

コミセンだより UWANADA★

令和7年1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
 H P LINE



寒さを吹き飛ばせ！

たのしいスキー教室♪

今年もスキー教室を開催します！
 経験者も、初心者も、一日中楽しもう！

日時 **2月9日(日)**
 7時30分 上灘コミセン 集合・受付・出発
 16時30分 上灘コミセン 帰着(予定)

場所 恩原高原スキー場 ☎0868-44-2808
 参加者 小・中学生(幼児可) 小3以下は保護者同伴
 参加費 学生1,000円 大人2,000円(当日集金)

申込 1月17日(金)までに
 小学生⇒小学校、中学生⇒コミセンへ
 準備するもの・防寒具、着替えなど各自必要に応じて

※小・中学生には、応募要項を3学期初めに
 学校にチラシを配布しますので、ご覧ください。

問い合わせ：上灘コミュニティセンターまで
 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



日本が誇る発酵食品

美味しいみそ作り

毎日の食卓をさらに美味しく！
 安心・安全な自家製みそを一緒に作りましょう。
 家事の合間に楽しいひとときをすごしませんか？
 お気軽にご参加ください(^_^)

日時 **1月25日(土) 9時30分～**
 研修先 上灘コミュニティセンター 調理実習室
 参加費 実費
 参加人数 15名
 持ってくる物… 持ち帰り用タッパー(5Kg程度の量)
 エプロン、三角巾

参加締切 **1月15日(水)** までにコミセンへ

主催 上灘コミュニティセンター



「窓辺のつばやき」第1弾！

東中学生が参加★

倉吉東中学校の地域福祉活動(LCA)で、地域のうわさ話や耳寄り情報を書き出してもらい、「上灘コミセン窓辺のつばやき」第1弾として、コミセン入り口横の窓に掲示しました。

「つばやき募集中！」
 地域の皆様からの情報を募集しています！「こんな話を聞いたよ！」と気軽に教えてください。みんなで地域話題を楽しもう！




給食サービス事業

お届け時間 11時～12時

※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

【給食配達枠】
 現在 **5枠** の
 空きがあります



謹賀新年

昨年は大変お世話になりました
 本年もどうぞよろしくお願い致します

令和7年初春

上灘地区振興協議会
 会長 福井 伸一郎
 上灘コミュニティセンター
 職員一同



学校開放で広がる スポーツの 輪

学校開放を利用して
 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「チームリンリン」の紹介です！

東蔵城ソフトバレーボール同好会「チームリンリン」です！
 「東蔵城」とありますが、メンバーは上灘地区住民を中心として活動しており、月・金曜日のソフトバレーボールだけではなく、土曜日の住民スポーツの日にファミリーバドミントンも、たまーに行っています。幅広い年齢層のチームで、ゆるーく楽しくをモットーに活動しています(*^_^*)

対戦チームを募集しています！
 (本当にゆるーいチームなので、本気プレーのチームには物足りないかもしれません(^_^))

問い合わせ先：上灘コミュニティセンター 野崎




うわなだ 健康カフェ

今月は・・・★笑って脳の活性化★です

言葉遊びなどを通して、
 たくさん笑って楽しい時間を
 過ごし、脳を活性化しましょう！
 たくさんのご参加をお待ちしています！

日時 **1月21日(火) 13時30分～15時00分**
 講師 海村 信一郎 さん
 鳥取県警察高齢者交通安全教育指導員
 (シルバー・セイフティー・インストラクター)

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)

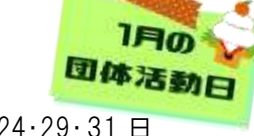
★ ★ 相談無料 地区相談会 ★ ★ ★ ★

日時 **1月24日(金) 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
 倉吉市社会福祉協議会 / 上灘地区社会福祉協議会



1月の 団体活動日

シニアピラティス…6・20・27日
 エアロビ・ピラティス教室…6・20・27日
 のびのびクラブ…7・14・21・28日
 倉吉ダンスクラブ…8・10・15・17・22・24・29・31日
 リラククスヨガ…5・6・9・16・19・20・23・26・27日
 朗読パラエティ花みずき…6・9・13・20・23・27・30日
 上灘めだか会…7・14・21・28日
 さわやか気功…10・17・24・31日
 打吹川柳会…11日
 上灘3B体操…10・17・24・31日
 表現部とつりのハナコ…4日



1月 おもな行事予定・使用団体			
12月28日～1月5日 事務所閉室			
8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
9日	木	なごもう会	13:30
15日	水	老人クラブ パットゲームスター	13:00
17日	金	老人クラブ 研修部会	9:30
20日	月	老人クラブ 体育部会	10:00
21日	火	地区サロン「健康カフェ」	13:30
		定例館長会	19:30
22日	水	給食サービス事業	9:00
23日	木	福祉交流会(餅つき交流会)	9:00
		なごもう会	13:30
24日	金	地区相談会	14:00
25日	土	みそづくり教室	9:30
28日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
30日	木	体育部長会	19:30

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



上灘コミュニティセンター 新旧職員あいさつ

1月から上灘コミュニティセンターでお世話になります。地域の皆様と共に楽しく活動できる事を楽しみにしています。よろしくお願いします！

岡田 さつき

12月末をもって退職することとなりました。地域のみなさんにはご迷惑をお掛けした点多々あったと思いますが、たくさんの方々に支えられ、充実した日々を過ごせたこと心より感謝しています。ここで得たことや経験を今後活かしていきたいと思っています。上灘地区をこれからも応援しています！本当にありがとうございました

山田 菜巳

退職者あいさつ



11/24 上灘小学校体育館にて地区卓球大会を開催しました。小学生の部は、男女混合で熱戦が繰り広げられました。一般の部では、中学生と大人が白熱した試合を展開し、大盛り上がりでの大会となりました。



11/25・11/26 自治公館協議会館長会の研修旅行を実施しました。初日は、上灘地区にゆかりのある山名氏の総菩提寺「法雲寺」を訪れ、その歴史について学びました。二日目は、城崎温泉でまちづくりの取り組みを視察し、地域活性化の参考となる貴重な学びを得ました。歴史とまちづくりへの理解が深まり、有意義な研修旅行となりました。



12/3 倉吉総合産業高等学校電気科の生徒による、電気の技術を活かした福祉活動を行いました。活動前に訪問時の心構えや対応の仕方について学び、高齢者の皆様へ失礼のないよう準備を整えました。その後、グループごとに高齢者宅を訪問し、照明器具の掃除や電球の取り換えを実施。作業後には感謝の言葉をいただき、生徒たちは地域とのつながりや支え合いの大切さを実感しました。



12/14 灘手地区と合同で、人権教育研究会人権現地研修会を開催しました。初めに「柳原銀行記念資料館」を訪れ、設立の経緯や、歴史について伺いました。次に「銀閣寺」を訪れ、建設に携わった方々の素晴らしい技術を拝観しました。今回の研修で学んだことを、同和問題をはじめとする様々な人権課題への正しい理解と人権意識の普及につなげていきたいと思っています。



12/1 手芸講座を開催しました。今回は、ちりめん細工で令和7年の干支である巳（へび）の置物を作りました。参加者は、細かな作業に苦戦しながら、個性豊かな表情のへびを作り上げていました。思った以上に完成までに時間がかかりましたが、講師の明里先生のユーモアあふれるトークに、時間を忘れて制作を楽しむことが出来ました。



12/17 年末大掃除と避難訓練を行いました。年末の忙しい中、大変多くの皆さんにご参加いただき、館内は新年を迎える準備が整いました。避難訓練では、ヒートショック対策や冬の火災の原因についての話もあり、参加者は防災意識を一層高めることができました。参加いただいた皆様、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！
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！

1月のご案内

8日（水）おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
21日（火）～24日（金） おひさまアート
30日（木）♪おひさまわくわくランド♪布であそぼう！！

☆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】

11月27日（水）
バランスボールインストラクターの磯江琴美さんを講師にお招きして、『心もはずむ♪バランスボール』を開催しました。リズムに乗って身体を動かし、脳トレにもなるストレッチで、気持ちのいい汗をかいてリフレッシュされました。



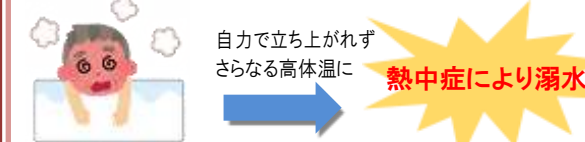
12月19日（木）
クリスマス会を開催しました。コーラスやハンドベル、パネルシアターなどのステージを楽しまれ、お楽しみ劇の最後には特別ゲストのくらすけサンタさんも登場し、大喜びの子どもたちでした。



冬の入浴事故に注意！

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動した時に血圧の急激な変化により脳卒中や心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきました。しかし、近年の調査で大半の入浴事故の要因が「熱中症」であると明らかとなっています。入浴中の熱中症は、熱いお湯に長湯することにより、体温が上昇して意識障害などを引き起こし、浴槽から出られなくなると、さらに体温が上昇して「熱中症」を発症します。県内で脱衣所・浴室で発生した救急事案は12月～2月に多発しており、65歳以上の方が約8割を占め、高齢者の方は特に注意が必要です。入浴中の事故により亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多く、毎年約4倍に相当すると言われています。「自分にも起こるかもしれない」という予防意識をもち、高齢者だけでなく、家族みんなで入浴習慣を見直しましょう。

血圧は下がれば体温は高くなる
さらには意識障害を生じる



（参考）入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究報告

◎入浴中の事故を防ぐ6箇条

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
2. お湯は**41度以下**で、入浴時間は**10分以内**を目安に、長湯をしないようにしましょう。
3. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
4. 浴室内に手すりを設置しましょう。
5. 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
6. 同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。

倉吉市健康推進課

上灘小学校より

たくさんの実がありました

11月は、さまざまな行事があり、子どもたちが行事を通して大きく成長したことを感じています。



普段の授業では味わえないこれらの様々な行事は、子どもたちにとって大きな成長につながるものであり、ご家庭や地域の皆様のご協力なくしては行えない貴重な体験です。ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

「寒い」
暑かった夏が健気に雪見舞い
重ね着をしても寒くて休採す
湯本 貴恵
「高い」
何もかも高値で家計火の車
空高く飛んでみたいな夢で良い
石湯 久芽代
物価高貯え減って増える皺
野口 節子
ひい孫に高い高いすれば笑う
福井 清
田中 紀美恵



上灘地区人口集計

	10月末	11月末
世帯数	2,568	2,573
人口	5,228	5,220
男性	2,420	2,423
女性	2,808	2,797
年齢別人口	0～14歳	675
	15～64歳	2,948
	65歳以上	1,597