コミセンだより UWANADA★

令和7年9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

第41回 ふるさとづくり
上灘地区大運動会

地域の皆さんが集い、ふれあいと元気あふれる時間を過ごす運動会です。世代を問わず楽しめる種目を準備しています。ふるさとへの思いを一つに、みんなで楽しく体を動かしましょう！

日 時　9月28日（日）９時００分 開会式　雨天中止　順延なし

場 所　上灘小学校　校庭

開催・中止に関わらず、当日7時に行政無線による放送があります

※　詳しくは全戸配布のプログラムをご覧ください

＼運営をサポートしてくれる高校生を募集します！／

地域のために、自分のために―　運動会を支える一員として、一緒に盛り上げてくれる方をお待ちしています！

※参加された方にはボランティア証明書を発行します

申込は直接コミセンへ、または QR コードから→

申込締切：9月 12 日(金)

主催　上灘地区自治公民館協議会／上灘地区体力づくり振興会／上灘コミュニティセンター

上灘地区 まちの保健室

今年も「まちの保健室」を開催します♪血圧測定や健康測定、健康に関するミニ講話のほか、健康相談も行います。皆さん気軽にお立ち寄りください！

日 時　10月４日(土)　10時00分～12時00分

場 所　上灘コミュニティセンター

内 容　身長・体重・体脂肪・血圧・骨密度測定・健康相談・ミニ講話

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／上灘地区自治公民館協議会　女性部

～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　(^^♪

7/4

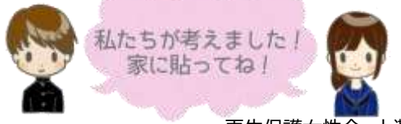
米田町白寿会の皆さまより、今年もたくさんの雑巾を寄贈いただきました。いただいた雑巾は、日々の館内清掃に大切に使わせていただきます。地域の皆さまのお心遣いに支えられていることを改めて感じ、職員一同感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、地域の皆さまと共に館をきれいに保ち、気持ちよく利用していただけるよう努めてまいります。ありがとうございました。

7/26

桜の枝切り作業を実施しました。苦情が寄せられていたこともあり、急を要したため猛暑の中での作業となりました。暑い中ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。今後は時期や時間を考慮し、より安全で無理のない形で進めてまいります。

更女だより　東中学生による標語を全戸配布します

7月の「社会を明るくする運動」では、多くの皆さまにご協力をいただきありがとうございました。運動の一環として、東中学校１年生の皆さんに「犯罪に巻き込まれないために」をテーマに標語を考えていただきました。今回、その標語をコミセンだよりとあわせて各ご家庭にお配りいたします。ぜひご家庭の目に留まる場所に貼っていただき、防犯への意識を高めるきっかけとしてご活用ください。今後とも温かいご支援をお願いいたします。



更生保護女性会　上灘支部

9月は認知症月間です

認知症はとても身近な病気で、誰もがなる可能性があります。認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていくためには、認知症の理解を深め、みんなで支え合っていく事が必要です。
この機会に認知症のことを考えてみませんか。

〇認知症に関する問合せ先・相談窓口

倉吉市長寿社会課　電話：22-7851
倉吉中央地域包括支援センター（上灘・成徳）
電話：22-6102
鳥取県認知症疾患医療センター（倉吉病院）
電話：26-1015

うわなだ地区サロン　健康カフェ　参加費100円

今月は… 出前♪クラフト活動 です

船上山自然の家の職員の方を講師に迎え、木の実や枝など自然の材料を使った小物づくりを楽しみます。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください！

日 時　9月 10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）

地区相談会

日 時　9月26日(金)　14 時 00 分～15 時 00 分

場 所　上灘コミュニティセンター　視聴覚室

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。

相談無料

倉吉市社会福祉協議会／上灘地区社会福祉協議会

9月 おもな行事予定・使用団体

3 日	水	シニア交流運動会　踊り練習	13:30
4 日	木	体力づくり振興会　グラウンドゴルフ・ボッチャ企画会	19:30
5 日	金	青少協　親子ふれあい活動担当者会	19:30
6 日	土	シニア交流運動会【上灘小学校体育館】	9:30
9 日	火	自治公定例館長会	19:30
10 日	水	地区サロン「健康カフェ」	13:30
11 日	木	なごもう会	13:30
17 日	水	昔あそび交流会【上灘小学校】	9:30
18 日	木	老人クラブ　パットゲームスター	13:00
24 日	水	給食サービス事業	9:00
25 日	木	なごもう会	13:30
26 日	金	地区相談会	14:00
28 日	日	ふるさとづくり上灘地区大運動会【上灘小学校校庭】	9:00
29 日	月	老人クラブ　パットゲームスター	13:00

親子ふれあい活動　ラダーゲッターを楽しもう！

日 時　10月4日・11日・18日・25日(土)　19時30分～21時00分

場 所　上灘小学校体育館

申 込　10 月 3 日(金)までに上灘コミュニティセンターまで

当日参加もＯＫです！　上灘地区青少年健全育成協議会

給食サービス事業　9/24 水

● お届け時間　１１時～１２時 ●

【給食配達枠】現在 2枠 の空きがあります

※受給者負担金３００円が必要です

ご希望の方は各町の民生委員または上灘コミセンまで

夏季は食中毒防止のため給食サービスをお休みしていますが、代わりに小学校給食委員さんのメッセージカードと一緒にゼリーをお届けしました。心温まるメッセージに、皆さんも喜ばれていました。

上灘地区社会福祉協議会

9月の団体活動日

シニアピラティス…1・8・22・29 日
WAKUWAKU 倶楽部(エアロビ) …1・8・22・29 日
PB ピラティス…1・8・22・29 日
のびのびクラブ…1・8・15・22・29 日
倉吉ダンスクラブ…3・5・10・12・17・19・24 日
リラックスヨガ…1・4・7・8・11・14・18・20・22・25・28・29日
朗読バラエティ花みずき…1・4・8・11・18・22・25・29 日
上灘めだか会…3・10・17・24 日
さわやか気功…5・12・19・26 日
打吹川柳会…13 日
上灘３Ｂ体操…5・12・19・26 日
表現部とっとりのハナコ…3・10・17・24 日

夏のひとコマ☆キラキラ写真館

今年の夏もたくさんのイベントが開催されました！
こどもたちの「楽しい！」がつまった体験の数々。笑顔や真剣な表情が光る、そんな一瞬一瞬を写真に収めました。
夏の元気を感じてください！

来年の夏も、楽しいイベントを企画します♪
ぜひご参加ください！

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
倉吉市社会福祉協議会／上灘地区社会福祉協議会／県立倉吉総合産業高等学校書道同好会

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】

9月のご案内

☆ 3日(水)　おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
☆18日(木)・19日(金)　♪おひさまわくわくランド♪
「おやこ de ぺったんアート」
☆24日(水)～26日(金)・30(火)　おひさまあーと
☆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。

「おひさまほっこりサロン～おしゃべり×ハンドメイド」を開催しました。コットンボールをお家に飾るのを楽しみに、糸をくるくると巻きながら、おしゃべりを楽しんでおられました。かわいい作品ができました。

【 倉吉市 健康推進課　☎ 27-0030 】

毎年9月は、「がん征圧月間」です

日本人の死因の第１位である“がん”は、国民の2人に1人がかかり、3人に1人が死亡するといわれています。しかし、がんは、早期発見・早期治療により、約9割が治ると言われています。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。がん研究振興財団から「がんを防ぐための新12か条」が公開されています。この新12か条は日本人を対象とした疫学調査や、現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられたものです。日頃から、生活習慣に気をつけ、がんになりにくい身体づくりを目指しましょう。

（参考文献　日本対がん協会、がん研究振興財団）

健診に関する手続きがインターネットまたは LINE からできます
- 集団健診予約
- 受診券再発行、85 歳以上受診券申請

是非、ご利用ください。

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

「染まる」
夕焼けがラベンダ色にそめられて　湯本　貴恵
惚れました彼の色へと染まります　西田　滋
「海」
おだやかな海も津波が牙をむく　石湯久芽代
火の章を終えて静かな波の音　野口　節子
「パタパタ」
一日をパタパタすごし日が暮れる　田中紀美恵
「綱」
綱めざし汗に塗れる相撲部屋　福井　清

上灘地区人口集計

	6月末 ➡	7月末
世帯数	2，551	2，548
人口	5，131	5，126
男性	2，378	2，371
女性	2，753	2，755
年齢別人口	0～14歳	656
	15～64歳	2，877
	65歳以上	1，593

ヨシダ
➤ 昭和町 1-107　☎（0858）23-1611