コミセンだより UWANADA★

令和7年4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

フラワーアレンジメント＆メッセージカードを送ろう

5月11日は『母の日』

日頃の感謝の気持ちを込めて
フラワーアレンジメントと
メッセージカードを送りませんか？
参加をお待ちしています！

日　時　**5月9日（金）１９時００分～**
講　師　岸田泰孝さん 河本睦美さん
参加費　２，５００円（花代含む）
定　員　１５名
持ってくる物…ハサミ
申し込みは
上灘コミセンまで

申込締切 4月30日(水)

主催　上灘コミュニティセンター

4月 おもな行事予定・使用団体

3日	木	桜まつり正副実行委員会	19:30
5日	土	うわなだ桜まつり（予備日：6日）	11:00
8日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
		定例館長会	19:30
9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
10日	木	なごもう会	13:30
11日	金	老人クラブ理事会	13:30
13日	日	万燈撤去作業（予備日:20日）	8:30
17日	木	地区サロン「健康カフェ」	13:30
18日	金	老人クラブ総会	10:30
21日	月	地区相談会	14:00
23日	水	給食サービス事業	9:00
24日	木	なごもう会	13:30

4月18日（金）12時～　職員研修のため事務所閉室
4/18（金）午後～4/20（日）の利用団体は、
4/17(木)までに玄関のカギのお引き取りをお願いします。

給食サービス事業

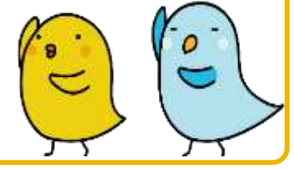
4/9　4/23　水

● 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

4月の団体活動日

シニアピラティス…7･14･21･28 日
WAKUWAKU 倶楽部（エアロビ）…7･14･21･28 日
PB ピラティス…7･14･21･28 日
倉吉ダンスクラブ…2･9･11･16･18･23･25･30 日
リラックスヨガ…3･7･10･13･14･17･20･21･24･27･28 日
朗読バラエティ花みずき…3･7･10･14･21･24･27･28 日
上灘めだか会…1･15 日
さわやか気功…18･25 日
打吹川柳会…12 日
上灘３Ｂ体操…11･25 日
表現部とっとりのハナコ…2･9･16･23 日
※３月２８現在



住民スポーツの日の予定

ソフトバレーボール
第一月曜日
20:00～22:00

ふんぐはこころのゆうえん
ヨシダ
➢ 昭和町 1-107
☎（0858）23-1611

スローガン「笑顔 ステキな 心のふれあい」

第21回 うわなだ桜まつり

とき・・令和7年4月5日（土）
午前11時～午後3時
※荒天が予想される場合は４月６日（日）に変更
ところ・・上灘中央公園及び上灘コミュニティセンター

皆さん お誘いあわせの上、ぜひご来場ください！(^^♪

万燈の広場

夜間点灯　延長になりました！
3月24日（月）～4月10日（木）
午後6時30分～
午後9時30分

みんなのまつり広場

飲み物販売コーナー
11：30～
お茶・ジュース
（アルコールの販売はありません）

抽選会

14：30～
豪華景品を当てよう!!
抽選券との引き換えは
11:15～14:00
※チラシの引換券を
ご持参ください

こうどうの広場

舞台イベント
11：15～
スカイマスター
チャレンジコーナー
11：30～14：30

ふれあいの広場

11：30～14：30
出店コーナー
各町の自慢の味が集合!!
中学生の焼きそばもあります!!
協賛企業コーナー
美味しい屋台やキッチンカーが出店！
ふれあいコーナー
射的　景品をゲットしよう！
防災教室（消防署／自衛隊）
コスプレやゲームあり！
自衛隊の車に乗れるかも!?

あそびの広場

あそびコーナー 11：30～14：30
じゃんけんスタンプラリー
11：30～12：30
13：30～14：30
ゆるキャラ集合!!
会場内にゆるキャラが出現！

フォトコンテスト

展示期間　5月14日(水)～18日(日)
表 彰 式　5月18日(日)
エースパック未来中心アトリウム
たくさんのご応募お待ちしております♪

主催　うわなだ桜まつり実行委員会／上灘地区振興協議会

うわなだ地区サロン 健康カフェ

今月は・・★ボッチャ★です
ボッチャとお茶で
楽しいひと時を過ごしましょう♪

日 時　4月17日（木）
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

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　4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　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

～コミセンはつらつ日記～ ◎地域・コミセンの出来事をお知らせします （^^♪

3/5 老人クラブとの共催で体力作り研修会を開催しました。包括支援センターによる講演「これがわたしの原動力？」を聴講し、毎日が楽しくなる目標の作り方を学びました。講演後には、歩行検査や握力検査を行い、今の体の状態を確認することが出来ました。

3/9 会下谷川沿いの桜並木に、万燈を設置しました。天候もよく、小・中学生、役員さん総勢約160名の方々の協力のもと設置することができました。
皆さん、ありがとうございました(^^)♪

3/22 上灘地区福祉懇談会を開催しました。鳥取短期大学の青木淳英先生を講師に迎え、地域の皆さんにご協力いただいたアンケートをもとに作成した「上灘地区地域福祉活動計画」を軸に、今後の地域福祉を考える有意義な懇談会となりました。

3/24 会下谷川桜並木の点灯式を行いました。夕方はまだ少し肌寒い中120人もの方が参加し、式を盛りあげていただきました！夜桜も美しい桜並木を、皆さんぜひお楽しみください！

上灘小学校より 1年間お世話になりました　ありがとうございました

保護者の皆さま、地域の皆さまには、裁縫・調理実習の指導補助、かけ算九九や音読指導、もちつき交流会や物づくり体験などの学習支援、また、学校環境整備、登下校の見守りなど数多くのご支援をいただきました。「たくさんの人と関わる中で、人は育つ」と言われます。皆さまとの関わりをとおして、子どもたちは上灘のたくさんの人・物・ことの良さにふれることで、心豊かに成長することができました。ありがとうございました。

今後も、職員一同力を合わせ、皆さまと手を取り合ってお子さまの成長を支えてまいります。令和７年度も、ひきつづきよろしくお願いいたします。

卒業おめでとうございます

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！

【上灘町 9-1　☎（0858）22-3914】

４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
15日(火)～18日(金) おひさまアート
25日(金) ♪おひさまわくわくランド♪おたのしみ☆おはなし会

☆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。

2月20日(木)・21日(金)
♪おひさまわくわくランド♪ おやこde ぺったんアートを開催しました。お子さんのかわいい足型を使って、好きなパーツを選びながら楽しんで製作されました。

健康づくりのための身体活動

倉吉市健康推進課　電話： 27-0030

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。
座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでも
からだを動かしましょう。厚生労働省では
「座りっぱなしをやめて＋10（プラス・テン）」を推奨しています。
（出典:厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド２０２３」）

成人は、家事などを含めた身体活動を1日60分以上（目安は1日約8000歩以上）を推奨。週2～3回の筋トレや「息が弾み汗をかく程度」の運動を週60分以上行いましょう。

高齢者は、身体活動を1日40分以上（目安は約6000歩以上）を推奨。達成できなくても、今より10分でも多くからだを動かすことを心がけ、可能であれば成人と同じレベルを目指しましょう。週2～3回の筋トレ（スクワットや階段を上がるなどでもOK）。筋肉は年齢に関係なく鍛えられ糖尿病などのリスクが低減し、転倒や骨折のリスクも減少します。

こどもは、1日60分以上の身体活動を推奨。ゲームやスマホの利用は減らし、からだを動かすことを心がけましょう。

座りっぱなしの弊害（全年齢）については、長時間座ると死亡リスクが高まるとされ、30分ごとに体を動かすことが推奨されています。からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていきましょう。

体調が悪い時は無理をせず、病気や痛みがある場合は、かかりつけ医に相談して行いましょう。

〈成人〉
・１日６０分以上の身体活動(約８０００歩以上)
・週２～３回の筋トレ　・座りっぱなし注意
・息が弾む運動を６０分/週

〈高齢者〉
・１日４０分以上の身体活動（約６０００歩以上）
・週２～３回の筋トレ　・座りっぱなし注意
・いろいろな運動を楽しもう

〈こども〉
・１日６０分以上の身体活動
・スマホ・ゲームの利用は減らし、スクリーンタイムの座りっぱなし注意
・激しすぎる運動やオーバーユース（使いすぎ）に注意

上灘地区にお住いの皆様へ 上灘グラウンドゴルフ同好会会員募集中!!

上灘グラウンドゴルフ同好会は、生涯スポーツとして元気でグラウンドゴルフができることを大切にして、「健康づくり、仲間づくり」をモットーに、竹田橋河川敷で日曜日を除く毎日練習しております。健康づくりでは、健康寿命を伸ばすことに貢献し、仲間づくりでは、他町の人たちとの交流を図り幅広い人間関係の形成を図ることができます。いつでも体験できますので、友人をお誘いの上是非参加してみてください。初心者大歓迎です。なお、分からない点がありましたならば下記にお問い合わせください。

問合せ先：京田
090－2094－1105

上灘地区人口集計

	1月末	2月末
世帯数	2，567	2，563
人口	5，209	5，189
男性	2，422	2，404
女性	2，787	2，785
年齢別人口	0～14歳	679
	15～64歳	2，913
	65歳以上	1，597