コミセンだより UWANADA★

令和5年1月号

上灘コミュニティセンター

〒682-0811　倉吉市上灘町９番地－１
【TEL】(0858) 22-0640
【FAX】(0858) 23-6012
【メールアドレス】kouwana@ncn-k.net
【ホームページ】http://www.ncn-k.net/kouwana/

ＱＲコード　ＨＰ　LINE

謹賀新年

昨年は大変お世話になりました
本年もどうぞ宜しくお願いいたします

令和５年　正月

上灘コミュニティセンター
館長　舩越　芳昭
主事　山本　美保子
主事　山田　菜巳
主事　平野　宏樹

卯

上灘地区サロン けんこうカフェ

令和５年１月１８日(水)
１３:３０～１５：００

場　所：上灘コミュニティセンター
参加者：地区住民
（どなたでも参加できます）
内　容：ボッチャ
参加費：カフェ代（１００円）
※１月２６日(木)は、上灘地区相談会を行います。

添加物のない 美味しいみそを作ってみよう♪

昔から日本人にこよなく愛され、毎日のように食されている**日本の発酵食品“みそ”**を 自分の手で作りませんか♪

◆日　時…***1月28日(土)　9:30～***
◆場　所…上灘コミュニティセンター
（調理実習室）

◆参加費…実　費
◆参加人数…１５名
◆持ってくる物…持ち帰り用タッパー(５kg程度の量)
エプロン、三角巾
◆参加〆切…*1月19日(木)までに* コミセンへ

主 催　上灘コミュニティセンター

雪遊びを楽しもう

◆日 時…***2月12日(日)***
➢　8:20　上灘コミュニティセンター　集合・点呼
➢　8:40　上灘コミュニティセンター　出発
➢16:30　上灘コミュニティセンター　帰着（予定）
◆場 所…鳥取県立船上山少年自然の家
◆参加者…小・中学生（幼児可）小３以下は保護者同伴
◆参加費…３００円（当日集金）
◆申 込…1月20日(金)までに、
上灘コミュニティセンターまで。
※小・中学生には、応募要項を３学期始めに配布しますので、ご覧ください ヽ(^o^)丿
※防寒具・着替え等をご準備ください
※詳しくは、上灘コミュニティセンターまで

主催　上灘地区青少年健全育成協議会
上灘コミュニティセンター

新年の挨拶

上灘地区振興協議会
会長　山口　喜代美

新年明けましておめでとうございます。
令和5年、新たな年を迎えるにあたりご挨拶申しあげます。
新型コロナウイルスが流行し早3年となります、今年は行動制限が緩和されたことにより、皆様の家では賑やかな正月を迎えられたことと存じます。
さて、一昨年4月から「公民館」から「コミュニティセンター」に名称が代わり組織体制も変えて、従来の社会教育に防災と福祉を加えて活動予定でしたが、あいにく新型コロナ感染拡大により大きな行事が軒並み活動できませんでした。
コミュニティセンターは地域住民が「つどう・まなぶ・つながる」場所であるため、今迄どおり次世代リーダーの育成、地域住民がお互い助け合いながら暮らせるまちづくりを目指しておりますが、
①災害時にも福祉にも重要な「支え愛マップ」を全町内で作成し、安全・安心なまちづくり。
②桜まつり、運動会、文化祭等地域づくりとして主要な行事に取り組み、親睦と懇親を重点的に実施。
を今年度のコミュニティセンターの目標とします。
ともあれコミュニティセンターは、住民の皆様に愛され笑顔溢れる職場を目指すよう頑張ります。

本年が皆様とって良い年になることを願って、
新年のご挨拶と致します。

≪ １月　団体活動日 ≫

- エアロビ・ピラティス教室…16・23・30日
- のびのびクラブ…10・17・24・31日
- 倉吉ダンスクラブ…6・11・13・18・20・25・27日
- 朗読花みずき…12・16・19・23・26・30日
- リラックスヨガ…5・12・15・16・19・22・23・26・29・30日
- ボディリセット…9・16・23・30日
- 表現部とっとりのハナコ…4・11・18・25日

上灘地区人口集計

	【10月末】		【11月末】
世帯数	2, 573 世帯		世帯数　2, 560 世帯
人 口	5, 336 人		人 口　5, 312 人
男 性	2, 458 人	→	男 性　2, 471 人
女 性	2, 851 人		女 性　2, 841 人

【年齢別人口】

0～14歳	708 人
15～64歳	3, 017 人
65歳 以 上	1, 587 人

1月　１月のおもな行事予定・使用団体

１日(日)～３日(火)は、事務室を閉室とします。(※貸館は通常通り)

7日	土	楽知ん研究所とっとり「世界の国旗」	10:00
8日	日		
11日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員協議会 研修会	10:00
12日	木	なごもう会	13:30
13日	金	老人クラブ・研修部会	10:00
14日	土	打吹川柳会	11:00
18日	**水**	**地区サロン「けんこうカフェ」**	**13:30**
19日	木	老人クラブ　パットゲームスター	13:00
20日	金	グラスアート同好会	13:00
		自治公初館長会	19:30
23日	月	老人クラブ・体育部会	10:30
25日	水	給食サービス事業	9:00
26日	**木**	**上灘地区相談会**	**13:30**
		なごもう会	13:30
28日	**土**	**みそづくり教室**	**9:30**
31日	火	老人クラブ　パットゲームスター	13:00

住民スポーツの日の予定

ソフトバレー……第一月曜日　※1月は、9日　20:00～22:00
バドミントン
ファミリーバドミントン
フラバールバレーボール
毎週土曜日　19:30～22:00

ふんどはこころのゆうえんち
ヨシダ
➢昭和町 1-107
☎ (0858)23-1611

～コミセンはつらつ日記～

◎地域・コミセンの出来事をお知らせします(^o^)／

12/7

シニアスマホ教室を開催しました。毎回人気で、多くの参加者があります。初めての方も、何回か受けた人も講師やサポートの短大生さんの説明を聞きながらスマホを操作していました。うまく活用して普段の生活に活かせるといいですね。

12/10

手芸講座を開催しました。今回は令和５年の干支であるウサギの置物を作りました。参加者の皆さんの集中力がすごかったです。ケースに収まった２羽のウサギがかわいいです♪　新年を迎えた各家庭に飾られるのが楽しみです。

12/13

恒例の年末大掃除を行いました。地域の皆さんや、コミュニティセンターを利用する団体に呼びかけ、普段の掃除では行き届かないところまできれいにしていただき、新年を迎える準備が出来ました。ありがとうございました。

12/13

大掃除を終え、避難訓練と消火訓練を行いました。会議室から外への避難誘導を行った後、消火訓練を行いました。今回は消防職員さんに来ていただき実際に炎を出しての訓練でしたので、実戦さながら緊張感のある訓練となりました。

12/15･16

あらたに葉子さんのコンサートを開催しました。１日目は赤ちゃん向けで、楽器にふれる時間もあり、楽しい時間になりました。
２日目は懐かしの曲を中心に歌い、館内に響くきれいな歌声に、観客は聴き惚れていました。

12/21

東中の生徒による地域奉仕活動が行われました。校区内の各地で活動してくれましたが、上灘コミセンでは４０人の生徒が清掃活動としてスリッパ拭きや草取り等をしてくれました。東中の皆さん、寒い中ありがとうございました！

上灘小学校より　躍動の校内マラソン大会！

１１月１５日（火）と１６日（水）に、低、中、高学年ごとに、マラソン大会を開催しました。

マラソン大会の日の朝、ある児童が、大きな声で、「おはようございます。マラソン大会がんばります。」と言っていました。とてもすがすがしくて、素敵なマラソン大会になると確信しました。

児童一人一人が、目標を決めて、「日本一周マラソンカード」を励みに、体育の時間はもちろん、それぞれが時間を見つけて自分の目標を達成するために毎日がんばってきた成果を発揮しました。

本番は、みんな真剣な顔で、一生懸命走りました。高学年は、一番長い距離（４周）を走るので、途中体調がすぐれず棄権した児童もありましたが、「人生に無駄なし」これまで一生懸命頑張ってきた姿は人生の糧となると確信しています。しんどい友達に寄り添い励ます姿、応援をしっかりする姿、思い出深いマラソン大会になりました。
保護者の皆様、地域の皆様、心温まる応援をありがとうございました。

子育て総合支援センターだより

TEL（0858）22－3914

子育て支援センター”おひさま“に
来て一緒に遊びましょう

1月のご案内

☆　11 日（水）　おはなしグループ
「がらがらどん」のお話し会

☆　19 日（木）
20 日（金）　♪おひさまわくわくランド♪
いろんな音を楽しもう

☆身体測定もしています。（個別にご相談ください）

☆『おひさまベビー』を週２回しています。お子さんの下に敷くタオルをご持参ください。
（木曜日午前 11 時過ぎからと、
金曜日午後３時過ぎからです。）

☆『ファミリー・サポート・センター』も併設しています。お気軽にご相談ください。

12 月 21 日・23 日に“おはなし『たんぽぽ』”の皆さんにおいでいただき、「“おはなし『たんぽぽ』”のおはなし会」を開催しました。次々と飛び出す楽しいお話や、ふれあい遊びを親子で笑顔いっぱい楽しんでおられました。

ノロウイルスに気をつけましょう

新年あけましておめでとうございます。
地域の皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。今年もよろしくお願いいたします。

ノロウイルスはごく少量を摂取しただけで、深刻な食中毒を起こす感染力が非常に強いウイルスです。年中を通して発生しますが、12 月～2 月が特に発生が多くなっています。潜伏期間は 24～48 時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。嘔吐物や下痢からも感染しますので、汚染処理には注意が必要です。

また、感染しても無症状のまま便中にウイルスを排泄する事があります。無症状であっても身近な人に症状がある場合は自分自身も感染している可能性があるため、食品の取り扱い等注意が必要です。

日頃から手洗いの励行、トイレの便座やふた、床やドアノブなどを清潔に掃除するようしましょう。

～予防のポイント～

1）**洗い流す**・・手についたノロウイルスが口に入って感染するのを防ぎます。外出後、トイレ後、調理や食事の前などにしっかり手洗いをすることが重要です。

2）**加熱して死滅させる**・・ノロウイルスはしっかりと加熱すれば死滅させることができます。

3）**薬剤で死滅させる**・・・ノロウイルスの殺菌に効果が確認されているのは次亜塩素酸ナトリウムです。※アルコールは効きません

○通常の殺菌用（調理器具やドアノブ、手すり、床など）
→0.02％の次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒

○汚物などの処理用（嘔吐物や便が付いた廃棄物）
消毒してから捨てることで感染拡大を防ぐ
→0.1％の次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）

倉吉市健康推進課

～県立美術館の今～

建設現場の様子は日ごとに変わっていきます。寒い中、現場の皆さんは大変ですね。しかし、寒さを吹き飛ばすかのように作業されている様子を見ることができます。作業員の方の頑張りが実り、完成に近づいた時の見学会が楽しみです。

（写真は１２月１３日）

打吹川柳

「息」

咲き誇ったバラも吐息を吐いている　野口　節子

「舞いあがれ」息を殺して十五分　湯本　貴恵

息止まる日晴れであるよう祈ります　田中紀美恵

「逃げる」

一点差今日もオサエの出番です　福井　清

「大きい」

大きな嘘と知りつつ場所を盛り上げる　岡崎美知江

母さんは大きくなれと子を育て　西田　滋

誕生日大きく育て祈る朝　石湯久芽代