コミセンだより UWANADA☆

令和5年4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

『第19回うわなだ桜まつり』

◆日時…**4月8日(土) 11:00～15:00**（※荒天の場合、9日（日）に順延）

◆場所…上灘コミュニティセンター 及び 上灘中央公園

【ふれあいの広場】…出店コーナー。企業協賛大売り出し。ふれあいコーナー。**抽選会**。

【あそびの広場】…あそびコーナー。じゃんけんスタンプラリー。**ゆるキャラ**集合。

【こうどうの広場】…**舞台イベント**。県立美術館建設現場高所作業車体験コーナー。

【みんなのまつり広場】…**飲み物**販売コーナー。

【万燈の広場】…会下谷川桜並木**夜間点灯**（3月30日～4月10日）

➢**お楽しみ抽選会は *14:30より行います♪***

① 全戸配布されたチラシの「抽選引換券」をご持参ください(引き換えは11時30分～午後2時)
② 抽選発表時に不在の場合は無効となりますので、ご了承ください。

うわなだ桜まつりフォトコンテスト

➢「うわなだ桜まつり」を題材とした写真を募集します！（会下谷川桜並木を含む）

◆受　　付　4月12日(水)から5月2日(火)までに上灘コミュニティセンターに持参。
◆撮影期間　令和2年度以降(4年間分)に撮影したもの。
◆展示期間　5月10日(水)から14日(日)　倉吉未来中心アトリウム
◆表 彰 式　5月14日(日)15時から展示会場にて

※あなたの一票で各賞が決まります！

～ 主 催 うわなだ桜まつり実行委員会
上灘地区振興協議会・上灘コミュニティセンター ～

母の日に フラワーアレンジメント＆メッセージカードづくり

毎年恒例の母の日企画！日頃の感謝の気持ちを込めて、愛情いっぱいの「フラワーアレンジメント＆メッセージカード」を作りましょう!!

◆日　時…**5月11日(木) 19:00～**
◆場　所…上灘コミュニティセンター会議室
◆講　師…岸田泰孝さん・河本睦美さん
◆定　員…１５名
◆参加費…２，０００円
◆持ってくる物…ハサミ
◆締　切…４月１７日（月）
上灘コミュニティセンターまで

主 催　上灘コミュニティセンター

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	毎週土曜日
ファミリーバドミントン	毎週土曜日
	20:00～22:00

上記の日程で住民スポーツを開催しています。参加希望の方は、直接上灘小学校体育館にお気軽にお越しください。

≪ 4月団体活動日 ≫

- のびのびクラブ…11･18･25日
- 上灘めだか会…5･18日
- エアロビ・ピラティス教室…3･10･17･24日
- 倉吉ダンスクラブ…5･12･14･19･21･26･28日
- リラックスヨガ…2･3･6･10･13･16･17･20･23･24･27･29日
- 朗読花みずき…3･6･10･13･17･20･24･27日
- ボディリセット…3･10･17･24日
- 表現部とっとりのハナコ…5･12･19･26日
- さわわか気功…21･28日

【上灘地区人口集計】

	【1月末】		【2月末】
世帯数	2，549 世帯	→	2，546 世帯
人 口	5，297 人		5，294 人
男 性	2，458 人		2，452 人
女 性	2，839 人		2，842 人

【年齢別人口】

0～14歳	705 人
15～64歳	2，998 人
65歳 以 上	1，591 人

4月 4月のおもな行事予定・使用団体

2日	日	楽知ん研究所	10:00
6日	木	上灘老人クラブ（パットゲームスター）	13:00
		桜まつり正副実行委員長会議	19:30
8日	**土**	**第19回うわなだ桜まつり**	**11:00**
9日	**日**	**第19回うわなだ桜まつり（予備日）**	**11:00**
11日	火	上灘老人クラブ協議会・理事会	14:00
		定例館長会	19:30
12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
		地区ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ等 各大会 企画会	19:30
13日	木	なごもう会	13:30
14日	金	グラスアート同好会	13:30
15日	土	打吹川柳会	12:30
16日	**日**	**万燈撤去作業**	**8:30**
17日	月	自治公・総務部長会	19:30
19日	**水**	**地区サロン「けんこうカフェ」**	**13:30**
21日	金	上灘老人クラブ協議会・総会	10:30
		上灘地区相談会	13:30
26日	水	給食サービス事業	9:00
27日	**木**	なごもう会	13:30
		プログラミング教室	**19:00**

※14日(金)午後は、倉吉市コミュニティセンター職員研修会に出席のため、事務所を閉室致します。（貸し館は通常通りです）

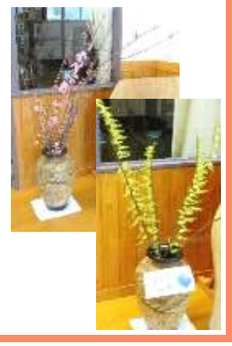
ふんぐはこころのゆうえんち
ヨシダ
➢昭和町 1-107　☎ (0858)23-1611

～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^)／

3/2

コミセンの利用者の方が今年も桃の花を持ってきて下さいました。その後はキブシという花を持ってきてくださいました。コミセンに入って正面に活けていましたが、来館者の皆さんからも好評です。場がとても華やぎます。有難うございました。



3/10

高齢者講座を老人クラブと共催で開催しました。フレイルについての話を聞き、健康寿命を延ばすために大切なことを学びました。その後、簡単な体操をしたり、健康測定をして今の体の状態を確認したりしました。片足で立ったり、握力を測ったり…。今回の講座で学んだことを参考に元気に過ごし、より良い生活を送りましょう。

3/13

今年は桜まつりを開催します。昨年までは万燈の点灯だけでしたが、今年はフルスペック開催です。まつりを彩る万燈ですが、今年もその準備に 156 人の方が協力して下さいました。子供たちも久しぶりに手伝ってくれました。夜には幻想的な風景を見せてくれました。

上灘小学校より　ご卒業おめでとうございます ～中学校へ大きくはばたけ！～

３月１７日（金）、倉吉市立上灘小学校卒業式を行いました。５３名の卒業生が上灘小学校を巣立っていきました。

６年生の卒業証書を受け取るときの真剣なまなざしは、中学校へ進学する決意と希望を感じさせるものでした。在校生は、これまでお世話になった６年生の感謝の気持ちを胸に参加しました。この１年間、最上級生として委員会やなかよし班での活動、運動会、音楽会などの行事の運営をはじめ、日々の生活でも下級生の模範となり上灘小学校をしっかり支えてくれました。

５３名の卒業生の皆さんのこれからの大活躍を期待しています。これからも、地域の皆様の応援をよろしくお願いいたします。

楽しく学ぼう　やってみよう！プログラミング

身近にあるゲームやスマートフォンはプログラミングで作られて動いています。ちょっと難しそう？いいえ、やってみると意外と簡単なんです。一緒にプログラミングを学んでみましょう！

★日　時…**4月27日(木)19:00～20:30**
★場　所…上灘コミュニティセンター
★対　象…小学4年生以上（5 組）
★先　生…小島慎司さん（web デザイナー）
★持ち物…筆記用具・飲み物（参加費無料）
★申し込み…4月24日（月）までに上灘コミュニティセンターへ
℡（0858）22－0640

主催　上灘コミュニティセンター

～県立美術館の今～

ついに屋根らしき構造が見え始めました。外観の完成が近づいていますね。
(写真は3月20日)

上灘地区サロンけんこうカフェ

令和5年4月19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：後日、放送でお知らせします。
参加費：カフェ代（１００円）

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

4 月 の ご 案 内

☆　５日（水）　おはなしグループ「がらがらどん」のお話し会
☆２１日（金）　♪おひさまわくわくランド♪手品のじかん
☆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。

おひさまの利用について

「おひさま」での密集を避け、皆さんに安心して過ごしていただくために、「おひさま」の利用が事前予約制になっています。

・利用希望の日までに、予約してください。（電話でも可、予約は１回分ずつお願いします。）
・午前、午後各３０人（１５組程度）までの利用とします。
・お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。

３月２日（木）にようこそ絵本の世界へ～いつでもそばに絵本とともに！～を開催しました。絵本講師・え本の会「梟」松田和代さんにおいでいただき、“親子で過ごす楽しい絵本の時間”のお話をしていただきました。楽しい読み聞かせやお話を聞きながら、絵本のすばらしさを知ることができました。また、たくさんの絵本を紹介して下さり、絵本に触れあう良い機会となりました。

正しいウォーキングで楽しく健康に！

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりましたね♪　健康のためにウォーキングを始めようかなと考えている方へのアドバイスです！　ウォーキングは最も手軽で健康効果の高い日常的な運動で、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的ですが、正しいフォームで歩かないと、効果が薄れるだけでなく、腰や膝を痛める原因になります。
正しいフォームで景色を楽しみながら取り組んでみましょう！
※体に痛みなどがある方は無理をせず、かかりつけ医等に相談して行いましょう。

～理想のウォーキングフォーム～

足に合ったウォーキングシューズで
足に合わない靴は疲れやすく、靴擦れ等の原因になります。
かかとを合わせて足の指先に親指一本分のゆとりができるのが理想です。

背筋をのばす
頭を上から引き上げられるように意識すると姿勢が良くなります。

目線は前へ
顔は下げず、目線だけ少し先を見るように

しっかり腕を振る
肩の力を抜いて、肘を軽く曲げ、後ろへ引くようにしっかり振ります。自然と足が前に出るようになります。

歩幅は広めに
早歩き（さっさ歩き）になり、ウォーキングの効果を高めます。

倉吉市　健康推進課