

コミセンだより 令和6年7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/>



われらわんぱく探検隊!

アウトドアを楽しもう!

今年は大山で沢登りを楽します!
 昼食はピザを作って食べるよ☆
 (アレルギー対応の食事可です)

日時 **7月28日(日) 8時20分 集合**
 8時30分 上灘コミュニティセンター出発
 16時30分ごろ 上灘コミュニティセンター帰着(予定)

対象 上灘地区の小・中学生(幼児可)
 ※小3以下は保護者同伴で
 参加費 1人 300円(当日集金)
 申込 **7月5日(金)までに**
 担任の先生か教頭先生
 または、コミュニティセンターへ

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
 上灘地区いきいきプラン実行委員会

夏休みの思い出に。。。☆

ちびっ子陶芸教室

楽しい時間を過ごしながら、自分だけのオリジナル作品
 を作ってみませんか?みんなの参加を待ってます!

日時 **7月29日(月)**
 10時00分~12時00分

場所 上灘コミュニティセンター
 申込 **7月17日(水)まで**
 参加費 1人500円
 申込先 上灘コミュニティセンターまで

主催 上灘コミュニティセンター
 上灘地区いきいきプラン実行委員会

夏休みお助け隊参上!!

楽しく宿題すませちゃお~♪

とっても楽しい夏休み♪...だけど...、宿題が一杯!
 勉強も遊びも、一人じゃなかなかかたどらない...。
 そこで、お兄さん・お姉さんと一緒に楽しく勉強して
 みませんか。

日時 **8月5日(月)~9日(金)**
 毎日13時30分~15時30分

場所 上灘コミュニティセンター
 ボランティア 高校生の皆さん
 申込 **7月23日(火)まで**(当日参加もOK)
 申込先 担任の先生か教頭先生
 または、上灘コミュニティセンターまで

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
 上灘地区いきいきプラン実行委員会

GOTO くらよし♪

謎解きアドベンチャーエニグマランド 「盗まれたアートの謎」

真実はいつも一つか二つ!?子どもも大人も「倉吉
 探偵団!!」さあ、盗まれたアートの謎を解きながら、
 赤瓦周辺を散策しよう~!

日時 **7月21日(日)**
 9時15分までに上灘コミュニティセンター集合
 9時30分 出発~午前中

会場 上灘コミセン~赤瓦周辺
 参加費 無料(おいしい特典あり!?)
 対象 地域住民(どなたでもOK)先着15名
 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
 申込 **7月10日(水)まで**

主催 上灘・灘手コミュニティセンター

かんたんに行ける(^_^)

夏休みおやつづくり♪

子どもでもかんたんに作れるおいしいおやつを、
 みんなで一緒に作って食べよう!

日時 **8月1日(木)**
 13時30分~15時30分

場所 上灘コミュニティセンター 調理室

申込 **7月17日(水)まで**

参加費 1人100円

対象 小学生

申込先 上灘コミュニティセンターまで

主催 上灘コミュニティセンター
 上灘地区いきいきプラン実行委員会

上灘地区自治公民館役員研修会

テーマ「災害の発生 どうする避難所」

日時 **7月7日(日) 13時30分~16時00分**

場所 上灘コミュニティセンター
 内容

●講演「防災の前提にあるもの
 -石巻の体験より-」
 講師 倉吉市立打吹小学校校長
 山名 毅 氏(石巻市避難所支援経験者)

●意見交流「各町防災の振り返りと今後について」

主催 上灘地区自治公民館協議会

上灘地区サロン 健康カフェ

日時 **7月31日(水)**
 13時30分~15時30分

場所 上灘コミュニティセンター
 対象 地区住民(どなたでも参加できます)
 内容 目久美の骨の健康チェック
 参加費 カフェ代(100円)

地区相談会 7月22日(月) 14時~15時

様々な困りごとについての相談会です。
 気軽にお立ち寄りください。

倉吉市社会福祉協議会/上灘地区社会福祉協議会

7月 おもな行事予定・使用団体

7日	日	バレーボール大会(小学校)	9:00
		上灘地区自治公民館役員研修会	13:30
9日	火	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
16日	火	地域生活安全推進協議会総会	19:30
18日	木	老人クラブ パットゲームスター	13:00
19日	金	【おひさま共催】お母さんのためのヨガ	10:00
21日	日	GOTOくらよし♪	9:30
22日	月	上灘地区相談会	14:00
23日	火	上灘老人クラブ 健康づくり講演会	13:30
25日	木	なごもう会	13:30
28日	日	わんぱく探検隊(大山・沢登り)	8:20
29日	月	ちびっこ陶芸教室	10:00
31日	水	地区サロン「けんこうカフェ」	13:30
		体力づくり振興会役員会	19:30

老人クラブ 健康づくり講演会

日時 **7月23日(火) 13時30分~15時30分**

場所 上灘コミュニティセンター会議室①
 テーマ ケアマネージャーや介護保険の上手な使い方を知ろう
 講師 倉吉中央地域包括支援センター職員 他
 主催 上灘地区老人クラブ協議会/上灘コミュニティセンター

7月の団体活動日

- ・ポティリセット...1・8・15・22・29日
- ・エアロビ・ビリンパ教室...1・8・22・29日
- ・のびのびクラブ...2・9・16・30日
- ・倉吉ダンスクラブ...3・5・17・19・24・31日
- ・リラックスヨガ...1・4・7・8・11・18・21・22・29日
- ・朗読バラエティ花みずき...1・4・8・11・18・22・25・29日
- ・上灘めだか会...2・16・30日
- ・さわやか気功...5・12・19・26日
- ・打吹川柳会...13日
- ・上灘3B体操...12・26日
- ・表現部とつとりのハナコ...3・10・24・31日

住民スポーツの日の予定

20:00~22:00
 ソフトバレーボール ▶第一月曜日
 バドミントン・ファミリーバドミントン
 ▶毎週土曜日



～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 (^^♪

6/2 朗読バラエティ花みずきによる13回目の朗読会～8本のいろえんぴつで描くモザイク画～が開催されました。当日は、多くの来場者があり、会場は熱気と感動に包まれました。朗読を通じて素晴らしい時間を共有することができました。



6/9 上灘小学校体育館にて、地区ソフトバレーボール大会が開催されました。10チームの参加をいただき白熱した試合が繰り広げられました。皆さんの素晴らしいプレーにより、大変盛り上がる大会となりました。



6/19 今年度1回目のコミセン大掃除が多くの皆さんのご参加のもとに行われました。昨年続き、高所については中国電力ネットワーク(株)の皆様にご依頼いただきました。皆さんの協力により気持ちの良い環境が整いました。参加いただいた皆様ありがとうございました。終了後には避難訓練を行いました。



6/23 灘手コミュニティセンターとの合同研修会として、福知山公立大学の杉岡氏を講師に迎え、住民主体の地域づくりについてお話を伺いました。行政だけに頼らない、地区での取り組み事例などを交えながら、地域をより良くしていくヒントをいただきました。



あじさい きれいな緑のプロムナードの紫陽花が綺麗に咲きました!
緑のプロムナードでは、見日町の方が丁寧に世話されている紫陽花が美しく咲き誇りました。今年も色とりどりの花々が訪れた皆様を楽しませてくれました。あなたもプロムナードを散策してみませんか?



上灘小学校より 上灘小学校運動会 応援ありがとうございました

5月25日(土)に運動会を開催しました。今年の運動会のテーマは「最後まで心を一つに情熱を灯せ 上灘魂!」でしたが、運動会練習開始直後からテーマどおりのがんばりでした。運動会当日も子どもたちは最後まで情熱をもって競技や演技に取り組みました。各学年種目では腕を振りゴールを見ながら最後まであきらめず全力で走り切りました。低学年、中学年、高学年演技では、皆の息を合わせつつ腕と足を力いっぱい伸ばしながら躍動しました。高学年は係活動にもがんばりました。各学年種目の成功のため、道具の準備・片付け、出発や整列など、各自が自分の役割を意識して活躍しました。応援も立派でした。4～6年生がリーダーとなってまとめ、1～4年生が声をそろえて競技中の友だちに確実に届く声援を送っていました。全校児童と教職員、保護者と地域の皆様で作った思い出に残る運動会になりました。

地域の皆様には、登下校の見守りやあいさつ、遠足等の学校行事など、ご支援いただきました。これらの支えがあってこそ、運動会が開催できたと感じております。ありがとうございました。



子育て総合支援センター「おひさま」だより

【上灘町9-1 ☎(0858) 22-3914】

7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
 - 12日(金) おひさまなつまつり
 - 19日(金) ヨガdeリラックス(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時からと、金曜日午後3時からです)
- ☆『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。



5月28日(火)
♪おひさまわくわくランド♪
マジック de たのしみま SHOW!!
を開催しました。次々に出てくるマジックに驚いたり笑ったりしながら、親子で楽しい時間を過ごされました。

夏バテを防ごう

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑さで食生活に隔たりが出ると、ビタミンやミネラルが不足します。そのため、体がだるくなり、さらに食欲不振を引き起こす悪循環に陥り、夏バテの症状を起こします。対策としては、バランスの良い食事をすることがポイントです。バランスよく食べるには、



- ★主食(ごはん・パン・めん類)
- ★主菜(魚・肉・卵・大豆、大豆製品)
- ★副菜(野菜料理)

をそろえ、少量でも多くの種類の食べ物を食べるように心がけてください。めん類などの糖質を体内でエネルギーに変える時には、ビタミンB1が不可欠です。めん類だけを食べるのではなく、ビタミンB1を含むおかずと一緒に摂りましょう。



また、脱水を防ぐためにも水やお茶などの水分をこまめに少しずつ補給しましょう。1回に、コップ1杯程度の水を、日中1～2時間おきに8～10回飲みましょう。

倉吉市健康推進課

上灘地区人口集計

	4月末	5月末
世帯数	2,583	2,582
人口	5,265	5,261
男性	2,435	2,438
女性	2,830	2,823
年齢別人口	0～14歳	710
	15～64歳	2,960
	65歳以上	1,591

「うとうと」 春霞うとうと誘う鳥の声 福井 清

「ハート」 無人機がハート突きさす音で来る 湯本 貴恵

あの人のハートの中をのぞきたい 石湯久芽代

「絞る」 彼一人絞れないからミスのまま 西田 滋

「遊ぶ」 淋しいな遊ぶ子供の声がない 岡崎美知江

「色」 色艶はないがハートはまだピンク 野口 節子

「楽・楽しい」 私は楽な人生望まない 田中紀美恵

打吹川柳