

# コミセンだより UWANADA★

令和5年10月号



## 上灘コミュニティセンター QRコード

〒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](mailto:kouwana@ncn-k.net)

【ホームページ】<http://www.ncn-k.net/kouwana/>



HP

LINE



## 作品募集中! 上灘地区文化祭

第35回上灘地区文化祭を開催します。今年は、作品展示や、飲食コーナーも復活です。ぜひお越しいただき、楽しい時間をお過ごし下さい!

### ◆ 11月4日(土) 13:00~17:00

▶ 白玉ぜんざいコーナー・  
手作り石鹸コーナー・小物作りコーナー

### ◆ 11月5日(日) 9:00~15:00

▶ きつねうどんコーナー・  
手作り石鹸コーナー・切り絵体験コーナー



※詳しくは、全戸配布済の  
チラシをご覧ください

主催 上灘地区振興協議会  
上灘コミュニティセンター

## 楽しく作ろう

## 上灘老人クラブ 女性部手芸講習会

毎年恒例の老人クラブ女性部の手芸講習会の時期がやってきました! 今年は「布で作るブローチ」を楽しく作ります。

◆日 時… **10月18日(水)**  
**9:30~12:00**

◆場 所…上灘コミュニティセンター・研修図書室

◆参加費…200円

(材料・道具はこちらで用意します)



主催 上灘老人クラブ協議会

## 健康ウォーク

## 秋の爽やかウォーキング

爽やかウォーキングでは、コミセンを出発して、山名寺・三明寺古墳を巡ります。説明も受けますのでご参加ください。

◆日 時… **11月4日(土) 13:30出発**

◆コース…上灘コミュニティセンター⇒山名寺・三明寺古墳⇒村上神社⇒上灘コミュニティセンター

◆講師…倉吉博物館 館長 根鈴 輝雄さん

◆申込み…上灘コミュニティセンターへ、

10月25日までに、当日参加もOKです。

◆持ってくる物…お茶等の飲み物。

※当日の天候にあわせた服装や靴でご参加ください。

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



## 自然楽成会

## 豊かな自然! 澄み切った空! 歴史ある町並みを楽しもう!

今年は、鳥取県八頭町の清徳寺と若桜町の城下町を中心に散策します。豊かな自然を楽しみ、歴史ある町並みを見学して当時の様子を思い描いて見ませんか? きっとすてきな時間になるでしょう。

◆日 時… **11月12日(日)**

**8:45上灘コミセン発 → 16:20帰着(予定)**

◆行 先…八頭町・清徳寺、若桜城下町散策ほか

◆講 師…大西忠光さん

◆参加費…500円(昼食代)

◆定 員…20名(先着順)

◆申込み切…10月27日(金)

◆持ってくる物…タオル、飲み物、他

※歩きに適した服装・靴でお越しください☆

主催 上灘コミュニティセンター



## ~県立美術館の今~

足場がどんどん取り払われたり、各所にガラスがはめ込まれて、外観がはつきり分かるようになってきました。開館まであと約一年半。とても楽しみです。(※写真は9月22日)



暮らしのお困りごとを  
行政や専門家に相談してみませんか?

## 合同行政相談所

日時 令和5年  
**10月17日(火)**  
13時~16時

会場 倉吉未来中心  
1階小ホール

相談は事前予約優先制です。  
10月3日(火)から10日(火)まで予約を受け付けます(平日9時~17時)

【相談予約・お問合せ先】総務省 鳥取行政監視行政相談センター  
電話: 0857-24-5541

## < 10月の団体活動日 >

- ▶ エアロビ・ピラティス教室…2・16・23・30日
- ▶ のびのびクラブ…3・10・17日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…4・6・11・13・18・20・25・27日
- ▶ 朗読花みずき…2・5・12・16・19・23・26・30日
- ▶ ボディリセット…2・9・16・23・30日
- ▶ リラックスヨガ…1・2・5・8・12・16・19・22・23・26・29・30日
- ▶ 上灘めだか会…3・17日
- ▶ さわやか気功…6・13・20・27日
- ▶ 表現部とつりのハナコ…4・11・18・25日

## 【上灘地区人口集計】

【7月末】		【8月末】	
世帯数	2,577 世帯	世帯数	2,558 世帯
人口	5,351 人	人口	5,270 人
男性	2,490 人	男性	2,440 人
女性	2,861 人	女性	2,830 人

【年齢別人口】	0~14歳	715 人
	15~64歳	2,961 人
	65歳以上	1,594 人

## 室内ペタンク

◆日 時… **10月7・14・21・28日(土) 19:30~**

◆場 所…上灘小学校 体育館

◆申込み…上灘コミセンまで(※当日参加もOK!)

◆持ってくる物…上履き、タオル、お茶等

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

10月

10月のおもな行事予定  
・使用団体

7日・14日・21日・28日(土)		19:30
室内ペタンク(小学校・体育館)		
3日	火	地区卓球大会企画会
5日	木	女性部・文化祭担当者会
10日	火	定例館長会
11日	水	給食サービス事業
		地区民生児童委員協議会 研修会
		上灘老人クラブ(パットゲームスター)
12日	木	なごもう会
13日	金	ガラスアート同好会
14日	土	打吹川柳会
18日	水	老人クラブ女性部「手芸教室」
		地区サロン・けんこうカフェ
22日	日	楽知ん研究所 「ミクロの世界を旅しよう!①」
25日	水	給食サービス事業
		親子で楽しく作っちゃおう♪
		上灘地区相談会
26日	木	なごもう会
28日	土	まちの保健室
29日	日	楽知ん研究所 「ミクロの世界を旅しよう!②」
30日	月	プログラミング教室
11月の予定		
12日	日	卓球大会(小学校体育館)
18日	土	うわなだ未来塾

2023 秋の婦人服展示即売会

10月 19日・20日・21日  
13:00~19:00 9:30~19:00 9:30~17:00

会場/3F・BYホール

ヨシタ > 昭和三町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^)/

9/9

シニア交流運動会を開催しました。今年は4年ぶりの開催の影響もあってか、例年に比べると参加者は多くありませんでしたが、皆さん生き生きと競技を楽しまれました。来年もまたみんなで集まりたいですね。



9/24

5年ぶりに上灘地区大運動会を開催しました。今年は「交流を深めること」をテーマに、午前中の開催としました。当日は好天に恵まれ、子どもから高齢者の方まで、笑顔で各競技を楽しむ姿が印象的でした。初めて参加する小さなお子さんはちょっと緊張気味だったかな？楽しい時間はあっという間に過ぎて、全8競技が終了しました。結果、総合優勝は上灘町、準優勝 下田中町、3位 昭和町でした。皆さん本当にお疲れさまでした！



## まちの保健室

今年も「まちの保健室」を行います。健康維持には日頃からのチェックが一番です。どうぞお気軽にお越し下さい。

- ◆日 時… **10月28日(土) 9:30~11:30**
- ◆会 場…上灘コミュニティセンター・会議室 ◆無料(当日参加もOKです。)
- ◆ミニ講話…「生活習慣病に伴うお話」
- ◆健康チェックもできます(骨密度測定もありますよ)

主 催 上灘コミュニティセンター・上灘地区自治公女性部



## 10月10日は「目の愛護デー」です

目は外からの情報を得るために大切な器官です。長時間の仕事や勉強、スマートフォンなどの使用などによって目に疲れを感じる場合があります。目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないようにしましょう。



### 気をつけたい症状

- ・目が乾く ・目やにが出る ・目がぼやける、かすむ、しょぼしょぼする ・視力が低下している、見えにくい ・目に痛んだり、充血する ・涙が異常に出る ・肩こりや頭痛、吐き気がする など

### 1. 目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などは、こまめに目を休めましょう。目を閉じて光を遮ったり、手のひらの熱で目を温めるのも良いでしょう。また、睡眠をしっかり取ることも目の疲労回復に重要です。

### 2. 目に良い食材を摂取する

バランスの良い食事はもちろん、目に良い食材も取り入れましょう。  
例) ブルーベリー等のベリー類、ほうれん草等の緑黄色野菜、サンマ等の青魚 など

### 3. 異常を感じた際は医療機関へ受診

症状が強い場合や、回復しない場合には医療機関を受診しましょう。また、めがねやコンタクトを使用している人は定期的に検査し、視力にあった物を使用しましょう。



## 子育て総合支援センターだより

🌟 10月のご案内 🌟 【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日(水) おはなしグループ「ガラガラどん」のお話し会
- ☆ 25日(水) 親子で楽しく作っちゃあ♪ (上灘コミュニティセンター共催事業)
- ☆ 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。

～9月のおひさまベビーの様子～

おひさまベビーは、馴染みのある童謡を歌いながら服を着たまま行う赤ちゃんのマッサージ(ふれあい遊び)です。この日もたくさんの親子が参加してくださいました。お母さんの優しい歌声とマッサージで、赤ちゃんも心地良さそうにしておられました。



上灘小学校より

## みんなで広げよう！ 笑顔いっぱいのあいさつの虹を！！

代表委員会で8月、9月の生活目標は、「あいさつにがんばろう」に決まり、全校であいさつにがんばりました。学校ではあいさつをする児童が増えたのですが、家庭や地域での子どもたちのあいさつの様子はどうでしょうか。いつでもどこでも、笑顔いっぱいのあいさつで、みんなの心があたたかくなるといいなあと願っています。

「あいさつは、何のためにするのか」ということを考えてみました。あいさつは、「私は、あなたを受け入れていますよ」というサインを与え、人間関係をよくするため、人間としてよりよく生きていくために必要なことなのではないでしょうか。

「あいさつをするとどんな効果があるのか」について調べてみました。あいさつをすると、脳は活性化し、脳によい影響を与えるそうです。そして、あいさつをとおして、もっと、もっと、よりよいコミュニケーションを育むためには、「相手の目を見てにこやかにあいさつをする」「あいさつに+αの言葉を付け加える」ことが大切だそうです。

今年度も、毎朝、あいさつをしている校長に、たくさん子どもたちがあいさつをしてくれています。その中で、毎朝、5年生の児童二人が「校長先生おはようございます。『今日もがんばりましょう』とあいさつをしてくれるのです。下線部分は毎朝の様子で、曇り中あいさつをしていただきありがとうございます」や、「雨の中立っていただきありがとうございます」に代わります。私は、いつもこのあいさつで、心が潤い、パワーをいただいているのです。「あいさつに+αの言葉を付け加える」ことで、人と人とのつながりが深くなっていくことを実感しているのです。あいさつは、賢くなる以上に、人間関係を良好にするという点で、とても大切なことをもたらしてくれます。

こうこれからも、笑顔いっぱいの素敵なあいさつが、家庭や地域にも、学校にも広がっていくことを願っています

