

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



夏休みの宿題にダンボール工作 in 上灘 ワークショップ

君はダンボール恐竜を捕獲できるか!?

- ◆日程…① **8月24日(木) 13:30 ~**
- ② **8月25日(金) 10:00 ~**
- ③ **8月25日(金) 13:30 ~**

- ◆場所…上灘コミュニティセンター
- ◆講師…ダンボールアーティスト オカダマサキ氏
- ◆対象…小学生(3年生以下は保護者同伴)
- ◆定員…各回20名(先着順)
- ◆締切…8月8日
- ◆参加費…500円



主催 上灘コミュニティセンター

みんな一緒に! アナログゲームで遊ぼう

テレビゲームよりおもしろい! 対面コミュニケーションたっぷりの、昔ながらのゲームで遊んでみませんか。ぜひ、ご参加ください!

- ◆日程…① **8月22日(火)**
- ② **8月23日(水)**
- ※①②とも **10:00 ~ 11:30**

- ◆場所…上灘コミュニティセンター
- ◆講師…こども未来ネットワーク
- ◆対象…小学生



主催 上灘コミュニティセンター

第30回 シニア交流運動会

地区内の60歳以上の方でしたらどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください!
競技に参加されない方も、応援に来て一緒に親交を深めましょう!

- ◆日時…**9月9日(土) 9:30~**
- ◆場所…上灘小学校 体育館
- ◆持ってくる物…**上履き・タオル・飲み物**
- 主催 上灘コミュニティセンター
地区体力づくり振興会
地区社会福祉協議会

夏休みおやつづくり!

- ◆日時…**8月17日(木) 13:30~**
- ◆メニュー…**ロールサンド・ポッキー(持ち帰り)**
- ◆講師…杉本美智子さん
- ◆参加費…1人 100円
- ◆持ってくる物…エプロン、三角巾、飲み物

夏休み小物づくり♪

- ◆日時…**8月23日(水) 13:30 ~ 15:00**
- ◆作品…スノードーム
- ◆対象…小学生
- ◆参加費…1人 300円
- ※どちらのイベントも問い合わせは 上灘コミュニティセンターまで
- ※締切 **8月10日(木)**
- 主催 上灘コミュニティセンター

親善グラウンドゴルフ大会

年齢に関係なく出来る競技です。是非、あなたもグラウンドゴルフをやってみませんか

- ◆日時…**8月20日(日) 9:20~**
- ◆場所…上灘小学校(状況により上灘中央公園)
- ◆内容…町内単位での団体戦及び個人戦
- ◆申込み…8月8日までに各町体育部長へ
- 主催 上灘コミュニティセンター
地区体力づくり振興会
- 主管 上灘グラウンドゴルフ同好会

上灘地区サロン けんこうカフェ

- 8月23日(水) 13:30 ~ 15:30**
- 場所: 上灘コミュニティセンター
- 参加者: 地区住民(どなたでも参加可)
- 内容: うわなだに伝わる話 DVD鑑賞とカフェ
- 参加費: カフェ代(100円)

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

8月の団体活動日

- のびのびクラブ…1・8・22・29日
- 倉吉ダンスクラブ…2・4・9・16・18・23・25・30日
- ポデイリセット…7・28日
- 朗読花みずき…3・7・10・17・24・28・31日
- リラックস্যোগ…3・7・10・17・24・27・28・31日
- エアビ・ピラティス教室…7・21・28日
- 上灘めだか会…1・17・29日
- さわやか気功…4・18・25日
- 表現部とつりのハナコ…2・9・16・23・30日

【上灘地区人口集計】

【5月末】		【6月末】	
世帯数	2,557 世帯	世帯数	2,553 世帯
人口	5,284 人	人口	5,274 人
男性	2,452 人	男性	2,442 人
女性	2,832 人	女性	2,832 人

【年齢別人口】	
0~14歳	708 人
15~64歳	2,978 人
65歳以上	1,588 人

8月



8月のおもな行事予定・使用団体

2日	水	ちびっこ陶芸教室 夏休みお助け隊①	10:00 13:30
3日	木	夏休みお助け隊②	13:30
4日	金	夏休みお助け隊③	13:30
8日	火	定例館長会	19:30
9日	水	給食サービス事業(飲み物等の配布のみ) 地区民生児童委員協議会・研修会	12:40
10日	木	なごもう会	13:30
12日	土	打吹川柳会	12:30
17日	木	夏休みおやつづくり	13:30
19日	土	プログラミング教室	14:00
20日	日	地区親善グラウンドゴルフ大会	9:20
22日	火	アナログゲームで遊ぼう① 上灘老人クラブ(パットゲームスター)	10:00 13:00
23日	水	給食サービス事業(休止) アナログゲームで遊ぼう② 夏休み小物づくり 地区サロン・けんこうカフェ	10:00 13:30 13:30
24日	木	段ボールアート① なごもう会	13:30 13:30
25日	金	マイナンバーカード出張申請 段ボールアート② 段ボールアート③	10:00 10:00 13:30
28日	月	上灘地区相談会	13:30
30日	水	シニア交流運動会「踊りの練習①」	13:00

【コミュニティセンター閉室についてのお知らせ】

※8月14日(月)~16日(水)は、事務室を閉室させていただきますので、ご了承ください。
※貸し館については通常通り行います。
利用される団体は、カギを10日に取りにおいで下さい。

BYEP2 2023 紳士服展示会 8/17・18・19日

昭和町1-107 ☎(0858) 23-1611

～コミセンはっらっ日記～

◎地域・コミセンの出来事をお知らせします(^o^)/

7/2 上灘地区バレーボール大会を、小学校体育館で開催しました。上灘町と昭和町、オープン参加の3チームが対戦しました。そして結果、昭和町が優勝、秋に開催予定の市民体育大会に出場決定です。皆さん、お疲れ様でした！



7/2 役員研修会を開催しました。永年勤続者表彰の後、講師の先生方から美術館建設の進捗や、建設後の地域活性化について学びました。また、各町ごとに美術館に期待することや、自分たちにできることを話し合う有意義な時間を過ごしました。



7/6 米田町白寿会より、今年も雑巾を寄贈いただきました。この雑巾は、主にコミセンの清掃に使っています。半年ごとの大掃除では大活躍です。清潔なコミセンを維持するのにしっかりと活用させていただきます。ありがとうございます。



7/20 高齢者健康講座を開催しました。認知症について、市認知症地域支援推進員と包括支援センターの方から講演していただきました。その後は、認知症の対応についての楽しい寸劇が行われ、学びながらも笑い声が響きました。



7/23 われらわんぱく探検隊！アウトドアを楽しもう♪を開催しました。今年は、大山・赤松の池で、カヌーにチャレンジしました。水面を自由に動き、お昼はおいしいカレーを食べました。みんな満足で笑顔の1日でした♪



7/24 コミセンが主催、市の共催で、美術館のある未来の倉吉をジオラマにする企画が始まりました。まず、東中の生徒が中心になって、断熱材を使って土台を作り、今後は児童センターの児童も参加します。公開されるのが楽しみです♪



上灘小学校より「倉吉市全市一斉学校公開実施しました！」

6月20日(火)・21日(水)の二日間、倉吉市全市一斉学校公開が行われました。初日の20日は参観日を兼ねていたので222人、2日目の21日も44人、合計で266人の方にお出でいただきました。学習時間だけでなく、朝の活動や給食時間などの様子も参観していただいた方もたくさんありました。ありがとうございます。

子どもたちの学習の様子を見られた感想をご紹介します。

- ・「久々に学校公開に立ち会い、先生児童たちの様子を見て、コロナを乗り越えて学校が次の時代に向かっていく感じでよかった」
- ・「学習に集中していて頼もしい」
- ・「学校一斉公開に初めて参加させていただいた。授業以外の子ども様子、先生、お友だちとの関わりを見ることができてとてもよかった」
- ・「あまり見ることでできない体力テストが見られてよかった」
- ・「子どもたちが意欲的に授業を受けていて、楽しそうだった。今後もそのような学校を続けてもらいたい」
- ・「都合のよい時間帯に好きなように参観でき、子どもたちの様子を見ることができてよかった。」
- ・「図書館で話を伺った。高学年もよく本を借りに来るようでうれしく思う」
- ・「昔と違い、タブレットをうまく活用していた。わかりやすく、子どもたちが生き生きと学んでいるのがよかった」

いただいた感想やご意見は職員でも共有し、さらに学習面、生活面ともに向上させていこうと思います。今後も、家庭、地域と連携して取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。なお、学校公開時の受付を保護者・地域の方に学校支援ボランティアとしてご協力いただきました。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”に来て一緒に遊ぼう♪

🌞 8月のご案内 🌙

- ☆ 2日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話し会
- ☆ 25日(金) 『おはなしたんぼぼ』のおはなし会
- ☆ 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。

○7月6日(木) おひさま七夕まつりを開催しました。遊びやお買い物のコーナーを親子で楽しめました。短冊や笹飾りも付け、七夕の雰囲気も味わいましたよ。

○7月11日(火)・19日(水)に♪おひさまわくわくランド♪ おやこ de ペったんアートを開催しました。お子さんのかわいい足型を使って、素敵な作品ができましたよ。

「高血圧のお話」

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力のことです。高血圧はその圧力が高い状態をいいます。この状態が続くと血管の壁が傷つき動脈硬化が進行していきます。

☆基準値

	基準値
収縮期(最高)血圧	129mmhg以下
拡張期(最低)血圧	84mmhg以下

高血圧の主な原因
・塩分の取り過ぎ・肥満・ストレスなど

高血圧によって起こりうる病気
・脳出血・脳血栓症・くも膜下出血・狭心症

☆高血圧を予防するために「こうやさん」でおいしく減塩！

「こ」香辛料	「う」旨味	「や」薬味	「さん」酸味
こしょう、唐辛子などスパイスをきかせる	鰹節や昆布など天然だしで旨味を増やす	ショウガ、ネギ、ニンニクなどを利用して風味を豊かに	酢、カボス、レモンなどの酸味で素材の味を引き立てる

☆食べ方の工夫

- ・味噌汁やスープは野菜たっぷりにして汁の量を減らす
- ・塩は料理の最後にふると塩分を強く感じる(肉や魚料理におすすめ！)

簡単なことから始めたり、意識して生活するだけでも続けることで大きな変化につながります。

自分の身体を知る機会となる、健診を定期的に行うようにしましょう！

健康推進課 保健師

～県立美術館の今～

美術館の昭和町側の足場が一部取り払われ、外壁が見えるようになりました。正面も3階に上る外の階段が見えるようになり、完成が近づいているのを実感しています。今後もイベントがいろいろあるそうです。そちらも楽しみですね！

(写真は7月21日)