コミセンだより　令和5年3月号

# UWANADA★

**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

## 第19回「うわなだ桜まつり」

演芸大会や出店、ゆるキャラ等を予定しています！誘い合って『桜まつり』を盛り上げましょう(*^。^*)

◆日時…**4月8日（土）11:00～15:00**

（※小雨決行、大雨の場合 ９日(日)に順延）

◆場所…上灘中央公園 及び 上灘コミュニティセンター

★フォトコンテスト

**5月10日（水）～14日（日）**

倉吉未来中心１階アトリウムにて

※「会下谷川桜並木」か「うわなだ桜まつり」を題材にした写真を募集します

◎詳しくは、後日配布されるチラシをご覧ください。みなさん一緒に楽しみましょう＼(^o^)／♪

会下谷川桜並木の夜間点灯を行います。

＊3月30日(木)～4月10日(月)午後6時30分～9時30分

＊点灯式を3月30日午後6時20分より会下谷川沿いで行いますので、お越しください。

※点灯期間中の桜並木沿線の方へお願い…ゴミ出しは午後９時以降にお願い致します。

～主 催　うわなだ桜まつり実行委員会・上灘地区振興協議会～

## 地区スポーツ大会予定

令和５年度・地区スポーツ大会の日程が決まりました。
ふるってご参加ください。

- ◆ ５月　７日（日）　ソフトボール大会（予備日５月１４日）
- ◆ ６月　４日（日）　ソフトバレーボール大会
- ◆ ７月　２日（日）　バレーボール大会（市民体育大会・予選会）
- ◆ ８月２０日（日）　グラウンドゴルフ大会
- ◆ ９月　９日（土）　シニア交流運動会
- ◆ ９月２４日（日）　地区大運動会
- ◆ 11月　４日（土）　健康ウォーキング
- ◆ 11月１２日（日）　卓球大会（一般・少年少女）

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止する場合もあります。

上灘地区体力づくり振興会

## 県知事選挙及び 県議会議員一般選挙

**投 票 日　4月9日(日)**
**投票時間　午前７時～午後８時**
**投票場所・上灘小学校体育館**
**・東中学校会議室**

・県知事、県議会議員選挙が４月９日(日)に行われます。この選挙は、向こう４年間私たちの声を直接県政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。選挙のルールをよく守り、明るい選挙を実現しましょう。

倉吉市明るい選挙推進協議会より

## 地区自治公協議会各部事業計画

～各部の事業計画は下記の通りです。～

**総務部**（会長　山口　大助、副会長　小矢野　敦）
①自治公役員研修会　7月頃

**人権福祉部**（会長　新　貞二、副会長　徳安　隆志）
①地区敬老会　　6月(中止の場合もあり)
②町内学習会　　10月～11月
③地区文化祭　　11月4日～11月5日

**教養文化部**（会長　武田　裕二、副会長　西垣　薫）
①教養講座
②地区文化祭　　11月4日～11月5日

**体育部**（会長　角田　良己、副会長　小林　保仁）
①各種スポーツ大会の実施(別掲)

**環境衛生部**（会長　足立　香、副会長　岡本　千恵子）
①ごみの分別等についての勉強会(夏～秋頃)

**女性部**（会長　中本　智笑、副会長　尾崎　恵子）
①まちの保健室
②健康づくり講座
③地区文化祭　　11月4日～11月5日

**生活安全部**（会長　山根　一、副会長　小林　茂樹）
①各町で自主的に行う事業(消火訓練など)
②交通共催の取りまとめ
③年間街頭広報活動(年2回)

**各部共通の事業**
①うわなだ桜まつり

### 上灘地区人口集計

| | 【12月末】 | | 【1月末】 |
|---|---|---|---|
| 世帯数 | 2，557 世帯 | → | 世帯数　2，549 世帯 |
| 人 口 | 5，304 人 | | 人 口　5，297 人 |
| 男 性 | 2，466 人 | | 男 性　2，458 人 |
| 女 性 | 2，838 人 | | 女 性　2，839 人 |

**【年齢別人口】**

| | |
|---|---|
| 0～14歳 | 698 人 |
| 15～64歳 | 3，009 人 |
| 65歳 以 上 | 1，590 人 |

ぶんぐはこころのゆうえんち

ヨシダ

➢昭和町 1-107
☎（0858）23－1611


## 3月のおもな行事予定・使用団体

| 3月 | | | |
|---|---|---|---|
| 2 日 | 木 | 桜まつり正副実行委員長会議 | 19:30 |
| 6 日 | 月 | 総務部長会 | 19:30 |
| 7 日 | 火 | 上灘老人クラブ（パットゲームスター） | 13:00 |
| | | 環境衛生部長会 | 19:30 |
| 8 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 |
| 9 日 | 木 | なごもう会 | 13:30 |
| 10 日 | 金 | 老人クラブ「健康講座」 | 10:00 |
| 11 日 | 土 | 打吹川柳会 | 12:30 |
| 14 日 | 火 | 定例館長会 | 19:30 |
| 15 日 | 水 | 地区サロン「けんこうカフェ」 | 13:30 |
| 17 日 | 金 | グラスアート同好会 | 13:00 |
| 22 日 | 水 | 給食サービス事業 | 9:00 |
| | | 上灘地区相談会 | 13:00 |
| 23 日 | 木 | なごもう会 | 13:30 |
| | | 桜まつり正副実行委員長会議 | 19:30 |
| 24 日 | 金 | 上灘老人クラブ・役員会 | 13:00 |
| 30 日 | 木 | 会下谷川桜並木・万燈点灯式 | 18:20 |

## 住民スポーツの日の予定

ソフトバレー　第一月曜日
バドミントン
ファミリーバドミントン　毎週土曜日　20:00～22:00

### ≪ 3月団体活動日 ≫

- ボディリセット…13・20・27日
- 上灘めだか会…7・22・29日
- エアロビ・ピラティス教室…6・13・20・27日
- 倉吉ダンスクラブ…1・3・8・10・17・22・24・29・31日
- 朗読はなみずき…2・6・9・13・16・20・23・27・30日
- リラックスヨガ…2・5・6・9・12・13・16・19・20・23・27・30日
- のびのびクラブ…7・14・21・28日
- 表現部とっとりのハナコ…1・8・15・22・29日

## ～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^)／

**1/25・28**

今年も雪がたくさん積もりました。コミセンの前は小学校の通学路ですが、地元の皆さんが除雪機を使って通路を確保してくださいました。駐車場も地元の企業の方が除雪をしてくださいました。本当にありがとうございます。

**1/28**

毎年恒例のみそづくり教室を開催しました。今年も大人気で、募集人数を超える申し込みがありました。準備された大量の大豆と麹を混ぜてみそのもとを作り、これを寝かせて、秋ごろにはおいしみそが出来上がります。楽しみですね。

**2/12**

2月12日に船上山少年自然の家で「雪遊びを楽しもう」を開催しました。雪が残っているか心配でしたが、しっかり残っていて、そり遊びや宝探しゲームなどができました。ルールを守りながら、みんなで楽しい時間を過ごしました！

## こころの健康について

3月は自殺予防対策月間です。3月は、進学や就職、転居など生活環境が大きく変動する時期であり、また、長引くコロナ禍での生活の影響も受け、気づかないうちにストレスを抱えている場合もあります。そのため、例年3月は自死が多い傾向にあります。

ストレスや不安が重なると、だれでもこころの健康をくずすことがあります。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

ストレスと上手に付き合い、こころの健康を守りましょう！

ストレスとうまく付き合うポイント

①リラクゼーション法を身につける
②親しい人たちと交流する時間を持つ
③適度に運動する
④趣味に取り組む
⑤自然とふれあう
⑥落ち着ける環境で過ごす
⑦思いっきり笑う

※鳥取県では遺族の方等の心情に配慮し、原則として「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用います。

## 子育て総合支援センターだより

上灘町9-1　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～*

### 3月のご案内

☆１日（水）おはなしグループ「がらがらどん」のお話し会
☆２日（木）ようこそ絵本の世界へ～いつでもそばに絵本とともに！～
☆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。

２月16日（木）に心もはずむ♪親子バランスボールを開催しました。講師の磯江琴美さんに来ていただき、バランスボールを使ってたくさん体を動かしました。ゆらゆらと揺れているうちに気持ちよくなって眠ってしまった赤ちゃんもいましたよ。お母さん方もすっきりしておられました。

## 打吹川柳

「外す」
屋根上りはしご外され飛び降りた　石湯久芽代
戦費増え庶民生活蚊帳の外　西田　滋

「暇」
暇を見てパズルがんばり頭痛する　湯本　貴恵
予定表今日も真っ白持て余す　福井　清

「ぱらぱら」
ぱらぱらで済まぬドドンと物価高　野口　節子
平仮名がぱらぱら心こぼれ出す　岡崎美知江
昼の宴花ぱらぱらと宙に舞う　田中紀美恵

川柳は人間を詠む文芸です。日頃の生活の中で見つけたことを五・七・五の句にしてみましょう。
興味のある方はご連絡ください。
☆打吹川柳会　連絡先
◎倉吉市米田町七〇八
◎ Tel（〇八五八）二二一七〇一六
田中紀美恵まで

## 上灘小学校より　今度珠美先生来校！！ デジタル・シティズンシップ教育を学ぶ

上灘小学校では、鳥取県デジタル・シティズンシップエデュケーターの今度珠美さんにお越しいただき、１日かけて、２年生から６年生まで「デジタル・シティズンシップ教育」にかかわる授業をしていただきました。デジタル・シティズンシップ教育とは、ＩＣＴ（情報通信技術）の積極的な利活用をしながら、誰の心も傷つけることなく、有効にデジタル機器を使うために必要なことを考え、学び、行動につなげる教育です。

子どもたちは、デジタル社会を生きぬくためには、自分自身が考えながら、よい活用と管理できる力を身に付け、実行することが重要であるということを学びました。子どもたちは、家庭に帰ってから、学んだことを保護者の皆様に伝えました。個人情報のわかる動画や画像は、個人が特定されることがあるので、「立ち止まる」「考える」「相談する」の３つのステップが大切だということ、電子メディアは、上手に使えばとても便利でいろいろな情報を知ったり学んだりできるので賢く使うことなど、親子で話し合われたそうです。今回学んだことを毎日の生活に活かしてほしいと心から願っています。

## ～県立美術館の今～

コミセンから見える建物の高さがまた高くなりました。３階部分の工事の様子が目に見えるようになり、クレーン車での荷物の上げ下げが盛んに行われています。下校中の児童がその様子を見上げて感嘆の声を上げているのが微笑ましかったです。

（写真は２月２２日）

## 上灘地区サロン けんこうカフェ

**令和５年３月１５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）