

# コミセンだより UWANADA★ 令和6年11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](mailto:kouwana@ncn-k.net)  
 【ホームページ】<http://www.ncn-k.net/kouwana/>



### 第6回 倉吉市 コミュニティセンター活動展

★倉吉市内13地区「コミュニティセンター」の活動を紹介します。  
 ★13地区…上北原、上井、西郷、上灘、成徳、明倫、瀬手、社、北谷、高崎、小橋、上小橋、関立

【会場】エースバック未来中心アトリウム

パネル展示 作品展示 2024.12.7(土) ▶ 8(日)  
 [10:00-15:00] [10:00-15:00]

体験コーナー(参加費無料 各15人程度・先着順)

12/7(土) 当日受付

クリスマスリース(子ども対象)・牛乳パックで門松(大人対象)

10:30~11:30 講師 河本 結美 さん  
 \*受付10:15~  
 絵手紙教室 年賀状をつくってみよう!

13:00~14:00 講師 長田 司 さん  
 \*受付12:45~

12/8(日)

楽しいeスポーツ体験 担当 コミュニティセンター職員

10:30~11:30 \*受付10:15~ ▶太鼓の達人

13:00~14:00 \*受付12:45~ ▶太鼓の達人・マリオカート

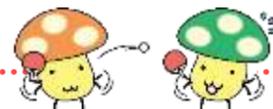
お問い合わせ先 倉吉市公民館連絡協議会事務局 TEL0858-22-1301 (成徳コミュニティセンター)  
 主催 倉吉市公民館連絡協議会 共催 倉吉市

どなたでも参加できます!

## 地区卓球大会

今年も地区卓球大会を開催します!  
 日ごろの練習の成果を発揮する絶好のチャンスです!  
 楽しく交流しながら、腕を競い合ひましょう!

日時 11月24日(日)【開会式】8時30分  
 会場 上灘小学校 体育館  
 参加申込 11月8日(金)までに各町体育部長へ  
 主催 上灘地区体づくり振興会/上灘コミュニティセンター



地域に誇りと愛着を!



日時 11月16日(土)  
 8時30分出席

6年生の土曜授業として「うわなだ未来塾」の地域探検を開催いたします。子どもたちが地域を学び、親しむ大切な機会です。当日は、子どもたちが安全に活動できるよう、町内を散策する際の見守りにご協力いただけますと幸いです。皆さまの温かいサポートをよろしくお願いいたします。

ルート 上灘小学校~小学校跡地~勝宿神社~  
 県立厚生病院~県立美術館~上灘コミュニティセンター



主催 上灘コミュニティセンター

### 手芸講座

## 干支のちりめん細工

来年の干支であるへび(巳)のちりめん細工を作りますか?初心者の方でも安心してご参加いただけます。かわいい置物で素敵な新年を迎えましょう!皆様の参加をお待ちしております!

日時 12月1日(日) 13時30分~  
 場所 上灘コミュニティセンター  
 講師 明里 美也子 さん  
 参加費 700円  
 持ってくるもの…針、白糸、はさみ  
 申込 11月18日(月)までに  
 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



## 健康カフェ

今日は・・  
 ★健康教室★です



「減塩に心がけ、健康に過ごしましょう!」をテーマに、ミニ講話・減塩料理の試食・食塩味覚感受性検査など、盛りだくさんの健康教室を開催します!皆さん、お誘いあわせの上ぜひご参加ください!

日時 11月20日(水) 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 11月28日(木) 14時00分~15時00分  
 場所 上灘コミュニティセンター 研修図書室

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



朗読バラエティ花みずき公演

11月16日(土) 開場 13:30 開演 14:00  
 エースバック未来中心小ホール  
 入場無料  
 主催:朗読バラエティ花みずき  
 後援:倉吉市/新日本海新聞社  
 上灘コミュニティセンター

シニアピラティス…4・11・18・25日  
 エアロビ・ピラティス教室…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・27・29日  
 リラックスヨガ…7・11・14・17・18・21・24・25・28日  
 朗読バラエティ花みずき…4・7・11・14・18・21・25・28日  
 上灘めだか会…5・19日  
 さわやか気功…1・8・15・22・29日  
 打吹川柳会…9日  
 上灘3 Body操…1・8・15・22・29日  
 表現部とつりのハナコ…6・13・20日



## 11月 おもな行事予定・使用団体

2日	土	上灘地区文化祭	13:00
3日	日	歴史ウォーキング	9:00
7日	木	老人クラブ パットゲームスター	13:00
10日	日	上灘地区自治公民館協議会女性部講演会	10:00
12日	火	定例館長会	19:30
13日	水	上灘地区民生児童委員協議会 給食サービス事業	12:40 9:00
14日	木	なごもう会	13:30
16日	土	うわなだ未来塾	8:30
19日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
20日	水	地区サロン 健康カフェ	13:30
21日	木	上灘地区教育懇談会	19:00
24日	日	上灘地区卓球大会【上灘小学校体育館】	8:30
27日	水	給食サービス事業	9:00
28日	木	なごもう会 地区相談会	13:30 14:00

11/25(月)・26(火) 上灘地区自治公民館協議会館長会研修旅行のため事務室を閉室します。

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

11/13 11/27 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

コミセンだよりに掲載してみませんか?

町内サロンやコミセンにて活動されている団体の皆さん、コミセンだよりに活動紹介や仲間募集を掲載してみませんか?掲載希望の問い合わせはコミセンまで!



のうこつぽ・合同永代供養塔 近く完成

## 曹洞宗 山名寺

そうとうしゅう やまなじ  
 TEL 0858-22-4584 (三明寺東)  
 ※落葉さしあげます ※除夜の鐘 おいで下さい

検索 のうこつぽ 山名寺

### 職員募集

◆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。

【応募締切:11月11日(月)】  
 詳しくはコミセンまで お気軽にご連絡ください!

**9/29** 上灘小学校グラウンドにて地区大運動会を開催しました。開催前の雨にひやりとしましたが、開会後には晴れ渡り、さわやかな秋晴れの中で競技が行われました。総合優勝は上灘町、準優勝は昭和町、第3位は米田町となりました。たくさんのご参加ありがとうございました。また、大会役員と中学生ボランティアの皆さん、大変お疲れさまでした。



**10/5** 鳥取看護大学による「まちの保健室」を開催しました。はじめに、生活習慣病についてのミニ講話を開き、参加者のみなさんは生活習慣病を予防するためのヒントについて耳を傾けていました。その後、健康測定や健康相談などが行われ、健康について振り返ることができました。



**10/5・12・19・26** 親子ふれあい活動のスポーツ教室で、「室内ペタンク」を楽しみました。ビュット(目標球)にむかってボールを放り、点数を競うスポーツですが、みなさんがボールのコントロールに苦戦しつつも、接戦になると大盛り上がりでした。



**10/12** 地区教養講座を倉吉博物館にて開催しました。当日は50名の参加者が集まり、地域の歴史や文化財に対する高い関心が感じられる講座となりました。根鈴館長によるクイズを交えた解説と、館内の見学を交互に行い、大御堂廃寺の歴史的意義や価値を深く学ぶよい機会となりました。



**10/20** 地区グラウンドゴルフ大会を開催しました。前日に降雨があり開催が心配されましたが、少し肌寒い曇り空のもと白熱した競技が行われました。団体優勝は田内、準優勝は円谷町、第3位は昭和町Bとなりました。ベテランの選手から初心者の方まで、和やかな雰囲気の中で楽しむことができました。



**10/25** 老人クラブ女性部による手芸講習会が開催され、布とビーズを使い、個性あふれるネックレス作り挑戦しました。笑顔が溢れる素敵な時間となり、皆さんの手先の器用さが光りました。



**10/26** 自然を楽しむ会を開催し、秋晴れの中、大山寺、大神山神社、元谷と大山周辺を散策しました。紅葉には少し早く木々はまだ黄色が目立っていましたが、爽やかな空気の中で秋の訪れを感じることができました。



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】

9月20日(金)

☆おひさまキッチンスタジオ☆『旬の食材 de 簡単メニュー』を開催しました。旬の食材を使った子どもが食べやすい簡単なメニューを栄養士に紹介していただき、グループに分かれて調理しました。完成したものを子どもたちと一緒に試食し、うれしい感想も聞かれました。



11月のご案内

6日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会  
27日(水) 心もはずむ♪バランスボール  
☆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。

11月8日は「いい歯の日」です

「いい歯の日」は、日本歯科医師会が、11月8日を「いい歯(118)」の語呂合わせで平成5年に設定しました。生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるよう、80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと(8020)をめざしましょう。

●8020達成が長寿の秘訣

8020達成者は生活の質を良好に保ち、社会活動意欲があり、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

●8020が達成できなくても

きちんと噛むことができる入れ歯を入れることで、歯が20本あるのと同程度の効果が得られます。しっかりと噛むことができると、全身の栄養状態が良好になりますし、噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減することもわかっています。

●8020達成するには

- ・歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)等の歯間清掃道具を使う
- ・規則正しい生活習慣
- ・自分にあった正しい歯のみがき方
- ・歯科医院に定期的に通う習慣

●歯科検診・健診を受けましょう

無料で受けられる歯科検診・健診があるので、対象の方はこの機会に受けましょう。

- ・倉吉市歯周疾患検診(本年度中に40・50・60・70歳に到達される方で受診券をお持ちの方)※要予約

検診期間 令和7年2月28日まで

- ・後期高齢者歯科健診(75歳以上の方)※お申し込みにて受診券送付後 要予約

検診期間 令和7年1月31日まで



◆お問い合わせ◆ 倉吉市健康推進課  
電話(0858)27-0030

上灘小学校より チーム上灘 ～倉吉市児童体育祭～

9月25日(水)、秋の訪れを感じる快晴のもと、倉吉市児童体育祭が行われました。

子どもたちは、朝の涼しい時間にリレー練習を行うなど、短時間ですが集中して練習してきました。先生や友だちの助言を聞く、走った直後にチームで集まり反省をするなど、時間を無駄にすることなく練習したため、練習回数が増えるたびに確実に成長しているのがわかりました。

大会では、どの子ども最後まで全力で走り、力のすべてを出し切っていました。走力だけでなく、心もたくましく成長した姿が立派でした。また、更にうれしかったのが応援の姿です。選手の背中を押すほどの大きな声を出し、学年や男女を問わず皆が声をそろえて応援しました。一人の選手のために皆が応援し、応援してもらった選手はそれに応じて全力で走ります。まさに「One for all, All for one」であり、「チーム上灘」だと感じました。



打吹川柳

「耐える」

嫁姑互いに耐えて丸い月 野口 節子

戦時には腹が減っても耐え抜いた 石湯久芽代

庶民には耐えろと言って剰余金 西田 滋

長い道苦もあり楽も 耐えて今日 湯本 貴恵

満月の空をながめて無事祈る 田中紀美恵

「すっぱい」

甘酸っぱい恋の行方が渋くなる 岡崎美知江

梅干しが酷暑の中で生きかえる 福井 清



上灘地区人口集計

	8月末	9月末
世帯数	2,562	2,576
人口	5,242	5,252
男性	2,429	2,433
女性	2,813	2,819
年齢別人口	0~14歳	694
	15~64歳	2,966
	65歳以上	1,592