コミセンだより UWANADA★

令和7年7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

われらわんぱく探検隊! アウトドアを楽しもう♪

今年は、大山・赤松の池でカヌーに挑戦します！昼食は美味しいカレーを食べよう♪(アレルギー対応の食事が可能です)

日　時　7月27日(日)
8時20分までに上灘コミュニティセンター集合
16時30分頃帰着

内容・場所　カヌーを楽しむ(大山・赤松の池)

対　　象　上灘地区の小・中学生 (幼児 可)
(※小学3年生以下は、保護者同伴)

参 加 費　1人300円 (※ 当日集金)

申　　込　7月1日(火)までに 担任の先生か教頭先生へ
または、上灘コミュニティセンターへ

用意するもの　着替え、水着(またはぬれてもよい服装)、タオル、ぬれてもよい靴(クロックスなど)、飲み物、帽子、上履き(荒天時に使用)、メガネバンド(メガネをかける場合 ※ない場合→貸し出しあります)

主催　上灘コミュニティセンター／上灘地区青少年健全育成協議会
上灘地区いきいきプラン実行委員会

夏休みお助け隊参上!! 楽しく宿題済ませちゃお～♪

参加無料

夏休みの宿題、いっしょに進めよう！わからないところは、高校生のお兄さん・お姉さんがやさしく教えてくれるよ！たくさんの参加を待ってます♪

日　時　8月4日(月)～8日(金)
毎日13時30分～15時30分

場　所　上灘コミュニティセンター
ボランティア　高校生の皆さん

申　込　7月23日(水)まで(当日参加もOK！)

申込先　担任の先生か教頭先生へ
‼ または、上灘コミュニティセンターへ

主催　上灘コミュニティセンター
上灘地区青少年健全育成協議会
上灘地区いきいきプラン実行委員会

手で感じて、形にしよう！世界にひとつのマイ作品♪ ちびっ子陶芸教室

土の感触を楽しみながら、自分だけの器や置物を作ってみよう！はじめてでも大丈夫！みんなの参加を待ってます(^_^)/

日　時　7月29日(火)　10時00分～12時00分
場　所　上灘コミュニティセンター
参加費　1人500円 (※ 当日集金)
申　込　7月17日(木)まで
申込先　上灘コミュニティセンターまで

主催　上灘コミュニティセンター／上灘地区いきいきプラン実行委員会

昔ながらのあそび、新しい楽しさ! アナログゲームで遊ぼう

参加無料

電気もスクリーンも使わないゲームで、みんなと遊ぼう！頭と手を使って楽しむアナログゲーム体験！はじめてでもすぐに遊べるよ！

日　時　8月5日(火)
8月6日(水)
10時00分～12時00分

場　所　上灘コミュニティセンター
申込先　上灘コミュニティセンターまで (当日参加OK)

主催　上灘コミュニティセンター
上灘地区いきいきプラン実行委員会

彩りそえる散歩道 ～紫陽花の季節～

見日町の方がお世話されている「緑のプロムナード」の紫陽花が、今年も色鮮やかに咲き誇っています。今が見頃ですので、お近くを通られる際は、ぜひご覧ください。
心が癒されますよ😊

令和7年度 上灘地区自治公民館役員研修会

テーマ
「災害の発生 どうする避難所 第2弾」

日　時　7月6日(日) 13時30分～16時
場　所　上灘コミュニティセンター
講　演　地域住民主体の避難所の運営
～命をまもるために私たちにできること～
講　師　社会福祉法人鳥取県社会福祉協議会
災害福祉支援センター災害支援専門官
主幹　白鳥　孝太　氏

主催　上灘地区自治公民館協議会

第47回 倉吉打吹まつり

2日(土)・3日(日) 開催！

2日(土)
16時30分～21時
会場 ： 鳥取県立美術館・史跡 大御堂廃寺歴史公園

ステージイベント
・オープニングセレモニー(金管バンド・打吹天女発表・打吹太鼓・餅まき)
・みこし(女みこし・牛鬼・打吹童子ばやし・打吹太鼓)
・倉吉未来ステージ(キッズバンド・ダンスステージ)
・WASSO(フリーパフォーマンスイベント)
みつばし踊り大会
にぎわい広場(出店) (くらのいち・キッズ ZONE・露天商)

3日(日)
17時～21時
会場 ： 飛天夢広場(倉吉大橋周辺河川敷)

お祭り広場(出店) (楽市楽座・露天商)
飛天花火大会

健康に長生きしよう！ 健康づくり研修会

日　時　7月15日(火)13時30分～15時30分
場　所　上灘コミュニティセンター 会議室1
テーマ　健康長寿の秘訣～フレイルについて～
講　師　鳥取県中部医師会立三朝温泉病院
副院長　山根 隆治 先生
倉吉中央地域包括支援センター
申込先　上灘コミュニティセンターまで

主催　上灘老人クラブ協議会／上灘コミュニティセンター

7月 おもな行事予定・使用団体

1日	火	老人クラブ パットゲームスター	13：00
2日	水	足腰元気アップ講座(企画 鳥取看護大学)	13：30
6日	日	上灘地区自治公民館協議会役員研修会	13：30
8日	火	自治公定例館長会	19：30
9日	水	給食サービス事業	9：00
10日	木	なごもう会	13：30
15日	火	老人クラブ 健康づくり研修会	13：30
		上灘地区生活安全推進協議会総会	19：00
18日	金	老人クラブ体育部会	13：30
23日	水	地区相談会	14：00
24日	木	なごもう会	13：30
		倉吉東中 LCA	14：00
27日	日	わんぱく探検隊(赤松の池・カヌー)	8：20
29日	火	ちびっ子陶芸教室	10：00
30日	水	地区サロン「健康カフェ」夏まつり	13：30
31日	木	老人クラブ パットゲームスター	13：00
		体力づくり振興会 役員会	19：30

給食サービス事業 7/9 水

● お届け時間 11時～12時 ●

夏期休食のご案内

食中毒予防のため、下記の期間の給食をお休みします
7月2回目(7/23)から9月1回目(9/10)まで
※ 再開は9月2回目(9/24)を予定しています
【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

7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・28 日
PB ピラティス…7・14・28 日
のびのびクラブ…1・8・15・22・29 日
倉吉ダンスクラブ…2・4・9・11・16・23・30 日
リラックスヨガ…3・6・7・10・13・14・17・24・28・31 日
朗読バラエティ花みずき…3・7・10・14・17・24・28・31 日
上灘めだか会…9・16 日
さわやか気功…4・11・18・25 日
打吹川柳会…12 日
上灘3B体操…4・11・18・25 日
表現部とっとりのハナコ…13・16・23・30 日

第27回参議院議員通常選挙

投票日　令和7年7月20日(日) 午前7時～午後8時
投票場所　上灘コミュニティセンター

私たちの未来を託する代表者を選ぶ大切な選挙です。
あなたの一票を直接国政に反映させましょう。

相談無料　地区相談会

日 時　7月23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

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。

うわなだ地区サロン　健康カフェ

今月は‥ 祭 夏まつり 祭 です
子どもたちと楽しい時間を過ごしたいと思います！
お誘いあわせの上ご参加ください♪

日 時　7月30日（水）午前の部：10時30分～12時
午後の部：13時30分～15時

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）

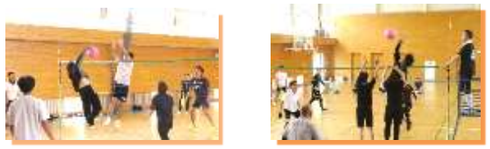
参加無料

倉吉市社会福祉協議会／上灘地区社会福祉協議会

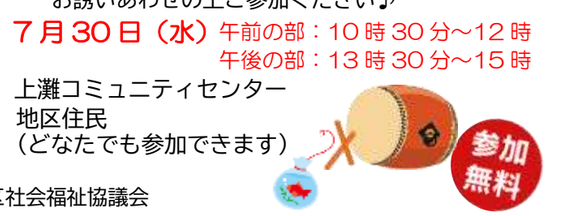
～コミセンはつらつ日記～　◎地域・コミセンの出来事をお知らせします（^^♪

6/7　花みずきによる朗読会「うわなだバーレムライフ」を開催し、約200名の来場がありました。朗読劇をはじめ、美しい歌声の披露や「みんなの体操」など、多彩なプログラムで会場は笑顔と拍手に包まれました。来年の開催にも、今から期待が高まります。

6/8　地区ソフトバレーボール大会を小学校体育館にて開催しました。今年度は4町9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Aが準優勝、米田町Bが3位となりました。出場された皆さん、役員の皆さん、大変お疲れさまでした！



6/17　今年度第一回目となる大掃除が多くの皆さんの参加により行われました。今年も中国電力ネットワーク(株)の皆さんや、地域住民の方々、利用団体の皆様の協力のもと、館内や館周辺を気持ちの良い環境に整えることができました。皆さん、大変お疲れさまでした！掃除終了後には、避難訓練を行いました。



更女だより

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。更生保護女性会・会員が「愛の灯」の募金活動を始めます。皆さまの所へお伺いした際は、ご理解とご支援・ご協力をお願いいたします。なお、7月12日(土)・エースパック未来中心アトリウムにおいて午前10時より「チャリティーバザー」を開催します。「愛の灯・バザー売り上げ」は、全額観察協会と給産会へ寄付されます。バザーは、品物が無くなり次第終了です。ご来場をお待ちしております。

更生保護女性会　上灘支部

上灘小学校より　「思い出に残る運動会」たくさんの応援ありがとうございました

5月26日の運動会には、たくさんの方に御来校いただきありがとうございました。
運動会テーマ「一生懸命　勝利に向かってはばたけ　～思い出に残る運動会～」のとおり、運動会練習から「一生懸命」そのものでした。運動会でもその姿勢は変わらず、全力の演技と応援、加えて高学年児童は係活動に活躍し「思い出に残る運動会」となりました。保護者・地域の皆様の家庭での励ましや愛校作業、登下校の見守りなどご協力があってこその運動会開催と子どもたちの思い出に残る運動会開催につながったと思います。ありがとうございました。

校庭に響く選手宣誓

笑顔まぶしい低学年のダンス

全力スタートの6年生

力のこもった構えです

フラッグの音が響きわたります

子育て総合支援センター「おひさま」だより

【上灘町9-1　☎(0858)22-3914】

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！

7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
☆18日(金)　おひさまほっこりサロン おしゃべり×ハンドメイド
☆22日(火)～25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。

5月27日(火)・28日(水)
「♪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。「ぺったん♪」と足形スタンプをした後に、お子さんのかわいい足形を生かして素敵なアート作品に仕上げておられました。

汗をかく夏場の水分補給について

【 倉吉市 健康推進課　☎ 27-0030 】

汗の中にはナトリウムが多く含まれているので、汗をよくかく夏場は水分と併せて食塩摂取も必要です。しかしほとんどの日本人は、必要量をはるかに超える食塩を普段から摂取しているので、1日3回の食事をしっかり食べている人は、塩分摂取を増やすことは必要ないと、日本高血圧学会減塩委員会は提唱しています。しかし夏場のスポーツや野外の作業、炎天下に長くいるなどで大量の汗をかいたときは、体内の水分とナトリウムが不足しますので、厚生労働省は熱中症予防のため、100ml中40～80mgのナトリウムが含まれた飲料を推奨しています。スポーツドリンクと見た目は似ている「経口補水液」がよく売られていますが、これは脱水症のための食事療法として世界保健機構(WHO)が提唱する「経口補水療法」に用いる病者用の飲み物です。「特別用途食品」という、国の制度で決められたマークがついています。ナトリウムやカリウムがスポーツドリンクの約3～4倍、糖質も含まれているので、普段の水分補給として飲むものではありません。脱水を伴う熱中症に効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認してください。

特に食事制限がある人は、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもありますので、医師や管理栄養士と相談し、適切に使用しましょう。

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

打吹川柳

「ゴーゴー」
ゴーゴーと走るSL今昔　西田　滋

「雨」
雨音をセレナーデと聞く春の宵　野口　節子

「押す」
車椅子乗って押される身はつらい　石湯久芽代

横綱を押し出そうとし腰砕け　湯本　貴恵

「絵」
絵心をくすぐる子猫膝の上　福井　清

「緑」
緑の服さがしてみても見つからぬ　田中紀美恵

上灘地区人口集計

	4月末 ➡ 5月末	
世帯数	2,572	2,563
人口	5,158	5,147
男性	2,392	2,388
女性	2,766	2,759
年齢別人口	0～14歳	665
	15～64歳	2,890
	65歳以上	1,592

ヨシダ
➤ 昭和町1-107　☎(0858)23-1611