

コミセンだより UWANADA★

令和6年12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/



ご協力・ご参加をお願いします！

年末大掃除・避難訓練

今年も年末の大掃除を下記の日程で実施いたします。皆さまのお力をお借りして、安心して気持ちの良い新年を迎えたいと思います。忙しい時期ですが、ご都合のつく方は上灘コミュニティセンターにお越しください。掃除終了後に、避難訓練・消火訓練を行いますので、ご協力をお願いします。



日時 12月17日(火) 9時30分～

持ってくるもの…
 掃除道具はこちらで用意しますが、汚れてもよい服装でお越しください。



上灘コミュニティセンター

上灘・灘手合同事業

人権現地研修会

～被差別民衆が拓いた文化・芸術と現代に続く解放への歩み～

灘手コミュニティセンターとの合同事業として「柳原銀行記念資料館」と「銀閣寺」を訪れる人権研修を開催します。様々な人権問題への正しい理解と人権意識を高め、文化や芸術も学ぶことのできる研修旅行です。ぜひご参加ください！

日時 12月14日(土) 6時00分 出発

研修先 柳原銀行記念資料館、慈照寺銀閣庭園
 対象 地域住民(どなたでも参加できます)
 定員 先着10名
 参加費 無料 昼食のお弁当付き
 ※朝・夕食は各自でとっていただきます

【日程】

6:00 上灘コミュニティセンター出発
 11:00 柳原銀行記念資料館 解説と見学(120分)
 13:10 京都駅周辺散策・買い物(70分)
 14:30 京都駅前発
 15:00 慈照寺銀閣庭園見学(60分)
 16:00 銀閣 出発
 <途中休憩>
 21:00 上灘コミュニティセンター(解散)

申込締切 12月9日(月)までに上灘コミュニティセンターまで



主催 上灘地区人権教育研究会
 灘手地区人権教育研究会

給食サービス事業

12/11 12/18 水

お届け時間 11時～12時
 【給食配達枠】
 現在7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



学校の開放で広がるスポーツの輪



学校の開放を利用してスポーツ活動を行うサークルをピックアップして紹介します！

今月は「うわなだラグビーファミリー」の紹介です！

第2・4水曜日に小学校体育館で活動している「うわなだラグビーファミリー」ですが、11月24日に関金ラグビー場で行われた小学生タグラグビー大会に低学年4名が参加しました。4月からラグビーを始めた生徒ばかりで参加し2試合行いましたが、1勝1敗と1勝することが出来ました。



当クラブでは仲間を募集しています。初心者をはじめ子どもから大人まで楽しくタグラグビーで汗を流していますので、お気軽にご参加ください！
 活動日:毎月第2・4水曜日 18:30～20:00(日時変更の場合あり)
 問い合わせ先:上灘町79・住吉表具店(22-6012)

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



シニアピラティス…2・9・16・23日
 エアロビ・ピラティス教室…2・9・16・23日
 のびのびクラブ…3・10・17・24日
 倉吉ダンスクラブ…4・6・11・13・18・20・25・27日
 リラックスヨガ…1・2・5・8・9・12・15・16・19・22・23・26日
 朗読パラエティ花みずき…2・5・9・12・16・23・26日
 上灘めだか会…3・17日
 さわやか気功…6・13・20日
 打吹川柳会…14日
 上灘3B体操…6・13・20日
 表現部とつりのハナコ…4日

12月の団体活動日



12月 おもな行事予定・使用団体

1日	日	手芸教室【干支のちりめん細工】	13:30
2日	月	上灘地区体力づくり振興会反省会	19:30
3日	火	総産電気福祉活動	12:00
		総務部長会	19:30
5日	木	青少協 スキー教室打合せ	19:30
7日	土	倉吉市コミュニティセンター活動展	10:00
8日	日	【エースバック倉吉未来中心 アトリウム】	
10日	火	定例館長会	19:30
11日	水	地区民生児童委員協議会	12:40
		給食サービス事業	9:00
12日	木	なごもう会	13:30
13日	金	老人クラブ 高齢者講習会(交通安全・特殊詐欺)	10:00
14日	土	地区人権教育研究会 人権現地研修会	6:00
16日	月	生活安全部長会	19:30
		コミセン大掃除・避難訓練	9:30
17日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
		給食サービス事業	9:00
18日	水	東中学校 LCA(地域貢献活動)	14:00
		地区相談会	14:00
24日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
26日	木	なごもう会	13:30
27日	金	地区サロン「クリスマス会」	9:30

コミセンだよりに掲載してみませんか？

なかま募集中!

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！

事務所閉室のお知らせ

以下の日程で事務所を閉室いたします。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

12月6日(金)午後 コミセン活動展準備
 12月20日(金)午後 市公連研究大会
 12月28日(土)～1月5日(日) 年末年始

通常業務は、1月6日(月)より再開いたします。ご不明な点がございましたら、事前に事務所までお問い合わせください。

うわなだ健康カフェ★クリスマス会★

参加無料

地区住民の方、どなたでも参加いただけるクリスマス会です！ぜひご参加ください！

日時 12月27日(金) 9時30分～11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)
 参加費 無料

★★相談無料 地区相談会★★

日時 12月18日(水) 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

つながる・広がる 町内サロン 「下田中元気サロン」を紹介！

下田中元気サロン秋のお出かけ

11月26日、今年2回目のお出かけとして安来市の清水寺と雲樹寺に行ってきました。お昼は美味しい精進料理を頂き、その後、清水寺の石段を登りました。降りてからのコーヒーは、とても美味しく感じました。



サロンで脳トレにチャレンジ!

～コミセンはつつ日記～ ◎地域・コミセンの出来事をお知らせします (^^)

10/27 上灘小学校体育館にて交流バドミントン大会を開催しました。上小鴨地区の方々にもご参加いただき、紅白に分かれて試合を行いました。試合だけではなく、ミニゲームやお互いの地区の情報交換を行い、親交を深めることができました。



11/2・11/3 上灘地区文化祭を開催しました。初日はあいにくの雨でしたが、大変多くの方にご来場いただきました。作品展示では各町からの力作が勢ぞろいし、地域の文化と創造性を感じることができました。今回の新企画「レコード鑑賞」「バイオリン体験」では、懐かしい音楽や楽器演奏を体験できるとあって大変盛況でした。また、各町から寄せられた多彩な作品も展示され、地域の文化と創造性を感じるひとときとなりました。2日目には、恒例の食生活改善推進員さんによるきつねうどんが振舞われ、訪れた方々に大変好評でした。



11/3 地区文化祭の開催に合わせ、歴史ウォーキングを開催しました。快晴の中、県立美術館、大御堂廃寺跡、大御堂廃寺塔心礎(上灘小学校)を、解説を交えながらめぐりました。コミセン到着後は、きつねうどんに舌鼓、程よい甘さに疲れも吹き飛びました。



11/10 健康づくり講座を女性部と合同で開催しました。湯川医院の湯川喜美院長を講師にお迎えし、健康で豊かな生活を送る秘訣をお話していただきました。講演の後には、椅子に座って行うスローエアロビクスに挑戦し、「ピンピンコロリ」で最後までよい人生を送るための運動を体感しました。



11/16 「うわなだ未来塾」の地域探検を開催しました。小学校を出発し、小学校跡地から勝宿禰神社、厚生病院、県立美術館を地域にまつわるクイズを交えながらめぐりました。ゴールの上灘コミセンに到着後は、子供達が焼いた焼きそばをみんなでいただきました。運営に協力をいただいた地域のたくさんの皆様、ほんとうにありがとうございました。



【上灘町 9-1 ☎ (0858) 22-3914】

子育て総合支援センター「おひさま」だより
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!

12月のご案内

4日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
17日(火)～20日(金) おひさまアート
19日(木) おひさまクリスマス会
28日(土) Meary's (メアリーズ) ハッピーコンサート
☆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。

10月22日(火)・23日(水)
♪おひさまわくわくランド♪ おやこ de ペったんアートを開催しました。
お子さんのかわいい足形を使って、季節の足形アートを製作され、かわいい作品ができあがりました。

倉吉市健康推進課

節度ある適切な飲酒
～お酒もほどほどが大切～

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増える方も多いかもかもしれません。

アルコールを分解する力は個人差が大きく、最も速い人と遅い人では4～5倍程度の差があります。中でも若年者が自分の限界がわからず、多量のお酒を一気に飲み干すような飲み方は、急性アルコール中毒を起こし、場合によっては命に関わる可能性があります。また、お酒の飲み過ぎは肥満になりやすいだけでなく、アルコールの分解や余ったエネルギーを蓄える役割をする肝臓に大きな負担がかかります。肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、何か異常があっても自覚症状が出にくいので、気がつかないうちに肝臓の機能が低下し、肝臓疾患になっている場合があります。

純アルコール量20gとは？

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	チューハイ (7%)	ウイスキー (43%)	焼酎 (25%)
500ml	180ml	200ml	350ml	60ml	100ml

括弧内はアルコール度数

厚生労働省の健康日本21では、健康のため「節度ある適度な飲酒」を心がけ、「純アルコール換算で1日平均20g程度」を目安にお酒と上手につきあうことが大切とされています。女性と高齢者の方は、この半分を目安にしましょう。

適量には個人差があります。飲酒の際は自分のペースで、飲酒量に注意して節度ある飲酒習慣を身につけましょう！また、定期健診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！

上灘小学校より 令和6年度 上灘小学校音楽会

10月25日(金)「ハーモニー・笑顔・感動 ひびけ、みんなの心に」をテーマに校内音楽会が開催されました。当日は、たくさんの皆様においでいただきありがとうございました。

校長として迎える初めての音楽会。歌うことも演奏することもできないのに、子どもたち以上に緊張していましたが、すべての子どもたちが立派に発表する姿を見て勇気づけられました。今年の子どもたちは様々な行事とおして「みんなのために」という意識が高まってきていると思います。そこには、保護者、地域の皆様の協力の積み重ねがあつたことと思います。この場をお借りして感謝申し上げます。

また、たくさんのご感想もお寄せいただきました。皆様のご感想を拝読し、胸の熱くなる思いがしましたし、この気持ちが子どもたちの心の支えになり成長につながっているのだと感じました。本当にありがとうございました。

老人クラブだより

上灘地区全域から集まったシニア達、その交流運動会で盛り上がるのは、なんといっても大会最後の全員によるフォークダンス「高校3年生」です。次はあなたも一緒に手をとって踊りましょう。笑顔になりますよ！お問い合わせはコミセンまで。

上灘老人クラブ協議会

上灘地区人口集計		
	9月末	10月末
世帯数	2,576	2,568
人口	5,252	5,228
男性	2,433	2,420
女性	2,819	2,808
年齢別人口	0～14歳	683
	15～64歳	2,954
	65歳以上	1,591