コミセンだより　令和5年12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

新年に向けて　年末の大掃除

半年の間に溜まった汚れを掃除して、気持ち良く新年を迎えたいと思います。平日ですがご都合のつく方は、上灘コミュニティセンターにお越しください。
よろしくお願いします(^-^)

◆日 時…**12月19日(火)　9:30～**

◆持ってくる物…掃除道具はこちらで用意しますが、汚れてもいい服装でお越しください。

※掃除終了後、避難訓練、消火訓練を行いますのでご協力下さい。

上灘コミュニティセンター

参加者にプレゼントがあるよ～♪　打って学ぼう！プログラミング

プログラミング言語というと難しく感じるかもしれませんが、いつもやっている任天堂 Swithch などのゲームやスマートフォン、タブレット、家電製品などもプログラミング言語で動いています！ちょっとずつ学び、自分だけのオリジナルを作ってみませんか？

◆日　時…**12月27日(水) 19:00～**
◆講　師…小島慎司さん
◆対　象…小学４年生以上（先着５組）
◆参加費…無料
◆申　込…**12月25日まで**に上灘コミュニティセンター
※詳しくは、後日配布のチラシをご覧ください♪

主 催　上灘コミュニティセンター

楽しく歌おう♪　にじいろ音楽塾①　歌と楽器を楽しもう♪

今年は歌うことに加えて、簡単な楽器も演奏しようと思います。
「楽しく♪」をモットーに、音楽を楽しみましょう(*^-^*)

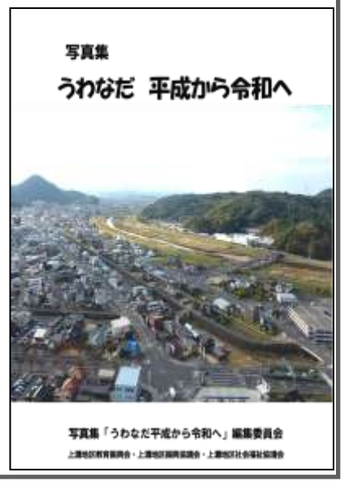
◆日　時…令和6年**1月7日(日)**※数回開催予定
17:30～18:15
◆講　師…小谷弘幸さん
◆参加費…無料
◆楽曲名…上を向いて歩こう、カイト
◆申　込…**12月27日まで**に
上灘コミュニティセンターへ（当日参加もOK！）

主 催　上灘コミュニティセンター

うわなだ写真集、完成間近！

写真集「うわなだ平成から令和へ」が近々完成となります！多くの方に購入いただければと思います。
詳しくは、後日 全戸配布される申込書をご覧ください(*^-^*)

販売価格：1,000 円
申込先＆問合せ先：
上灘コミュニティセンター



≪ 12月の団体活動日 ≫

- エアロビ･ピラティス教室…4･11･18･25日
- のびのびクラブ…5･12･19･26日
- 倉吉ダンスクラブ…1･6･8･13･15･20･22日
- ボディリセット…4･11･18･25日
- 朗読花みずき…4･11･14･18･25日
- リラックスヨガ…3･7･10･11･14･18･21･24･25日
- 上灘めだか会…5･12･19日
- さわやか気功…8･15日
- 表現部とっとりのハナコ…6･13･20日

【上灘地区人口集計】

	【9月末】	→	【10月末】
世帯数	2, 558世帯		2, 555 世帯
人 口	5, 259 人		5, 251 人
男 性	2, 432 人		2, 428 人
女 性	2, 827 人		2, 823 人

【年齢別】

0～14歳	713 人
15～64歳	2, 947 人
65歳 以 上	1, 591 人

～上灘地区サロン～「けんこうカフェ」

◆日 時：**12月7日(木)　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：ビンゴゲーム、
スカットボール
◆参加費：カフェ代（１００円）

※１２月６日(水)は、
上灘地区相談会を行います。

主催　上灘地区社会福祉協議会
上灘コミュニティセンター

上灘地区社会福祉アンケートにご協力ください！

既に全戸配布されております「福祉アンケート」ですが、これは来年度作成を予定しております「上灘地区社会福祉計画」におきまして、地域住民の方々の現状や認識・問題点等を把握し、問題解決の一助とするために行うものですので、同居されておられる全ての方々も含め、アンケートにご協力いただきますようお願い申し上げます。
～上灘地区社会福祉協議会～

12月のおもな行事予定・使用団体

2日	土	家庭教育「こどもとあそぼ」	13:00
2日	土	倉吉市コミュニティセンター	9:00
3日	日	活動展（倉吉未来中心アトリウム）	9:00
6日	水	上灘地区相談会	13:30
		総務部長会	19:30
7日	木	地区サロン「けんこうカフェ」	13:30
8日	金	倉吉市コミュニティセンター研究大会	13:30
		生活安全部長会	18:30
9日	土	打吹川柳会	12:30
		人権福祉部長会	18:00
12日	火	上灘老人クラブ（パットゲームスター）	13:00
		定例館長会	19:30
13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
14日	木	なごもう会	13:30
15日	金	上灘老人クラブ協議会･交通安全部会	10:00
19日	火	上灘コミュニティセンター大掃除	9:30～
		〃　避難訓練	10:30～
20日	水	給食サービス事業	9:30
27日	水	プログラミング教室	19:00

【事務所閉室のお知らせ】

◆1日(金)の午後は 活動展準備の為、
◆8日(金)の午後は 市公連の行事の為、
◆28日(木)～1月3日(水)は 年末年始の為、
事務室を閉室します。
（※貸し館は通常通りですが、
事前にカギを取りに来てください。）

～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^)／

11/4 「健康ウォーキング」を開催し、三明寺東にある山名寺・三明寺古墳・村上神社に行きました。子ども達も参加し賑やかなウォーキングとなりました♪ 普段入ることのできない古墳の中に入らせてもらい貴重な体験ができました。

11/4･5 上灘文化祭を開催しました。作品展示・おもてなし・体験コーナーは、４年ぶりの開催でしたが、多くの方にお越しいただきました。久しぶりの開催にもかかわらず、出展いただきました皆さま、ありがとうございました。

11/8 民生児童委員の皆さんが、コミュニティセンターの駐車場入り口の花壇に花を植えてくださいました。黄色や白、紫といった色とりどりの花で多くの人の目を楽しませてくれています(*^-^*)

11/12 卓球大会を３年振りに開催しました！ 小学４年生から一般の方の参加があり、肌寒い日でしたがどのコートも白熱した戦いが繰り広げられ歓声で賑わいました♪中学生も、さすがのプレーをみせてくれました!!

11/12 自然を楽しむ会を開催しました。今年は八頭町と若桜町を散策ました。寒さの中の散策でしたが、見事な紅葉と、地元の方々の優しさに触れることが出来た、素敵な一日となりました♪

11/19 教養講座を開催しました。今年は、「新しい美術館で見られるもの、できること～一緒に歩んでいくためのお話タイム」と題し、展示される作品に思いをはせ、地区として関われることを考えました。

11/18 上灘小学校６年生を対象とした「うわなだ未来塾(地域探検)」を、今年も開催しました。小雨模様の中、県立美術館→県立厚生病院(毎年大人気の厚生病院では、ヘリポート・手術室・図書室を見学しましたが、年々工夫を凝らした案内に、児童たちは興味津々の様子でした。)→旧ＪＲ倉吉線上灘駅跡→上灘小学校発祥の地でもある勝宿禰神社→上灘小学校跡地→会下谷川を経由し、ゴールの上灘コミュニティセンターで焼きそばを地域の人たちと一緒に焼き、美味しく食べました。各施設を紹介してくださった方々、安全を守ってくださった方々、調理を手伝ってくださった方々、本当に ご協力ありがとうございました。

11/26 「すぐに薬(役)立つ薬の話」と題し『健康づくり講座』を開催しました。薬やサプリメント等の飲み方、知らないと損をする薬の頼み方等々、とてもためになるお話ばかりでした！

～県立美術館の今～

建物の外観工事が終わり、内装・外周の工事が進んでいます。大御堂廃寺跡の活用にも想像が膨らみワクワクしているところです。１１月５日の 500 日前イベントでは多くの方が関心を寄せられ、来場されたようです。

（写真は１１月２２日）

上灘小学校より

令和5年度 倉吉市立上灘小学校音楽会
「世界にとどけ 最高のメロディー ～心をつないで奏でよう～」

１０月２５日（水）に倉吉未来中心大ホールで上灘小学校校内音楽会を開催しました。今年度のテーマは、「世界にとどけ　最高のメロディー　～心をつないで奏でよう～」でした。今年度も倉吉未来中心大ホールで開催できる喜びでいっぱいでした。どの学年も、みんなが心をつないで、素敵な音楽を奏で、笑顔いっぱいの歌声を響かせることができました。上灘っ子の一人一人が輝く素敵な１日でした。ご支援、応援をありがとうございました。

１年生　音楽劇「サラダでげんき」、合奏「ミッキー・マウス・マーチ」
２年生　斉唱「あおいそらにえをかこう」、ボディーパーカッション「モグラストンプ」、合奏「エル・クンバンチェロ」
３年生　合唱「地球はみんなのものなんだ」、リコーダー奏「パンダンス」、合奏「シンコペイデット・クロック」
４年生　合唱「キラキラ　キラキラ」、合奏「インディー・ジョーンズ」のテーマ「レイダース・マーチ」
５年生　合唱「ありがとうの約束」、
　　合奏「情熱大陸」
６年生　合唱「生命(いのち)が羽ばたくとき」、
　　合奏「シング　シング　シング」

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

12月のご案内

☆ 6日(水)　おはなしグループ「がらがらどん」のお話し会
☆ 21日(木)　Mearｙ’ｓ(メアリーズ)　クリスマスコンサート
☆ 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。バス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！お気軽にご相談ください。

～重要なお知らせ～

現時点では開催予定でも状況によっては、やむを得ず中止または変更等の対応をとらせていただく場合がございますので、ご理解の程お願いいたします。
最新の情報について…おひさまに直接 または 倉吉市のＨＰをご確認ください。

１０月２５日(水)上灘コミュニティセンターさんとの共催で『親子で楽しく作っちゃお♪』を開催♪ 河本睦美さんを講師にお招きし、年齢に合わせた簡単なおもちゃ作りを親子で楽しみました。かわいらしい手作りおもちゃが完成し、みなさん 喜んでおられました(*^-^*)

「節度ある飲酒を心がけましょう！」

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える方も多いと思います。
アルコールを分解する力はその日の体調でも変わってきます。多量のお酒を一気に飲み干すような飲み方は、急性アルコール中毒を起こし、時には命に関わることもあります。
また、お酒の飲み過ぎは肥満になりやすいだけでなく、アルコールの分解や余ったエネルギーを蓄える役割をする肝臓に大きな負担がかかります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、何か異常があっても自覚症状が出にくいため、気がつかないうちに肝臓の機能が低下し、肝臓疾患になっている場合があります。
飲酒の際は自分のペースで、飲酒量に注意して節度ある飲酒習慣を身につけましょう！
定期健診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！

【適正飲酒量の目安】

純アルコール量20gとは？

～倉吉市健康推進課より～