

コミセンだより UWANADA★

令和6年10月

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



開催します！ 第36回 上灘地区文化祭

期日：11月2日(土)・3日(日)
会場：上灘コミュニティセンター

第36回上灘地区文化祭を開催します！今年も、地区の皆様が制作した作品展示、バラエティ豊かな飲食コーナー、そして楽しい体験コーナーを予定しています。家族や友人と一緒にぜひお越しください。また、展示作品も募集中です。皆様の力作をお待ちしております。

作品募集中！ 各町内教養文化部長までお申し込みください

11月2日・3日共通イベント

- ・作品展
- ・レコード鑑賞コーナー（レコードで昭和歌謡を堪能しよう♪）
- ・手づくり石鹸コーナー（配布）
- ・風呂敷の包み方コーナー、健康食品の展示コーナー

11月2日(土) 13時～17時

- ・クッキー（配布）&飲み物コーナー 13:00～
(①13:00～ ②14:00～ ③15:00～)
- ・簡単！楽しい小物づくりコーナー（先着 計20名）
(①14:00～ ②15:00～ ※各時間10名ずつ)

11月3日(日) 9時～15時

- ・きつねうどんコーナー 10:00～
- ・バイオリン体験コーナー 11:00～12:00

主催 上灘地区振興協議会 / 上灘コミュニティセンター

親子で楽しもう！ 親子ふれあい活動 室内ペタンクを楽しもう！

今年のスポーツ教室は「室内ペタンク」です！ボールを投げて目標球に近づくことで得点を競う、だれでも楽しめるスポーツです。土曜の夜ですが、親子で楽しく体を動かしませんか？

日時 10月5日・12日・19日・26日(土) 19時30分～21時00分

場所 上灘小学校 体育館
申込先 上灘コミュニティセンターまで
申込期限 10月4日(金)
(当日参加OK！)

持ってくるもの・・・上履き、汗ふきタオル、お茶

主催 上灘地区青少年健全育成協議会 上灘コミュニティセンター



どなたでも参加できます！ 地区グラウンドゴルフ大会

今年も地区親善グラウンドゴルフ大会を開催します！地区の方ならどなたでもご参加いただけます。ご家族やご友人と一緒にさわやかな汗を流しませんか？

日時 10月20日(日) 少雨決行 【受付】9:00～【開会式】9:20

会場 上灘中央公園 多目的広場
参加申込 10月8日(火) までに各町体育部長へ申込み

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
主管 上灘グラウンドゴルフ同好会



おひとりにつき30分間！なんでも相談できます！

スマホ個人相談会

10月10日(木) 13時00分～15時30分
先着5名！予約必須!! 申込締切 10/7

場所 上灘コミュニティセンター
申込先 上灘コミュニティセンターまで

使わないアプリはどうやって削除したらいいの？
写真が多すぎて探すのが大変！見やすく整理できない？
スマホの動きが遅くてイライラ・・・どうにかならない？
文字入力が大変・・・もっと簡単に入力できない？

こんな悩みをお持ちの方、ぜひご相談ください！

参加無料

文化祭同日開催 歴史ウォーキング

日時 11月3日(日) 9時45分集合
集合場所 上灘コミュニティセンター
コース 上灘コミセン出発⇒10:00 県立美術館館内見学 ⇒11:00 大御堂廃寺跡 ⇒大御堂廃寺塔心礎(上灘小学校) ⇒12:00 コミセン帰着(予定)

申込 10/25(金) までに上灘コミュニティセンターへ
※当日参加もOKです

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



自然を楽しむ会 紅葉の大山を満喫しよう♪

今年も、大山寺、大神山神社、元谷などを散策し、紅葉が美しい大山を楽しめます。秋の自然を感じながら、大山の絶景を堪能しませんか？

日時 10月26日(土) 8時30分集合 8時45分出発～16時20分帰着(予定)

集合場所 上灘コミュニティセンター
参加費 500円(昼食代)
定員 20名
申込 10/15(火) までに上灘コミュニティセンターへ
準備するもの・・・タオル、飲み物、歩きに適した服装・靴 他

主催 上灘コミュニティセンター

健康カフェ ★今月は「室内ペタンク」を楽しみます！★

日時 10月22日(火) 13時30分～15時00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)
参加費 カフェ代(100円)

相談無料 地区相談会

日時 10月21日(月) 14時00分～15時00分
場所 上灘コミュニティセンター
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

10月 おもな行事予定・使用団体

3日	木	老人クラブ パットゲームスター	13:00
5日	土	上灘地区「まちの保健室」	10:00
8日	火	定例館長会	19:30
9日	水	給食サービス事業 上灘地区民生児童委員協議会	9:00 12:40
10日	木	スマホ個人相談会 なごもう会 地区卓球大会企画会	13:00 13:30 19:30
12日	土	地区教育講座「大御堂廃寺について」【倉吉博物館】	10:00
15日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
20日	日	地区グラウンドゴルフ大会【上灘中央公園】	9:00
21日	月	地区相談会	14:00
22日	火	地区サロン 健康カフェ	13:30
23日	水	給食サービス事業	9:00
24日	木	なごもう会 環境衛生部勉強会	13:30 19:30
26日	土	自然を楽しむ会【大山周辺散策】	8:30
27日	日	【上灘バドミントンクラブ主管】バドミントン交流大会	9:00

5・12・19・26日(土) 19:30
親子ふれあい活動「室内ペタンク」【上灘小学校体育館】

老人クラブだより

交通ルール・守ってますよね！
とーぞん♪

当クラブでは年3～4回、倉吉警察署・上灘交番から講師を招いて「交通安全」「詐欺被害防止」など楽しく勉強しています。また、地域に密着したふれあい活動の一環として保育園児と顔をあわせながら、ルールを初心にかえて見直しています。

「無事故無違反チャレンジ100日」応募しませんか？
お問い合わせはコミセンまで。



く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

年 金 税 相 労 務 士 司 法 書 士 行 政 書 士 税 理 士
法 務 局 年 金 事 務 所 県 市 役 所

日時 令和6年 10月16日(水) 13時～16時
会場 エースバック未来中心 1階小ホール

相談は事前予約優先制です。
10月2日(水)から8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】総務部 鳥取行政監視行政相談センター
電話: 0857-24-5541

9/7 体育館にてシニア交流運動会を開催しました。地区内より約90名のシニアの方々が参加し、4チームに分かれてさまざまな競技やダンスを楽しみました。参加者の皆さんの笑顔があふれ、和気あいあいとした雰囲気の中、交流が深まりました。運動会を通じて、地域の絆がさらに強まった素晴らしい一日となりました。



上灘地区自治公民館協議会
女性部講演会

いつまでも心も身体も 健康に過ごす為の秘訣

健康で豊かな生活を送るための秘訣を、湯川医院の湯川喜美先生にお話ししていただきます。心身の健康を維持するための実践的なアドバイスを聞く絶好の機会です。ぜひご参加ください！

日 時 **11月10日(日) 10時00分～12時00分**
会 場 上灘コミュニティセンター
講 師 湯川喜美 先生(湯川医院 院長)
参加費 無料
締め切り **10月31日(木)**
申込先 上灘コミュニティセンターまで



主催 上灘地区自治公女性部/上灘コミュニティセンター

9/13 出張スマホ教室を、基本操作編とネット検索編の2部構成にて開催しました。教室では、スマホの基本操作や便利な使い方を学べる内容が好評で、個別相談も実施しました。「もっと詳しく知りたい」という声が多く寄せられたため、今月も個別相談会を開催いたします！皆さんぜひご参加ください！



県美とセット... 大御堂廃寺って、どんなお寺なのかなあ？

近くに住んでいても知っていそうでよく知らない・・・そんな大御堂廃寺を中心に、伯耆国に花開いていた仏教の流れを、博物化に所蔵されている文化財を実際に見て説明をお聞きしながら、その歴史に触れていきます。

日 時 **10月12日(土) 10時00分～11時30分**
会 場 倉吉博物館(倉吉市仲ノ町)※現地集合
講 師 根鈴輝雄 氏(倉吉博物館 館長)
参加費 400円(入館料として、当日徴収します)
締め切り **10月4日(金)**
申込先 上灘コミュニティセンターまで



主催 上灘地区自治公教養文化部/上灘コミュニティセンター

子育て総合支援センター「おひさま」だより

10月のご案内

2日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
22日(火) } ♪おひさまわくわくランド♪
23日(水) } おやこ de ペったんアート
☆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。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。



【上灘町 9-1 ☎(0858) 22-3914】

8月30日(金)

『♪おひさまわくわくランド♪おたのしみ☆おはなしかい』を開催しました。手袋シアター、パネルシアター、ペープサートなどのおはなしを見たり、音楽に合わせて手拍子したり踊ったりと、親子で楽しんでおられました。



10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です

検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です！

プレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気づく
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺(外)科で診察を受けてください。
“しこり”があっても必ずしも乳がんとは限りません。

プレスト・アウェアネスとは
「乳房を意識する生活習慣」のことです。

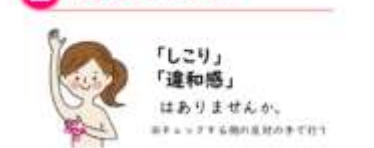
見て・触って乳がんセルフチェック法

1 鏡の前でチェック



両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見てください

2 触ってチェック



4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう

3 つまんでチェック



乳首を軽くつまんで分泌物がでないか確認しましょう

4 寝転んでチェック



仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう

倉吉市健康推進課

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

給食サービス事業

10/9 10/23 水

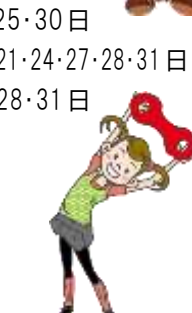
【給食配達枠】
現在8枠の
空きがあります

※受給者負担金が1食につき
300円必要です

ご希望の方は各町の民生委員
または上灘コミセンまで
上灘地区社会福祉協議会



シニアピラティス...7・14・21・28日
エアロビ・ビクス教室...7・21・28日
のびのびクラブ...1・8・15・22・29日
倉吉ダンスクラブ...2・4・9・11・16・18・25・30日
リラックスヨガ...3・6・7・10・13・17・20・21・24・27・28・31日
朗読バラエティ花みずき...3・7・10・17・21・24・28・31日
上灘めだか会...1・15日
さわやか気功...4・11・18・25日
打吹川柳会...1・12日
上灘3B体操...4・18・25日
表現部とつりのハナコ...2・9・16・30日



上灘小学校より

すてきな2学期のスタート

夏休みが終わり1週間が経ちました。

朝の児童玄関では、2学期も頑張ろうという気持ちのこもった元気な挨拶が、始業式の日から続いています。各学級では、自由研究や思い出の発表会が行われています。一人一人が興味関心あることを調べてまとめた自由研究です。発表会が行われた各教室からは、「すごい。」という感動の声や拍手が聞こえてきました。思い出発表は、身振り手振りを交えて楽しそうに話す姿と、目を輝かせながら聞き感想を発表する姿が印象的でした。夏休みならではの学びや経験をして成長した子どもたちの姿をたくさん見ることができました。



上灘地区人口集計

	7月末	8月末
世帯数	2,556	2,562
人口	5,232	5,242
男性	2,423	2,429
女性	2,809	2,813
年齢別人口	0～14歳	698
	15～64歳	2,971
	65歳以上	1,573