コミセンだより UWANADA★

令和5年7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

参加者の皆さんへ　われらわんぱく探検隊！ アウトドアを楽しもう♪

◆日　時…**7月２３日(日)**
　８:３５　　出　発（８:２０集合）
　１６:３０頃　上灘コミュニティセンター帰着（予定）
◆場　所…大山・赤松の池
◆内　容…カヌー体験（昼食はおいしいカレー☆）
◆対　象…上灘地区の小・中学生（幼児 可）
※小３以下は保護者同伴で
◆参加費…１人　３００円（当日集金）

※詳細については後日、参加案内ハガキを送付しますのでよくご覧いただき、忘れ物がないようお願いします。
※お問合せ先　上灘コミュニティセンター

主 催　上灘コミュニティセンター
上灘地区青少年健全育成協議会

みんなで宿題を！　夏休みお助け隊参上!! 楽しく宿題すませちゃお～♪

とっても楽しい夏休み♪…だけど…、宿題が一杯！勉強も遊びも、一人じゃなかなかはかどらない…。そこで、お兄さん・お姉さんと一緒に楽しく勉強してみませんか。

◆日　時…**8月2日(水)・3日(木)・4日(金)**
13:30～ 15:30

◆場　所…上灘コミュニティセンター
◆ボランティア…高校生の皆さん
◆参加費…無 料
◆申　込…7月20日（当日参加もOK）
◆申込先…担任の先生か教頭先生
　　または、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

夏休みを楽しもう　ちびっ子陶芸教室

◆日 時…**8月2日(水)**
10:00 ～11:30
◆場 所…上灘コミュニティセンター
◆対 象…小学生
◆参加費…１人　５００円
◆〆 切…7月２４日（月）

※詳しくは、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

上灘地区サロン　けんこうカフェ

7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：自分でできるアロママッサージ
「今日からあなたもできるセラピスト」
参加費：カフェ代（１００円）
持ち物：筆記用具・手拭きタオル

上灘地区親善グラウンドゴルフ大会

久しぶりの開催です！楽しみに待たれていた皆さん、参加して大会を盛り上げましょう！

◆日 時…**8月２０日（日）9:20～**
主 催　上灘地区体力づくり振興会
上灘コミュニティセンター

防災安全部研修会

◆日　時…**7月7日(金)19:00～**
◆場　所…上灘コミュニティセンター会議室①
◆テーマ…「天神川の防災（水害）について知ろう」
◆講　師…倉吉河川国道事務所河川管理課職員
※参加自由です。お気軽にお越しください。

みんなで学ぼう　健康づくり講演会

◆日　時…**7月20日(木)**
13:30～15:30
◆場　所…上灘コミュニティセンター会議室①
◆テーマ…**認知症サポーター養成講座**
～笑って学ぼう！認知症になっても
やさしい上灘地区まちづくり劇場～

主催　上灘地区老人クラブ協議会
上灘コミュニティセンター

≪ 7月の団体活動日 ≫

- ボディリセット…3･10･17･24･31日
- エアロビ･ビラティス教室…3･10･24･31日
- のびのびクラブ…4･11･18･29日
- 倉吉ダンスクラブ…5･14･19･21･26･28日
- リラックスヨガ…3･6･9･10･13･16･20･23･24･27･30･31日
- 朗読バラエティ花みずき…3･6･10･13･20･24･27･31日
- 上灘めだか会…4･18日
- さわやか気功…7･14･28日
- 表現部とっとりのハナコ…3･10･19･26日

【上灘地区人口集計】

	【4月末】		【5月末】
世帯数	2, 553世帯	→	2, 557世帯
人 口	5, 271人		5, 284人
男 性	2, 445人		2, 452人
女 性	2, 826人		2, 832人

【年齢別人口】

0～14歳	716 人
15～64歳	2, 979 人
65歳 以 上	1, 589 人

7月　7月のおもな行事予定・使用団体

2 日	日	バレーボール大会（小学校）	9:00
		役員研修会	13:30
		ボッチャ講習会	16:00
5 日	水	老人クラブパットゲームスター	13:00
7 日	金	防災安全部研修会	19:00
8 日	土	打吹川柳会	12:30
11 日	火	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	12:40
13 日	木	なごもう会	13:30
		うわなだ写真集編集委員会	19:30
14 日	金	グラスアート同好会	13:00
		地区グラウンドゴルフ大会･企画会	19:30
16 日	日	楽知ん研究所「もっとぶんしっし!講座」	10:00
18 日	火	上灘老人クラブ協議会･体育部会	13:30
		プログラミング教室	19:00
19 日	水	地区サロン「けんこうカフェ」	13:30
20 日	木	上灘老人クラブ･健康づくり講演会	13:30
		地域生活安全推進協議会･総会	19:00
23 日	日	わんぱく探検隊（大山･カヌー）	8:20
26 日	水	給食サービス事業	9:00
27 日	木	上灘地区相談会	13:30
		なごもう会	13:30
		地区人研「合同研修会」	19:30

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	20:00～22:00

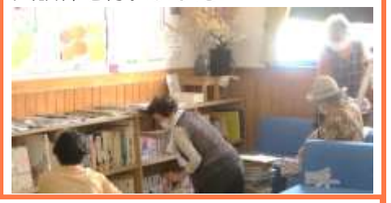
～コミセンはつらつ日記～

◎地域・コミセンの出来事をお知らせします(^o^)／

6/4 第２８回地区ソフトバレーボール大会を小学校体育館で開催しました。コロナも５類になり、声援が飛び交う中、熱戦が繰り広げられました。結果、優勝は昭和町。準優勝は東巌城町Ａ。第３位は円谷町となりました。皆さんお疲れさまでした。

6/11 朗読バラエティ花みずきの１２回目の「朗読会」を開催しました。練習の成果を発揮した素晴らしい朗読の世界に参加者は引き込まれました。笑いあり、音楽あり、感動ありの楽しい時間を過ごしました。花みずきの皆さん、ありがとうございました。

6/21 恒例の半年毎の大掃除が、多くの皆さんの参加のもとに行われました。今年も中国電力ネットワーク(株)の皆様が奉仕活動で参加してくださいました。皆さんのおかげでコミュニティセンターもきれいになりました。終了後には避難訓練と消火訓練を行いました。



～アジサイがきれいに咲きました～

今年も幸町・見日町の「緑のプロムナード」のアジサイがきれいに咲いていました。定期的に地元の方が丁寧にお世話をされている結果でしょう。 来年もきれいに咲くのを楽しみにしています❤

上灘小学校より 「子どもたちが躍動した、上灘小学校運動会！」

５月２７日（土）、天気に恵まれ、令和５年度倉吉市立上灘小学校運動会を開催しました。運動会のテーマ「全身全霊で　新時代を　切り開け！！～心を一つに最後まで～」を胸に、各学年の短距離走と団体種目、そして、低・中・高学年の表現運動、ホワイト対オレンジの全校対抗なかよし班競技を行いました。全校児童の応援する声が学校中に響き渡り、これが運動会だなあとしみじみ思いました。高学年がリーダーとして心を配り、気づき、考え、実行しながら役目を果たしました。すべての子どもたちが全力で活躍する姿、心を一つに、最後までがんばり白熱する姿がすばらしくて、感動で心と体がじんじんしました。

運動会が終わった後、保護者の方、地域の方々から感想をいただきました。「躍動する子どもたちの姿を見てパワーをいただきました。」「とても素晴らしい運動会で感動しました。我が子の出番だけでなく、最初から最後まで楽しめた運動会でした。素敵な１日をありがとうございました。」「子どもたちが、一生懸命頑張る姿を見て、これからもしっかり応援していきたいです。」職員一同も、喜びでいっぱいです。ありがとうございました。これからも、応援とご協力をよろしくお願いします。

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

7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

☆　6日（木）　おひさま七夕まつり

☆　11日（火）／19日（水）　♪おひさまわくわくランド♪　おやこ de ぺったんアート

☆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。

6月22日･23日に♪おひさまわくわくランド♪体を動かしてあそぼうを開催しました。

登ったり、渡ったり、すべったり…と、体を動かして遊びました。小さなお子さんは、手作り玩具に手を伸ばし、いろいろな音や感触を味わって遊びましたよ。

食中毒に注意しましょう！

夏(6月～8月)は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。夏場に増える要因の一つは、「高温多湿な環境」です。細菌の多くがジメッとした湿気を好むため、湿度が高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。もう一つの要因としては、夏バテなどによる体の「抵抗力の低下」が挙げられます。

《食中毒予防の3原則》

① 細菌を食べ物に「つけない」　…手指にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。

② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」　…食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」　…多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう。

お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなるなど、食中毒が疑われるような症状があった際には、早めに医療機関へ受診しましょう。

倉吉市健康推進課　保健師

県立美術館の今

いよいよ外観が分かるようになってきました。７月２日には自治公役員研修会で美術館についての話を聞きます。美術館ができるという実感が出てきますね。

（写真は６月１６日）

打吹川柳

「しとしと」
しとしとと地球こわれる音がする　岡崎美知江

「深い」
浅瀬より深みの闇に悪はる　西田　滋
忘れない助けを受けた深い恩　石湯久芽代

「空気」
場の空気読めて此の世が生きづらい　野口　節子
温泉街空気までもが味がする　湯本　貴恵

「叫ぶ」
ミサイルで飯は食えぬと叫ぶ民　福井　清
お亡母さん突然叫ぶ夢の中　田中紀美恵