

コミセンだより

UWANADA★

令和7年2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

「自主企画提案」 住民のみなさんから募集しま〜す！

こんなことやってみたい！または、自身の持つ知識や経験などを生かした事業企画を募集します！
趣味講座、歴史講座、子どもたち対象の講座、地域を活性化する講座 etc…
提案だけでなく、企画立案・参画・当日運営も一緒にして下さる方大歓迎！
一緒に楽しみましょう♪

【一次募集】2月28日(金)

※ これに限らず、企画提案は随時募集します！

【応募・問合せ先】上灘コミュニティセンターまで

皆さんの知識や経験、
アイデアを、地域の事業に
生かしてみませんか？
たくさんの応募を
お待ちしております！

うわなだ
健康カフェ
地区サロン

上灘コミセンでは月に1回、地区サロンを開催しています。
ポッチャやパットゲームスターなど、ゲーム感覚でできるスポーツに
チャレンジしたり、健康に役立つ講演を聞いたり・・・♪
楽しんだ後はお茶を飲みながらわいわいとにぎやかなサロンです。
地区住民の方でしたらどなたでも参加できますので、お誘いあわせ
の上、ぜひご参加ください！

今月は・・・★みんなで楽しく♪ポッチャ★です
初めての方でも楽しめるニュースポーツです！
みんなでワイワイと盛り上がりましょう♪

日時 2月19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)

12月の地区サロンは
クリスマス会を開催しました！

倉吉市社会福祉協会 / 上灘地区社会福祉協会

つながる・広がる
町内サロン

今月は町内の仲間が集う
「町内さわやかクラブ」
を紹介します

体組成チェックで
健康確認

モルックを
楽しみました♪

このクラブは平成21年8月から11月まで市の長寿
社会課と倉吉中央地域包括支援センター主催で行われ
た転倒予防教室が、終了後もそのまま引き継がれた健康
体操クラブです。柔軟体操や筋力体操だけではなく、歌
を唄ったり、手・指の運動など、いつまでも健康に過ご
していくことを目的としたクラブで、毎週水曜日に活動
しています。 興味のある方は、コミセンまで！

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 2/12 2/26 水

● お届け時間 11時～12時 ●

【給食配達枠】

現在 4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…3・10・17・24日

エアロビ・ピラティス教室…3・10・17日

のびのびクラブ…4・11・18・25日

倉吉ダンスクラブ…5・7・12・14・19・21・26・28日

リラックスヨガ…2・3・6・9・10・13・16・17・20・23日

朗読バラエティ花みずき…3・5・10・17・20・27日

上灘めだか会…4・12・18・25日

さわやか気功…7・14・21・28日

打吹川柳会…8日

上灘3B体操…7・14・21・28日

表現部とつりのハナコ…5・12・26日

2月の
団体活動日



2月 おもな行事予定・使用団体

4日	火	自治公館長・部長会長合同会	19:00
5日	水	老人クラブ パットゲームスター	13:00
9日	日	スキー教室【上灘コミセン集合】	7:30
10日	月	うわなだ桜まつり みんなのまつり広場実行委員会	19:30
12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
		地区振興協議会理事会	19:30
13日	木	なごもう会	13:30
		上灘地区体力づくり振興会総会	19:30
17日	月	うわなだ桜まつり 万灯の広場実行委員会	19:30
18日	火	地区相談会	14:00
19日	水	昔あそび交流会【上灘小学校】	9:25
		地区サロン「健康カフェ」	13:30
20日	木	うわなだ桜まつり あそびの広場実行委員会	19:30
26日	水	給食サービス事業	9:00
		老人クラブ パットゲームスター	13:00
27日	木	なごもう会	13:30
		いきいき・ふれあいサロン代表者会	13:30

相談
無料

地区相談会

上灘コミセンでは月に1回、地区相談会を開催して
います。住まいやお金、仕事のことなど、日常生活での
様々な困りごとについての個別相談会です。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。

日時 2月18日(火)

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

のうこつぽ・永代(合同)供養塔 見学・相談可

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)

※手を合わせる生活を! ※岩屋(古墳)地蔵祭4/19

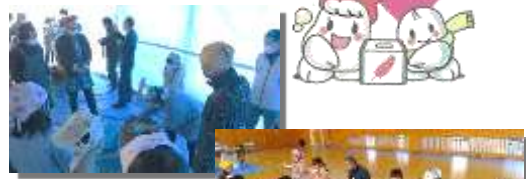
検索 のうこつぽ 山名寺

～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 (^^)

1/21 地区サロンを開催しました。今月は、シルバー・セイフティ・インストラクターの海村信一郎さんを講師に迎え、「笑って脳の活性化」をテーマに、言葉の意味の違いを考えたり、実例を交えた詐欺被害にあわないための心得などをわかりやすくお話ししていただいたりと、終始笑いの絶えない会となり、大変盛り上がりしました。



1/23 上灘小学校3年生の児童と、餅つき交流会を開催しました。初めて餅をつく子どもも多く、臼と杵に戸惑いつつも、しっかりと餅をついていました。餅をついた後は、みんなできなこをまぶしたお餅と老人クラブ女性部の皆さんが中心となって作った豚汁を囲んで楽しく会食しました。会食後は、児童によるリコーダー演奏や合唱が披露され、心温まるお礼のメッセージもいただきました。来年も引き続きこの交流会を開催したいと考えています。参加・協力いただいた地域の皆さん、学校関係者の方々、大変お世話になりました！



1/25 おいしいみそ作りを行いました。毎年好評の事業ですが、今年もたくさんの方に応募していただきました。昔ながらの製法でみそを仕込み、米麴や大豆の香りに包まれながら、和気あいあいと作業が進み、参加者同士の交流も深まりました。出来上がったみそは熟成させ、秋ごろには各家庭で美味しい料理に使われる予定です。伝統の味を守り、共有できた素晴らしい一日でした！



上灘小学校より

**6年2組 木藤瑤心さん
「チャレンジ！あなたも栄養士！」
最優秀賞**

降雪時のお願い

近年、大雪となることが続いております。今後、大雪となった場合、登下校の安全確保が重要となります。保護者、地域の皆様には除雪や登下校時の注意喚起等についてお力添えをいただければと思います。なにとぞよろしくお願いいたします。



1月24日～30日は全国学校給食週間です。これにあわせて倉吉市学校給食センターでは「チャレンジ！あなたも栄養士！」として、倉吉市内小中学校児童生徒対象にオリジナル給食献立の募集がありました。上灘小学校からは、6年生が応募しました。どの作品もアイデア豊富で力作ですが、その中から6年2組木藤瑤心さんの作品が最優秀賞となりました。おめでとうございます。

おいしい！楽しい！もちつき交流会(3年生)

1月23日(木)、5年ぶりとなるもちつき交流会を行いました。当日は春を思わせるような陽気でしたが、もちつきが始まると夏の暑さのように熱気に包まれました。



子育て総合支援センター「おひさま」だより

2月のご案内

5日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
20日(木) ♪おひさまわくわくランド♪おやこ de ペったんアート
21日(金) ♪おひさまわくわくランド♪おやこ de ペったんアート
25日(火)～28日(金) おひさまアート

☆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】

12月28日(土)
『Meary's クリスマスコンサート』を開催しました。手遊び歌やディズニーの名曲など、素敵な歌声と生の演奏を親子で聴き、楽しい時間になりました。



老人クラブだより

老人クラブって実はもう60年の歴史があるんです。そして時代は大きく変化してきています。でも、長く生きてきた人達の知恵・経験は何かしら役に立つことも多いはず、そして今から楽しみたい！どんなことをしているのか？のぞいてみませんか。お問い合わせはコミセンまで。



上灘老人クラブ協議会

～健診受診期間が残り1か月となりました～

特定健診・長寿健診・がん検診の受診期間は2月28日までです！！詳しくは受診券に同封されている健康診査の手引きをご覧ください。これらの健診は生活習慣病やがんを早期発見するための健診です。自分自身の健康管理のためにも、受診がまだの方はお急ぎください。受診券を紛失された方は再発行しますのでご連絡ください。



【問合せ先】 倉吉市役所 健康推進課 電話：27-0030



上灘地区人口集計

	11月末	12月末
世帯数	2,573	2,568
人口	5,220	5,217
男性	2,423	2,419
女性	2,797	2,798
年齢別人口	0～14歳	678
	15～64歳	2,940
	65歳以上	1,599