

# コミセンだより UWANADA★

令和7年6月

第21回フォトコンテスト  
金賞「お婆ちゃんの散歩道」

## 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/



## 第21回 うわなだ桜まつりフォトコンテスト 結果発表

うわなだ桜まつりフォトコンテストの表彰式が5月18日に行われました。今年度の総投票数は460票と大変多くの方に投票いただきました。投票の結果、応募作品58点より5名の方が受賞されました！おめでとうございます！！

ご来場いただき、投票してくださった皆様、ありがとうございました！！

- 金賞** 「お婆ちゃんの散歩道」 山中 泰偉 さん
- 銀賞** 「ちょこんとひと休み」 住吉 裕志 さん
- 銅賞** 「旅情」 平田 紀子 さん
- 市長賞** 「夜に浮かび上がる桜並木」 福田 孝二 さん
- 新日本海新聞社賞** 「さくらライン」 福井 伸一郎 さん



たくさんのご応募ありがとうございました！！来年もたくさんのご応募をお待ちしております！

## ロコモとさよなら！ 足腰元気アップ講座

**日時** 7月2日(水) 13時30分～14時30分(予定)  
**場所** 上灘コミュニティセンター会議室1  
**対象** 65歳以上の高齢の方  
**定員** 20名  
**内容** 健康状態の把握(身長、体重、血圧、ロコモチェック)  
ミニ講話(ロコモティブシンドロームについて)、ロコモ予防体操  
**持ち物** 飲み物、タオル ※軽い運動をするので、動きやすい服装でお越しください  
**申し込み**・・・ 6月24日(火)までに上灘コミセンまで

参加無料

鳥取看護大学の学生が企画しました！！

年を重ねても元気に歩ける身体を目指しましょう！



鳥取看護大学／上灘コミュニティセンター

## 大掃除にご協力ください！



夏の日差しが本格的になる前に、上灘コミュニティセンターをさわやかに保つべく、大掃除を行いたいと思います！都合のつく方は、上灘コミュニティセンターへお集まりください。コミュニティセンターがより気持ちよくご利用いただける空間となるようご協力をお願いします！

◆日時 6月17日(火) 9時30分～

持ってくる物・・・

掃除道具はこちらで準備しますので、汚れてもよい服装でお越しください。

※また、大掃除終了後に避難訓練を行います。いざという時に落ち着いて行動するためには、日頃の備えが何より大切です。皆さんぜひご参加ください。

### 大御堂廃寺『礎石移動体験』

日時:6月27日(金)10時～正午(上灘小5・6年対象)  
6月28日(土)10時～正午/13時～15時(一般)  
場所:史跡大御堂廃寺跡 主催 倉吉市

日本海新聞&NCN アーツと楽しい感謝祭 in 県美  
日時:6月28日(土) 9時～17時  
6月29日(日) 9時～15時  
場所:鳥取県立美術館 主催 新日本海新聞社 日本海ケーブルネットワーク

### 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  
バレーボール ※倉吉市民スポーツ大会地区練習会  
6月10日～10月9日 毎週火曜日 20:00～22:00

### 市民スポーツ大会参加者募集！！

10月に行われる、市民スポーツ大会に出場する男子バレーボール地区選抜メンバーを募集します！大会出場が難しい方、出場対象外(小・中・高・大学生)の方、練習会に参加するだけでもOKです！

皆さん、ふるってご参加ください！！  
お問い合わせはコミセンまで



### 相談無料 地区相談会

日時 6月25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

## 6月 おもな行事予定・使用団体

3日	火	地区社会福祉協議会 評議員会	19:30
7日	土	朗読バラエティ花みずき朗読会【開場】	13:00
8日	日	地区ソフトバレーボール大会【小学校体育館】	9:00
10日	火	定例館長会	19:30
11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
12日	木	なごもう会	13:30
		上灘地区振興協議会 総会	19:30
17日	火	上灘コミュニティセンター大掃除・避難訓練	9:30
		地区サロン「健康カフェ」	13:30
18日	水	老人クラブ パットゲームスター	13:00
25日	水	地区相談会	14:00
		老人クラブ パットゲームスター	14:00
		給食サービス事業	9:00
26日	木	なごもう会	13:30

### 事務所閉室のお知らせ

6月13日(金) 12:00～ 職員研修会のため

### 給食サービス事業 6/11 6/25 水

● お届け時間 11時～12時 ●  
【給食配達枠】現在 1枠 の空きがあります  
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・・・2・9・16・23・30日  
WAKUWAKU 倶楽部(エアロビ)・・・2・9・16・23・30日  
PB ピラティス・・・2・9・16・23・30日  
のびのびクラブ・・・10・17・24日  
倉吉ダンスクラブ・・・4・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・29・30日  
朗読バラエティ花みずき・・・2・5・9・12・16・19・22・26・30日  
上灘めだか会・・・4・18日  
さわやか気功・・・6・13・20・27日  
打吹川柳会・・・14日  
上灘3B体操・・・6・13・20・27日  
表現部とつりのハナコ・・・4・11・18・25日

6月の団体活動日



みんなはこころのゆうみん  
ヨシダ  
昭和田 1-107  
(0858) 23-1611

朗読バラエティ花みずき  
第14回上灘コミュニティセンター朗読会  
**うわなだパーレムライフ**

日時 **6月7日(土)** 【開場】13時 【開演】13時30分  
場所 上灘コミュニティセンター会議室  
入場 無料 【お問い合わせ】 28-2973(米田)・22-3076(青木)

主催 上灘コミュニティセンター／朗読バラエティ花みずき



～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 (^^)

**5/9** 5月11日の母の日に合わせ、恒例のフラワーアレンジメント&メッセージカード作りを開催しました。季節の花々を使い、参加者それぞれが心を込めた作品を仕上げました。



**5/11** 地区ソフトボール大会を小学校グラウンドにて開催しました。今年度は4チームの参加で、白熱した試合が繰り広げられました。試合結果は昭和町Aが優勝、米田町が準優勝、上灘町と昭和町Bが3位となりました。昭和町Aには、秋に開催の市民スポーツ大会に出場していただきます。



**5/13** 「民生委員・児童委員の日・活動強化週間」の取組みと、民生児童委員協議会の皆さんが、花壇の草取り作業をしてくださいました。手入れの行き届いた花壇は、訪れる方々の目を楽しませてくれています。心のこもったご奉仕、本当にありがとうございました。



**うわなだ健康カフェ**  
地区サロン  
今月は★ヤクルトさんの健康教室★です  
「健康長寿の秘訣」をテーマにフレイル予防について学びます♪ヤクルトのプレゼントもありますヨ！  
日時 **6月17日(火)**  
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)  
倉吉市社会福祉協議会 / 上灘地区社会福祉協議会

**上灘小学校より**  
**なかよし班はじめましての会**

4月22日に「なかよし班はじめましての会」を行いました。学年の枠を超えた交流を図るため全校をオレンジ8班、ホワイト8班に分け、1つの班に各学年1～2人ずつ入ったなかよし班を構成し、運動会の対抗種目や昼休憩の遊びをします。初日となるこの日は、自己紹介や班のカードづくりをしました。



6年生が前に立ち、会を進行しました。1年生に話しかける際には分かりやすい言葉で話したり、1年生の目線に合わせて話しかけたりするなど、6年生らしさを発揮していました。

**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！

6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(金) おひさまアート  
27日(金) マジック de たのしみまSHOW!!

☆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】

4月25日(金)  
「♪おひさまわくわくランド♪  
おたのしみ☆おはなし会」を開催しました。人形を使った歌遊びや大型絵本、パネルシアターなどのおはなしを見たり、ふれあい遊びをしたりと笑顔いっぱいの楽しい時間を過ごされました。

**熱中症**



熱中症は、高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。熱中症警戒アラートなどの発令時は特に熱中症に注意しましょう。

【熱中症の症状】

軽 症:めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない  
中等症:頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい(倦怠感)  
重 症:意識がない、けいれん、体温が高い

【予防行動をとりましょう】

1. 適切なエアコンの使用
2. こまめな水分・塩分補給
3. 見守り・声かけ
4. 熱中症警戒アラートをチェック



普段から利用できる場所もありますので、**快適にクールシェアをし、熱中症を予防しましょう。**

【クーリングシェルターを活用しましょう】

クーリングシェルターは、冷房設備が整っていて、夏の危険な暑さから避難できる場所として、熱中症特別警戒アラート発令時に解放されます。

<倉吉市クーリングシェルター>

- 倉吉市立図書館
- 倉吉市立せきがね図書館
- 倉吉市高齢者生活福祉センター
- さんさんプラザ倉吉(倉吉市農村環境改善センター)
- エースパック未来中心(鳥取県立倉吉未来中心)
- ウエルシア倉吉上井店・倉吉厚生病院東口店

倉吉市 健康推進課 ☎ 27-0030

**老人クラブだより**

5月23日にコミセンと共催の春の野外研修旅行で、出雲市平田町の木綿街道を訪問しました。江戸時代から明治期にかけて木綿の集散地として栄えた当時の町並みが残っており、白壁や格子戸の美しい建物が立ち並ぶ風情ある通りを散策しました。地元の方の案内で、木綿の歴史や商家の暮らしぶりについて学びながら、古き良き時代の面影に触れることができ、有意義な一日となりました。老人クラブでは、このような研修旅行など様々なイベントを行っています。興味のある方、ぜひ参加してみませんか？



上灘老人クラブ協議会／上灘コミュニティセンター



**上灘地区人口集計**

	3月末	4月末
世帯数	2,560	2,572
人口	5,157	5,158
男性	2,393	2,392
女性	2,764	2,766
年齢別	0～14歳	671
	15～64歳	2,890
人口	65歳以上	1,597