	門木 隆一	衣笠 繁則	
人権教育部 (地区人権教育推進部)		菅原 久宗	山本 公人	
保健福祉部 (地区社会福祉協議会)	佐々木敬宗	市川多加子	谷口 雅和	米田 清隆
青少年育成部	川崎 英二	米田 丈士	立光 睦彦	
文化芸術部	米田 美保	河田 強	穴戸 隆	
スポーツ健康部	海地 道雄	西村 彩子	藤井 武	
地域整備環境部	山本 正雄	小谷 義則	大山 詞幸	
産業振興部	衣笠 義人	蔵増 保則	梓島 和正	
社会教育部	牧田 元一	多賀 長顕	天野 光晴	

(順不同・敬称略)

自治部 スポーツ健康部長会からお知らせ

地区のソフトボール大会は**中止**を決定しました。
倉吉市民体育大会へ出場希望のチームはコミュニティセンターまでお声掛けください。

【老人クラブ協議会 役員の紹介】

(敬称略)

《会長》野儀 重憲 《副会長》太田 光紘、向井 弘志 《監事》谷本 武、大西 章夫

～自治公民館だより～

生竹仙隠自治公民館

皆さんこんにちは。
公民館だよりという事で何をお知らせしようか考えた時、特別な新しい話題もないので今回は、仙隠集落の場所について紹介します。

ご存じでしょうか仙隠は県道仙隠岡田線と県道東伯関金線の交差する一帯に広がっています。この集落内を通る道路は、朝、夕を中心に交通量が大変多いです。市内の交通量と変わらないくらい通行します。歩行者が道路を歩くのも大変危険な状態です。通称裏国道と言われており313号線のう回路的な道路となっているようです。関金方面から倉吉方面を結ぶ重要な道路です。

この道路の交差する交差点は道路を境に四つの住所が違地域となっています。北谷地区の尾田と志津、関金地区の大鳥居、そして上小鴨地区の鴨河内です。四つの住所地全体は家の数がたくさんあります。一見仙隠は、家の数も多くあり大きい集落の様に見えます。しかし実際は自治公加入戸数、七戸の少ない集落です。

近年は人口も少なくなっていますが、小さい自治公なりの良い点も多くありますので、プラスに考えて今後も公民館活動を小さい集落なりに維持していきたいと思っています。最後になりましたが、日頃の上小鴨地区の皆様のご支援に感謝いたします。有り難うございます。

仙隠自治公民館長 梓島 和正



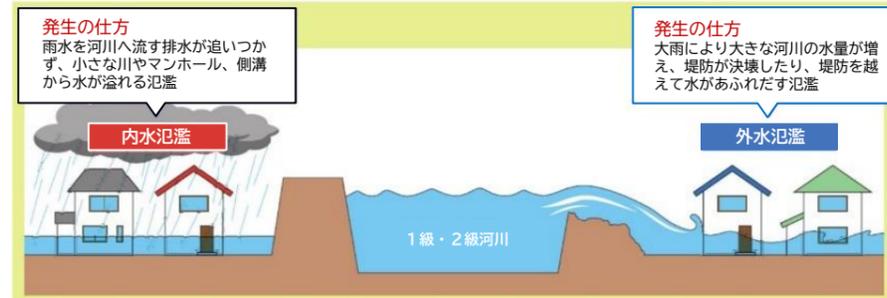
防災だより

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～

『内水氾濫』

内水氾濫という言葉をご存知でしょうか。
氾濫と言えば、河川から水が溢れたり堤防が決壊して家屋や田畑などが水没被害を受ける様子を想像します。これらは外水氾濫と言います。では内水氾濫とはどのようなものなのでしょうか。台風や大雨が接近する時、河川から大量の水が集落へ流れ込まないように水門を閉じます。水路の氾濫は流入量が排水量を上回った時に発生しますが、水門を閉じているのに水路が氾濫する事があるのでしょうか？
実はあるのです。短時間集中豪雨いわゆるゲリラ豪雨です。集落まわりの田畑や家の敷地、近所の山などに排水量を上回る雨が一気に降れば水路は氾濫します。これが内水氾濫です。内水氾濫の怖いのは、水門を閉じているので大丈夫という油断です。水門を閉じていても、その内側に大量の雨が降り注げば水路は氾濫し、水害をもたらします。有効な対策は貯水できる場所を作ったりすることですが、時間とお金がかかります。



ただ、少しでも被害を減らすために排水路をキレイにしておく、溜まっている水路の土を除去するなど普段からやっておくことが必要です。防災ではなく、減災という意識を持つことも大切なことだと思います。

上小鴨地域づくり協議会 防災部

納豆の袋詰め焼き (2人分)

塩分 1.0g

〈材料〉

- 納豆 80g
- 長ねぎ 5cm
- みそ 小さじ2
- 油揚げ 2枚
- 大根おろし 60g
- しょうゆ 小さじ2/3

〈作り方〉

- ボールに納豆、みじん切りにした長ねぎ、みそを入れて混ぜ合わせる。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1枚を横半分に切って、袋状に開く。
- (2)に(1)を入れてきっちりと詰め、口をようじで止める。
- 焼き網に(3)をのせて、こんがり焼き色がつくくらいに焼く。
- 器に(4)をのせて、大根おろしを添える。

🌸 1日の食塩摂取量を6g未満に



募集

『上小鴨身障者の会』会員募集します。
身障者の悩み事、困り事等気軽に相談できる会です。
研修旅行、スポーツ大会参加等も行おう予定です。たくさんの方の入会お待ちしております。

入会資格：障害者手帳をお持ちの方 年会費：500円
申込み先：上小鴨コミュニティセンター (Tel.28-0953) 上小鴨身障者の会 代表 山本幹男



活動報告

健康講座「骨粗しょう症について」(5/27) 参加者33人

鳥取短期大学 生活学科食物栄養専攻 助教の和田拓真さんを講師にお招きし「骨粗しょう症について」の講演を行いました。
骨粗しょう症に関連したお話と、栄養面で気を付ける事や骨を守る筋力アップ、柔軟性を向上させる運動についてお話いただきました。
途中、今の体力チェックとして片足立ちを行ったところ2分も片足立ちが出来る方が数人いて、講師の和田さんも驚いておられました。
参加者からは資料も分かりやすく、勉強になったという感想がありました。

