

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/>



第20回「うわなだ桜まつり」開催！！

舞台イベントや出店、ゆるキャラ等を予定しています！誘い合って『桜まつり』を盛り上げましょう♪

◆日時…**4月6日(土) 11:00~15:00**

(※小雨決行、大雨の場合 7日(日)に順延)

◆場所…上灘中央公園 及び 上灘コミュニティセンター

☆フォトコンテスト☆

5月15日(水)~19日(日)

倉吉未来中心1階アトリウムにて

▶「会下谷川桜並木」か「うわなだ桜まつり」を題材にした写真を募集します！！

◎詳しくは、後日配布されるチラシをご覧ください。みなさん一緒に楽しみましょう(^)/v

会下谷川桜並木の**夜間点灯**を行います。

***3月21日(木)~4月7日(日)午後6時30分~9時30分**

*点灯式を3月21日(木)午後6時20分より会下谷川沿いで行いますので、お越しください。

点灯期間中の桜並木沿線の方へお願い…ゴミ出しは午後9時以降にお願いいたします。

~主催 うわなだ桜まつり実行委員会・上灘地区振興協議会~

スポーツ大会予定

令和6年度 地区スポーツ大会の日程が決まりました！

- ◆ 5月12日(日) ソフトボール大会 *予備日19日(日)
- ◆ 6月 9日(日) ソフトバレーボール大会
- ◆ 7月 7日(日) バレーボール大会 (市民体育大会・予選会)
- ◆ 9月 7日(土) シニア交流運動会
- ◆ 9月29日(日) 大運動会
- ◆ 10月20日(日) グラウンドゴルフ大会
- ◆ 11月 文化祭開催時 健康ウォーキング
- ◆ 11月24日(日) 卓球大会



上灘地区福祉懇談会

◆日 時…**3月4日(月) 13:30~**

◆場 所…上灘コミュニティセンター

◆講演会テーマ

「暮らしの満足度を高める地域づくり」

◆講 師

中部とっとり創生支援センター

企画員 椿 善裕 さん

主 催 上灘地区社会福祉協議会

地区自治協議会各部事業計画

*各部共通…うわなだ桜まつり

総務部 (会長 山岸 理恵子、副会長 坂口 文孝)

①自治公役員研修会 7月7日

人権福祉部 (会長 大津 昌克、副会長 横山 紀子)

①フォトコンテスト 5月15日~19日

②地区敬老事業

③地区文化祭 11月2日~11月3日

④町内学習会

教養文化部 (会長 足立 磨理、副会長 石原 永伯)

①フォトコンテスト 5月15日~19日

②教養講座 11月

③地区文化祭 11月2日~11月3日

体育部 (会長 小林 保仁、副会長 角田 良己)

①各種スポーツ大会の実施

環境衛生部 (会長 中田 明博、副会長 中本 晋也)

①環境関連の講演会か勉強会

女性部 (会長 田中 みえ子、副会長 高田 葉子)

①女性講座「まちの保健室」

②健康づくり講座

③地区文化祭 11月2日~11月3日

生活安全部 (会長 吉村 義人、副会長 丁田 美奈)

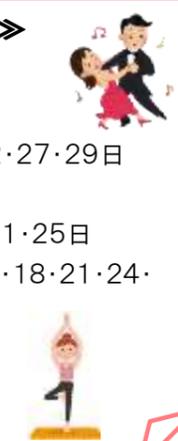
①各町で自主的に行う事業(消火訓練など)

②交通共催の取りまとめ

③年間街頭広報活動(年2回)

< 3月の団体活動日 >

- ▶ エアビ・ピタイス教室…4・11・18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・22・27・29日
- ▶ ボディリセット…4・11・18・25日
- ▶ 朗読花みずき…4・7・11・14・18・21・25日
- ▶ リラックスヨガ…3・4・7・10・11・14・18・21・24・25・28・31日
- ▶ 上灘めだか会…5・12・19・26日
- ▶ さわやか気功…1・8・15・22・29日
- ▶ 表現部とつりのハナコ…8・13・21日



2024. 3/16(土)・17(日)

ほきセール



全商品2割引!! (特価品は除く)

3月 おもな行事予定・使用団体



4日	月	地区福祉懇談会	13:30
7日	木	上灘老人クラブ (パットゲームスター)	13:00
8日	金	上灘老人クラブ (体づくり研修会)	10:00
9日	土	打吹川柳会	13:00
12日	火	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	12:40
14日	木	なごもう会	13:30
18日	月	総務部長会	19:30
21日	木	地区サロン「けんこうカフェ」	13:30
22日	金	地区相談会	13:30
		青少協・反省会	19:30
24日	日	にじいろ音楽塾	15:40
25日	月	ソフトボール大会他企画会	19:30
27日	水	給食サービス事業	9:00
28日	木	なごもう会	13:30
31日	日	にじいろ音楽塾	14:00

【桜まつり☆会議・事業日程】

◆万燈設置

準備 3月2日(土)9:00~

設置 3日(日)8:30~ *予備日10日(日)

◆正副実行委員長会議

①3月 1日(金)19:30~

② 19日(火)19:30~

③4月 4日(木)19:30~

◆会下谷川桜並木点灯式

3月 21日(木)18:20~

◆教養文化部長・
人権福祉部長合同会
3月8日(金)19:30~

◆環境衛生部長会
3月22日(金)19:30~



倉吉東中学校 3月 8日(金)
上灘小学校 3月15日(金)
おめでとうございます!!

上灘地区人口集計

【12月末】 【1月末】

世帯数	2,555 世帯	世帯数	2,560 世帯
人口	5,254 人	人口	5,265 人
男性	2,432 人	男性	2,434 人
女性	2,822 人	女性	2,831 人

【年齢別】	0~14歳	709 人
	15~64歳	2,966 人
	65歳以上	1,590 人

～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(^-^)/

2月4日(日) スキー教室

恩原高原には雪が残っており、スキーやスノーボードを1日楽しみました♪初めての子もあっという間に上手になりリフトに乗って何度も挑戦しました👏



2月13日(火) 全県社会教育研修会

地域の教育力向上をテーマに「うわなだ未来塾」の取り組みをメインに公民館が果たすべき役割として山本主事が発表しました(^-^)



2月19日(月) プログラミング教室

今年度最後の教室でした😊ipadを使いダンボールロボットの embot にプログラミングを行いました。動く姿が子ども達には好評でした♪



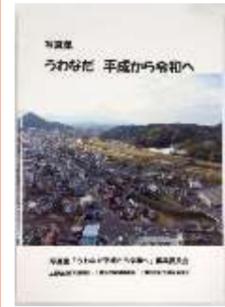
2月21日(水) 地域活動報告会

船越館長が「うわなだ桜まつり」の取り組みを報告されました☆これまでの歴史があり今に活かされていることなどお話をされました!!



写真集販売中です!

「うわなだ平成から令和へ」



◆冊子 1,000円
◆DVD 500円
*税込価格です。

上灘コミセンで
購入できます。

シルバー人材センター 説明会を開催します。

仕事説明会ならびに、介護ボランティア説明会を開催します。

- ・健康な60歳以上の方で仕事を希望する方
- ・市が行っている事業でボランティア活動を希望する方

【日時】令和6年3月18日(月)
14:00～

【場所】上灘コミセン 研修図書室

【問合せ】倉吉市シルバー人材センター
22-0870



3月は自殺予防対策月間です!!

ストレスとうまく付き合うポイント

- ◆リラクゼーション法を身につける
自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって、強い武器となります。
- ◆親しい人たちと交流する時間を持つ
ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。
- ◆適度に運動する
適切な運動は満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。
- ◆思いっきり笑う
笑うことで自律神経のバランスを整える効果があります。



笑顔になる、前向きになるなどの効果が期待される「顔ヨガ」講演会

3月8日(金)
詳しくはこちらから →



倉吉市健康推進課

3月は、生活環境が大きく変動する時期であり、身体的にも、精神的にもストレスがかかりやすい時期です。
ストレスや不安が重なると、だれでもこのころの健康をくずすことがあります。そのため、日頃から規則正しい生活習慣で睡眠をしっかりとり、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。

🌸🌸 3月のご案内 🌸🌸

- 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!!
- ☆ 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) } ♪おひさまわくわくランド♪あやこ de ペったんアート
 - ☆ 22日(金) }
 - ☆ 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
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。

子育て総合支援センターだより

2月16日(金)はペアレントおひさま講座の4回目(最終日)でした。この日は、田口ひとみさんを講師にお招きしてセルフトリートメントを体験しました。時々リラックスしながら、元気に楽しく子育てをしていけたら良いですね♪

TEL (0858) 22-3914

上灘小学校より

なわとび大会 開催!!

2月13日(火)から16日(金)まで、各学年でなわとび大会が行われました。全員参加種目は、前跳びです。チャレンジ種目は、下学年は、あや跳び・後ろ跳び・交差跳びで、上学年は、あや跳び・交差跳び・二重跳びです。下学年は3分間、上学年は5分間に挑戦しました。長休憩や昼休憩に多くの児童が練習にがんばっていました。本番では、練習にがんばってきた成果を思う存分発揮していました。がんばる姿は本当に素敵です。



我が家の財産はてな何がある	財産は誰いの元ケセラセラ	じわじわとしわに白髪が攻めてくる	じわじわと地球が怒り溜めだした	じわじわと寄った女に肘鉄に	じわじわと張りつめた日の疲れ出る	年始め誓う笑顔のリハーサル
田中紀美恵	福井清	石湯久芽代	岡崎美知江	西田滋	湯本貴恵	野口節子

～職員募集～

コミュニティセンターの職員を募集します。上灘地区の町づくりやコミュニティ活動に意欲と熱意のある方をお待ちしております。【応募締切3月11日(月)】

- 職務内容
コミュニティセンター事業の企画・運営・予算管理、施設の管理運営に関する業務など
- 勤務場所
上灘コミュニティセンター(原則として、土・日・祝日休)ただし、夜間、土・日・祝日に勤務することもあります。

詳しくはコミセンまでお気軽にご連絡ください!!