

コミセンだより

UWANADA★

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



令和7年8月

7/7!夏のおやつマジック

夏休み★おやつ作り教室

夏休み恒例のおやつ作り！今年はみたらし団子とカップケーキを作ります♪たくさん参加をおまちしています

日時 8月20日(水) 13時30分～15時30分
場所 上灘コミュニティセンター 調理実習室
対象 小学校3年生以上
参加費 1人100円(当日集金)
申込 8月12日(火)まで
申込先 上灘コミュニティセンターまで
用意するもの エプロン、三角巾、飲み物

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



7/10!ひんやりアート時間

かわいい小物作り♪

今年の小物作りは、紙ねんどアイス！カラフルでかわいい“ひんやりアート”を楽しみましょう♪いろんな味を想像してつくっちゃおう！

日時 8月22日(金) 10時～12時
場所 上灘コミュニティセンター
対象 小学生
参加費 1人300円(当日集金)
申込 8月12日(火)まで
申込先 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／上灘地区いきいきプラン実行委員会



組み立ててスイッチオン! はじめての電波キャッチ

わくわく! 電波教室

日時 8月31日(日) 13時30分～15時30分
この夏は、自分の手でラジオを作ってみよう！音が聞こえたときの感動を体験できる電波教室です！

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 共催 鳥取県電波適正利用推進員協議会／総務省中国総合通信局

参加無料

場所 上灘コミュニティセンター 会議室2
対象 小学校3年生以上
申込 8月20日(水)まで
申込先 上灘コミュニティセンターまで



妖怪作りワークショップ

～倉吉の日常に潜む妖怪を作ろう～

倉吉に妖怪がいるとしたら…どんなの？
日常に妖怪を想像して、絵に描いて、木で制作するワークショップです。

日時 8月27日(水) 1回目 10時30分～
2回目 13時30分～
場所 鳥取県立美術館 創作テラス
集合場所 鳥取県立美術館ホール(1階)
申込締切 8月19日(火)17時 まで
申込先 倉吉市企画課(担当:木藤)
TEL 0858-22-8161 FAX 0858-22-8144
メール: kikaku@city.kurayoshi.lg.jp
主催 倉吉市(委託:小田急電鉄株式会社、主管:VUILD) 上灘コミュニティセンター

第32回シニア交流運動会

今年も恒例のシニア運動会を開催いたします！
身体を動かしながら、笑顔で交流できる楽しいひとときです。勝ち負けよりも、参加して楽しむことが一番！
皆さん、ぜひお気軽にご参加ください♪

日時 9月6日(土) 9時30分～
場所 上灘小学校 体育館

主催 上灘コミュニティセンター
上灘体力づくり振興会
上灘地区社会福祉協議会
主管 上灘老人クラブ協議会

持ってくるもの
… 上履き、水筒、タオル

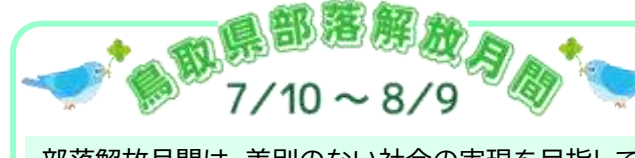
鳥取県部落解放月間

7/10～8/9

部落解放月間は、差別のない社会の実現を目指して、部落問題をはじめ様々な人権問題に対する理解を深めるための活動が行われる期間です。この期間中、県内に様々なイベントや啓発活動が行われます。

部落解放研究第53回倉吉市集会
日時 8月24日(日)
10時00分～15時00分
会場 エスパック未来中心 倉吉交流プラザ

一人ひとりが人権・同和問題を正しく理解し、差別のない社会を目指しましょう。



うわなだ地区サロン

健康カフェ

参加費 100円

今月は… テーブルゲームで脳トレ♪ です
ジェンガやバランスゲームなど、手を動かしながら楽しめるテーブルゲームにチャレンジします♪
ゲームを通じて自然と笑顔がこぼれるひとときを一緒に過ごしましょう。
お気軽にご参加ください！

日時 8月19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)

***** 相談無料 *****

地区相談会

日時 8月20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。

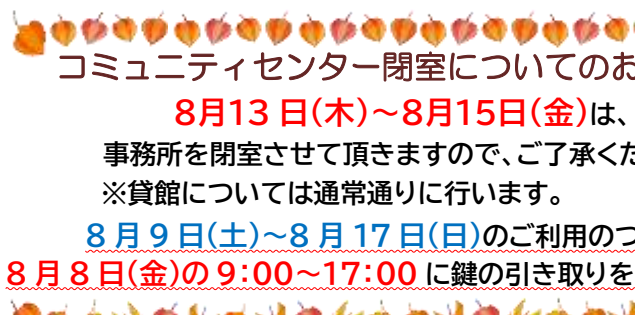
倉吉市社会福祉協議会／上灘地区社会福祉協議会



コミュニティセンター閉室についてのお知らせ

8月13日(木)～8月15日(金)は、事務所を閉室させていただきますので、ご了承ください。
※貸館については通常通りに行います。

8月9日(土)～8月17日(日)のご利用については、8月8日(金)の9:00～17:00に鍵の引き取りをお願いします！



8月 おもな行事予定・使用団体			
1日・4日	金・月	食育講座 「夏休み！料理教室で自由研究を完成させよう！」	10:00
4日～8日	月～金	夏休みお助け隊！楽しく宿題すませちゃおう♪	13:30
5日・6日	火・水	アナログゲームで遊ぼう	10:00
5日	火	自治公定例館長会	19:30
6日	水	給食サービス事業	9:00
12日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
19日	火	地区サロン「健康カフェ」	13:30
20日	水	夏休み★おやつ作り教室	13:30
		地区相談会	14:00
22日	金	かわいい小物づくり♪	10:00
24日	日	部落解放研究第53回倉吉市集会	10:00
27日	水	妖怪作りワークショップ ①10:30～ ②13:30～	
		シニア交流運動会 踊り練習会	13:30
28日	木	なごもう会	13:30
31日	日	わくわく！電波教室	13:30

コミセンだよりに掲載してみませんか？

町内サロンやコミセンにて活動されている団体の皆さん、コミセンだよりに活動紹介や仲間募集を掲載してみませんか？
掲載希望の問い合わせはコミセンまで！

なかま募集中～！



8月の団体活動日

シニアピラティス…4・18・25日
WAKUWAKU 倶楽部(エアロビ)…4・18・25日
PB ピラティス…4・18・25日
のびのびクラブ…5・12・19・26日
倉吉ダンスクラブ…1・6・8・20・22・27・29日
リラックスヨガ…3・4・10・17・18・21・24・25・28・31日
朗読バラエティ花みずき…4・7・18・25・28日
上灘めだか会…6・20・27日
さわやか気功…1・8・22・29日
打吹川柳会…9日
上灘3日体操…1・8・22・29日
表現部とつりのハナコ…6・20・27日

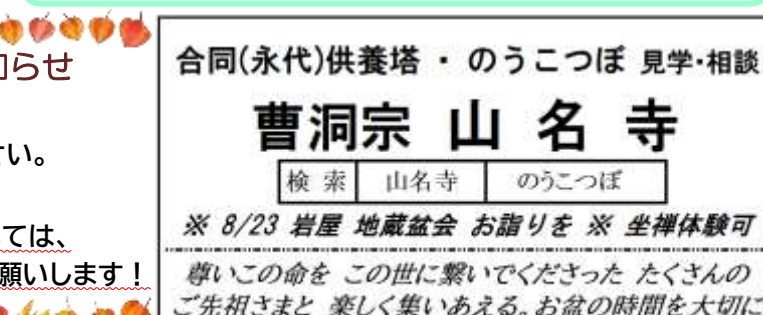


合同(永代)供養塔・のうこつぽ 見学・相談

曹洞宗 山名寺

検索 山名寺 のうこつぽ

※ 8/23 岩屋 地藏盆会 お詣りを ※ 坐禅体験可
尊いこの命を この世に繋いでくださった たくさんのご先祖さまと 楽しく集いあえる。お盆の時間を大切に。



～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 (^^)

7/2 鳥取看護大学の学生が企画した「ロコモとさよなら！足腰元気アップ講座」を開催しました。身長・体重・血圧の測定に加え、ミニ講話やロコモ予防体操も行われ、参加者は楽しみながら自分の健康と向き合う時間となりました。学生との健康についての会話ははずみ、和やかな雰囲気の中で交流が深まりました。



7/6 災害福祉支援センター災害支援専門官の白鳥孝太氏を講師に迎え、自治公民館協議会役員研修会を開催しました。地域住民主体の避難所運営をテーマにこんな時運営としてどちらの判断を選ぶか？など、ワークショップを通じて避難所の運営について考えるよい機会となりました。



7/15 上灘老人クラブとの共催で、「健康づくり講演会」を開催しました。講師には三朝温泉病院の山根隆治先生をお迎えし、フレイル予防や日々の生活習慣の大切さについて、わかりやすくお話いただきました。講演の後には、スクワットや足の指を使って新聞紙を丸めるトレーニングにも挑戦。慣れない動きに苦戦しながらも、笑顔で楽しく取り組む姿が見られました。



7/24 倉吉東中学校の生徒による地域貢献活動 LCA の一環として、コミセンの清掃活動を行いました。スリッパの拭き掃除やトイレの清掃、廊下の雑巾がけなど、それぞれができることに取り組んでくれました。



上灘小学校より たくさんの学びのあった1学期が終了し、夏休みへ

4月10日(木)に始まった1学期も72日目となり終業式を迎えることとなりました。子どもたちは「元気 やる気 友だちだいすき 学校大すき 上灘の子」を目指し、自分のめあてをもって日々の学習や行事に取り組みました。いよいよ明日7月25日(金)から38日間の夏休みに入ります。生活リズムに気を付けながら、1学期の学習の復習や発展的な内容を学ぶ、2学期の予習をするなど夏休みならではのことに取り組んでほしいと思います。また、地域の方々と触れ合う時間もできると思います。友だち以外にも幅広い年齢の人との触れ合いをとおして、コミュニケーション能力を高めてほしいと思います。9月1日(月)の始業式には、一回り成長した子どもたちと会えるのを楽しみにしています。



子育て総合支援センター「おひさま」だより

8月のご案内

- ☆ 6日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
- ☆ 19日(火)～22日(金) おひさまアート
- ☆ 27日(水) 「おはなしたんぽぽ」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。

【上灘町 9-1 ☎ (0858) 22-3914】

6月27日(金)
♪おひさまわくわくランド♪マジック de たのしみま SHOW!!を開催しました。紙袋から本物のバナナが出てきたり、紙コップが浮いたり次々に出てくるマジックに驚いたり笑ったりしながら、楽しい時間を過ごされました。



血圧を測ろう！

高血圧になる原因はコレ！

- 塩分のとりすぎ ○喫煙
- 運動不足 ○ストレス
- アルコールの取りすぎ
- エネルギーや脂肪分の取りすぎ(肥満)

生活の中で思いあたることはありませんか？
これらは血圧を上げる原因になります。

一家に一台、血圧計！



【倉吉市健康進課 ☎ 27-0030】

高血圧は自覚症状がほとんどないため、健康診断や家庭で測定し、自分の状態を把握することが大切です。特に健診などで、高血圧と判定される値が出た方は家庭で血圧を測る習慣を持つことが大切です。日本高血圧学会によれば、家庭で測る血圧が135/85mmHg以上は、脳卒中や心筋梗塞にかかる確率が2～3倍も高くなる危険な状態だとされています。

血圧を正しく測定するために

- ①条件を一定にするため、できるだけ毎日決まった時間に測定しましょう。1日のうちで安定した状態を保てる時間を選ぶとよいでしょう。

朝晩2回測定することが大切です

朝は起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前、夜は食事・入浴・服薬・排尿を済ませてから、就寝時間前に測定するのがよいでしょう。

- ②安静にし、リラックスした状態で測定しましょう。運動や食事、入浴の直後は避けてください。

- ③睡眠不足や便秘などでも血圧は変動しますので、血圧値とともに体調をメモしておきましょう。

みんなの公園。犬のフンは「持ち帰り」がルールです。

最近、県立美術館の周辺で犬のフンが放置されているのご指摘が寄せられています。気持ちよく利用できるよう、**犬のフンは必ず持ち帰って処理してください。**

また、公園は小さなお子さんも多く利用されます。**思いやりのある行動を大切に、マナーの向上に心がけましょう。**
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



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



➤ 昭和町 1-107
☎ (0858) 23-1611

上灘地区人口集計

	5月末	6月末
世帯数	2,563	2,551
人口	5,147	5,131
男性	2,388	2,378
女性	2,759	2,753
年齢別人口	0～14歳	660
	15～64歳	2,881
	65歳以上	1,590