

コミセンだより UWANADA★ 令和6年4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



「第20回うわなだ桜まつり」で盛り上がりよう♪

舞台イベントや、ゆるキャラで元気よく開催!!

◆日時…4月6日(土) 11:00~15:00 (※荒天の場合、7日(日)に順延)

◆場所…上灘コミュニティセンター 及び 上灘中央公園

【ふれあいの広場】… 出店コーナー・企業協賛大売り出し・ふれあいコーナー・抽選会

【あそびの広場】… あそびコーナー・じゃんけんスタンプラリー・ゆるキャラ集合

【こどうの広場】… 舞台イベント・スカイマスターチャレンジコーナー

【みんなのまつり広場】… 飲み物販売

【万燈の広場】… 会下谷川桜並木夜間点灯

➤お楽しみ抽選会は14:30より行います♪

① 全戸配布されたチラシの「抽選引換券」をご持参ください。

② 抽選発表時に不在の場合は無効となりますので、ご了承ください。

～ 主 催 うわなだ桜まつり実行委員会・上灘地区振興協議会・上灘コミュニティセンター ～



～あなたが選ぶ！ うわなだ桜まつり フォトコンテスト～

◆テーマ…うわなだ桜まつり及び会下谷川桜並木

◆受付…4月12日(金)～5月7日(火)

(※土日祝日除く)

上灘コミュニティセンターにご持参ください。

◆撮影期間…3月15日(金)～4月12日(金)

◆展示…5月15日(水)～19日(日)

倉吉未来中心アトリウムにて

◆表彰式…5月19日(日) 15:00より

➤あなたの一票で各賞が決定します！

※詳しくは(配布済みの)チラシをご覧ください。

～ 主 催 うわなだ桜まつり実行委員会・

上灘地区振興協議会・上灘コミュニティセンター ～



母の日に心を込めて…花を贈ろう！

母の日をきっかけに…、母だけでなくお世話になっている方へ、感謝の気持ちを込めて愛情いっぱいの「フラワーアレンジメント」を贈ってみませんか(^-^)-☆ 簡単に出来る「手づくりメッセージカード」も作っちゃいます♪

◆日時…5月10日(金) 19:00～

◆場所…上灘コミセン 会議室

◆講師…岸田泰孝さん(花キタ)

河本睦美さん

◆定員…15名

◆参加費…2,500円

◆申込み…4月25日(木)までに上灘コミセンへ

◆持ってくる物…ハサミ

～ 主 催 上灘コミュニティセンター ～



地区サロン

けんこうカフェ

◆日時…4月24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…脳トレ

◆参加費…カフェ代(100円)

*4月25日(木) 14:00～15:00 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



＜4月の団体活動日＞

▶ エアビ・ピラティス教室…1・8・15・22日

▶ のびのびクラブ…2・9・16・23日

▶ 倉吉ダンスクラブ…3・10・12・17・19・24・26日

▶ ボディリセット…1・8・15・22・29日

▶ 朗読花みずき…1・4・8・11・15・18・22・25日

▶ リラックスヨガ…1・4・8・11・14・15・18・21・22・
25・28日

▶ 上灘めだか会…2・16日

▶ さわやか気功…12・19・26日

▶ 表現部とつりのハナコ…3・10・17・24日



ご協力をお願いします!!

県立美術館前のバス停

整備のための工事が5月

末まで延長となりました。

駐車場出入口の封鎖は

ありませんが、工事期間

は裏口より通行していた

だけです。ご不便をお

かけしますが、ご協力

お願いいたします。



コミセン裏

市営住宅

児童センター前
(コミセン裏) 道路

上灘地区人口集計

【1月末】

世帯数 2,560 世帯
人口 5,265 人
男性 2,434 人
女性 2,831 人

【2月末】

世帯数 2,563 世帯
人口 5,263 人
男性 2,428 人
女性 2,835 人

【年齢別】

0～14歳 703 人
15～64歳 2,966 人
65歳以上 1,594 人



4月 おもな行事予定・使用団体

4日	木	桜まつり正副実行委員会	19:30
6日	土	うわなだ桜まつり(予備日:7日)	11:00
9日	火	上灘老人クラブ・総会	10:30
		定例館長会	19:30
10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
11日	木	なごもう会	13:30
13日	土	打吹川柳会	13:00
		自治公民館連合会・総会[未来中心]	14:00
14日	日	万燈撤去作業(予備日:21日)	8:30
15日	月	リフォーム教室	10:00
17日	水	総務部長会	19:30
18日	木	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:00
24日	水	給食サービス事業	9:00
		地区サロン「けんこうカフェ」	13:30
25日	木	なごもう会	13:30
		地区相談会	14:00

【事務所閉室のお知らせ】

*4月19日(金)13:00～

倉吉市コミュニティセンター職員研修会に
出席のため、事務所を閉室します。



上灘小学校 4月11日(木)

倉吉東中学校 4月11日(木)

おめでとうございます!!



コミュニティセンター 新職員あいさつ

この度、上灘コミュニティセンターの主事として新たに勤務することになりました野崎(のさき)です。

地域の発展と皆様の笑顔を支えるため、そして地域の皆様と共に、より良いコミュニティづくりに向けて精一杯努めて参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

野崎 真紀



昭和町 1-107
☎ 23-1611

～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(^^)／

3月3日(日) 万燈設置作業

気温の低い中の作業でしたが小学生、中学生、役員さん総勢 180 名の方の協力のもと提灯が設置されました(^^)夜桜見物にもぜひお越し下さい★



3月8日(金) 老人クラブ 体力づくり研修会

「お口の健康について」研修会を行いました!! 口の健康状態を知ること
でオーラルフレイル(口の機能の衰え)の予防など学びました



3月21日(木) 会下谷川桜並木点灯式

午後6時30分にスイッチを入れ一斉に灯りがともり、いよいよ桜のシーズン到来です。雨の降る中130名の方に盛り上げていただきありがとうございました◎



上灘小学校より 笑顔いっぱい6年生を送る会!!

3月11日(月)に、6年生を送る会が開催されました。体育館には似顔絵やメッセージなど心温まる掲示物が飾られていました。6年生入場の後、6年間で写真で振り返り、趣向を凝らした各学年の出し物が披露されました。どの出し物も感謝の気持ちが溢れていました。また、みんなからのメッセージ動画とくす玉割りも行われました。6年生は劇やダンスを披露し、盛り上げてくれました。6年生は最初から最後まで元気いっぱい、笑顔いっぱいで、上灘小学校をいつまでも支えてくれる頼もしさを感じました。5年生は、上灘小学校のリーダーとしてのバトンを受けつぎました。みんなが笑顔いっぱいの素敵な6年生を送る会になりました。

そして、3月15日(金)に、倉吉市教育委員会教育長小椋博幸様、地域学校委員の皆様、地域の皆様、6年生保護者の皆様に見守られる中、54名の卒業生が上灘小学校を巣立っていきました。卒業生の皆さんのこれからの大活躍を期待しています。



子育て総合支援センターだより

(倉上灘町9-1 ☎2-3914)

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月のご案内

- ☆ 3日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
- ☆ 24日(水) 『おはなしたんぽぽ』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
・金曜日午後3時過ぎから
- ☆ 『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。



○2月28日『親子で楽しむリズム遊び』を開催

若松倫子さん、福田裕子さんを講師にお招きして、音楽に合わせて体を動かしたり、親子でふれ合って遊び、楽しい時間を過ごされました。



～県立美術館の今～



／ だんだん! 巨大紙相撲 とっとりけんび場所 ／
(開館1年前カウントダウンイベント)
20日(水・祝)に力土作成ワークショップが上灘コミセンで開催されました♪
たくさんの参加者で大盛況でした!

3月22日撮影



「最近、体を動かしていますか?」健康のためにできることから! 倉吉市健康推進課 保健だより

身体活動を増やしましょう!

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめたもので、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行う「運動」の2つに分かれます。身体活動は多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下すると言われています。また、肥満の予防や改善には身体活動アップは欠かせません。

◆日常生活の中での身体活動量を増やすポイント

- ・いつもと違う道を歩いたり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。※1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩が推奨されています。
- ・歩幅を広くし、速く歩く。
- ・座っている時間が長い場合は、時々立ち上がって、体を動かす。
- ・週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。など

◆自宅でできる簡単な運動

※病気やけがなどの影響で医師から運動などを制限されている場合には、その指示に従ってください。

足関節関の運動節の運動

- ①壁に向かって立つ。
- ②かかとをつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。
- ③元に戻る。
- ④つま先をつけた状態でかかとを持ち上げる。
- ⑤繰り返す。



上半身の捻転運動

- ①両足を肩幅に開く。
- ②両手を使って上半身をひねる。

