コミセンだより

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/



今年も地区文化祭を開催します!

見て楽しみ、食べて味わい、体験して心があたたまる2日間。 地域の皆さんの交流の場として、ぜひお気軽にお立ち寄りください♪

期 日 11 月 1 日(土)·2 日(日)

LINE

会 場 上灘コミュニティセンター

QRコード

- ・作品展
- 11月1日 11月2日 ・レコード鑑賞コーナー (レコードで昭和歌謡を堪能しよう♪)
 - ・手づくり石鹸コーナー(配布)
 - ・風呂敷の包み方コーナー、健康食品の展示コーナー

11月1日(土) 13時~17時

共通イベント

・おしるこ(白玉だんご入)13:00~ $(1)13:00\sim (2)14:00\sim (3)15:00\sim$

・簡単!楽しい小物づくりコーナー(先着 計 20 名) (①14:00~ ②15:00~ ※各時間 10 名ずつ) 11月2日(日) 9時~15時

- ・きつねうどんコーナー 10:00~
- ・BiXsingers(ゴスペル)鑑賞コーナー 11:00~11:20

各町内教養文化部長まで お申し込みください

主催 上灘地区振興協議会 / 上灘コミュニティセンター

親子ふれあい活動

ラダーゲッターを楽しもう!

今年のスポーツ教室は「ラダーゲッター」です!投げた ボールをラダーにひっかけ、得点を競うスポーツです。 土曜の夜に、親子で楽しく体を動かしませんか?

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

申込先 上灘コミュニティセンターまで

申込締切 10月3日(金)(当日参加OK!) 持ってくるもの・・

上履き、汗ふきタオル、お茶

主催 上灘地区青少年健全育成協議会 上灘コミュニティセンター



今年も地区親善グラウンドゴルフ大会を開催します! 地区の方ならどなたでもご参加いただけます。ご家族や ご友人と一緒にさわやかな汗を流しませんか?

日 時 10月19日(日) 少雨決行

【受付】9:00~ 【開会式】9:20

会 場 上灘中央公園 多目的広場 参加申込 10月7日(火)までに

各町体育部長へ申込み

主催 上灘地区体力づくり振興会/上灘コミュニティセンター 主管 上灘グラウンドゴルフ同好会



だれでも楽しく参加できる、ボッチャの交流大会を開催します。家族や友だち、地区 住民であればどんなチームでも参加OKです!たくさんの参加をお待ちしております!

日 時 11月16日(日) 9時00分 開会式

会 場 上灘小学校体育館

参加申込 11月4日(火)までに各町の体育部長まで

※ 町を越えたチームでの参加は、上灘コミセンまでお申し込みください



町を越えたチームでの 参加はこちらのQRコー ドでも申し込みできます



令和7年度 上灘地区教養講座

~企画展とバックヤードツアーの。 スペシャルなプログラム~

美術館の企画展「the 花鳥画」をみんなで鑑賞し、ふだん 入れないバックヤードも見学します。ちょっと特別な体験を、 一緒に楽しんでみませんか?

日時

10月25日(土)

10時00分~11時30分ごろ

場 所 鳥取県立美術館(現地集合)

講 師 美術館学芸員

内 容【前半】バックヤード見学 【後半】企画展鑑賞のための

ギャラリートーク&解説付き鑑賞会

申 込 10/9(木)までに上灘コミュニティセンターへ 参加費(入館料) 一般950円 学生600円

高校生400円 小中学生240円

主催 上灘地区自治公民館協議会 教養文化部 上灘コミュニティセンター

文化祭同日開催

歴史ウォーキング

映画化が話題の『遥かな町へ』の舞台・ゆかりの地を めぐり、歴史や文化にふれながら、倉吉のまちの魅力を 再発見します。楽しみながら心も体もリフレッシュしま しょう。

日 時 **11月 1日(土)**13 時 15 分集合

集合場所 上灘コミュニティセンター

コース 13:30上灘コミセン出発

14:00赤瓦・倉吉淀屋周辺(ガイド案内による街並み散策)

15:30上灘コミセン到着(予定)

申 込 10/24(金)までに

上灘コミュニティセンターへ





主催 上灘地区体力づくり振興会/上灘コミュニティセンタ

地区相談会

どのようなことでもご相談ください♪

日時 10月 24日(金) 14時00分~15時00分

場所 上灘コミュニティセンター

倉吉市社会福祉協議会 / 上灘地区社会福祉協議会

練習会を開催します!会場:上灘コミュニティセンター ルールがよく分からないなぁ、大会前に練習したい・・、 という方ぜひご参加ください!

10月28日(火)10時~

11月 4日(火)13時30分~ 11月 8日(土)19時30分~

主催 上灘地区体力づくり振興会/上灘コミュニティセンター

10日 おちた行事予定・使用団体

40		おもな行事予定・使用団体	• 100	
4日	土	上灘地区「まちの保健室」	10:00	
7日	火	上灘老人クラブ研修部会	13:30	
8日	水	給食サービス事業	9:00	
9日	卡	なごもう会	13:30	
14日	火	定例公館長会	19:30	
18日	土	自然を楽しむ会【金持神社・滝山公園散策】	8:30	
		倉吉市食生活改善推進員 健康教室	10:00	
19日	日	上灘地区グラウンドゴルフ大会【上灘中央公園】	9:00	
22日	水	給食サービス事業	9:00	
23日	木	なごもう会	13:30	
24日	金	地区相談会	14:00	
25日	土	上灘地区教養講座「企画展&バックヤードツアー」	10:00	
28日	火	ボッチャ練習会	10:00	
29日	水	老人クラブ パットゲームスター	13:00	
30日	木	地区サロン「健康カフェ」	13:30	
10 月 4 日・11 日・18 日・25 日(十)19 時 30 分~21 時				

10月4日・11日・18日・25日(土) 19時30分~21時 親子ふれあい活動【ラダーゲッターを楽しもう!】

白然を楽しむ会 金持神社と滝山公園 ゆったり散策

今回は金運アップの「金持神社」と小泉八雲の怪談『骨董』 に所載されている幽霊滝(龍王滝)のある「滝山公園」を訪 ね、始まったばかりの朝ドラ『ばけばけ』に思いを馳せながら 豊かな自然や季節の景色を味わいます。歴史や自然にふれ、 ゆったりとしたひとときを過ごしませんか。

日時 10月18日(土) 8時30分集合

8時45分出発~16時20分帰着(予定)

集合場所 上灘コミュニティセンター

参加費 500円(昼食代)

定 員 20名

申 込 10月9日(木)までに上灘コミュニティセンターへ 準備する物…タオル、飲み物、歩きに適した服装・靴 他

主催 上灘コミュニティセンター

日 時 10月18日(土)

食生活改善推進員による健康教室を開催します。いつまで も元気に過ごすために、検診結果を見ながら生活(食)習慣 を見直すきっかけにしてみませんか?

場 所 上灘コミュニティセンター

内容 検診結果の見方、食塩味覚感受性検査、 健康体操、減塩食試食、健康相談

持ち物 健康診断結果(令和6年度の結果でも可)

問合せ先 倉吉市健康推進課



~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 (^^♪

倉吉市と共催で妖怪作り 8/27 ワークショップを開催しまし た。自分で考えた妖怪の絵を もとに木を切り出し、飾りつけや色 を塗りながら、オリジナルの妖怪を 作り出していました。もしかしたら、 まちのどこかで出会えるかもしれま



わくわく!電波教室を開催 8/31 しました。電波の仕組みを動 画で学習した後、FM ラジオ 作りに挑戦しました。楽しみながら電 波の仕組みに触れる貴重な体験となり

ました。

シニア交流運動会を開催 9/6 しました。地区内より約 90 名のシニアの方々が参加し、 4 チームに分かれさまざまな競技や

| ダンスを楽しみました。今年は中学生 のボランティアが運営の手伝いや、競 技にも参加し、シニアの皆さんとの交



地区サロン

上灘地区自治公民館協議会 女性部講演会

ベストスマイルでリフレッシュ ~笑いヨガで免疫アップとストレス解消!!~

今年度の女性部講演会は、ヨガ教室を開催し ます。声を出して笑うことで心と体をリフレッシュ し、免疫力アップや認知症予防にもつながります。 笑いのパワーで元気を取り戻し、日常を明るく過 ごすヒントを一緒に体験しましょう♪

日 時 11月15日(土)

13 時 00 分~14 時 30 分

上灘コミュニティセンター

笑いヨガリーダー 飯田 雄介 氏

無料 参加費

10月31日(金)

申込先 上灘コミュニティセンターまで

> 主催 上灘地区自治公女性部 上灘コミュニティセンター



小中学校の休校日「ふれあいホリデー」に、にこにこ食堂を開店 します!子ども達と一緒にお昼ご飯を囲んで、楽しい時間を過ごし たいと思います。皆さんお誘いあわせの上、ぜひご来店ください!

日 時 11月 21日(金)

11 時~みんなでゲーム

12 時~みんなでお昼ごはん

食生活改善推進員さんによるカレーライスを食べよう♪ ※食物アレルギーの対応はできませんので、ご容赦ください

場 所 上灘コミュニティセンター

参加費 100円 (高校生以下無料)

申込締切 10月31日(金)までに上灘コミュニティセンターまで

10月の地区サロンは…

□腔ケアと体操で健康づくり♪です。

日 時 **10 月 30 日(木)** 13時00分~14時30分

うつぶき地域包括支援センターとケアハウスうつぶきの職員さん による健康講座です!お誘いあわせの上ご参加ください♪

> 倉吉市社会福祉協議会 / 上灘地区社会福祉協議会 食生活改善推進員 / 上灘コミュニティセンター

Z学期のスタート

9月1日(月)に2学期がスタートしました。登校してくる子ども たちの顔はさまざまで、笑顔で充実した様子の子、遅くまで宿題を

がんばったのか眠そうな子、友だちと話したくてうずうずしている子など。その子なりの 夏休みを象徴しているようです。そんな子どもたちも2学期の始業式が始まると、気持ち を切り替えて真剣な表情で臨みました。まずは素敵なスタートが切れたと思います。

2学期は、児童体育祭や音楽会、ふるさと学習、船上山宿泊学習(5年生) など、様々な行事があります。これらの行事を節目として、目標を持って練習 を重ね、友だちと協力しあいながら高め合い、納得のいく本番を迎え、成長を 喜べるようにしていきたいと思います。また、日々の学習においても「わかった」 「できた」と実感できる子どもの育成に努めてまいります。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。





大阪では、アードおひさまで、

☆ 1日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会 ☆21日(火)~24日(金) おひさまあーと

☆31 日(金) ヨガ de リラックス

☆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】

『おはなしたんぽぽ』さんにおいでいただき、 おはなし会を開催しました。ペープサートや 手遊び、打楽器を使ったパネルシアターなど があり、笑ったり、手拍子をしたり、親子で楽



10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です

検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも 日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づく ことができるよう意識しながら生活していきましょう。

ブレスト・アウェアネスとは 「乳房を意識する生活習慣」のことです。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です!

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

② 乳房の変化に気をつける ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く 乳腺(外)科で診察を受けてください。

"しこり"があっても必ずしも乳がんとは限りません。

見て・触って乳がんセルフチェック法 節の前でチェック



「ただれ・変色」 はありませんか、 両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだ

りしながら、色々な角度で見てみましょう

€ つまんでチェック



乳首を軽くつまんで分泌物が出ないか 確認しましょう

ORDI

团体活動日

2 触ってチェック



4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房 全体を軽く圧迫するように確認しましょう

4 寝転んでチェック



違和感」 ほありませんか

仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房 やわきの下に異常がないか確認しましょう

倉吉市健康推進課

給食サービス事業

10/8 10/22 78

【給食配達枠】

現在 2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

※受給者負担金が 1 食につき 300 円必要です



給食ボランティア募集中です! 興味のある方はコミセンまで お問い合わせください



上灘地区社会福祉協議会

シニアピラティス…6・13・20・27 日 ェアロビ・ピラティス教室・・・6・20・27 日

のびのびクラブ…7・14・21・28 日

倉吉ダンスクラブ・・・1・3・8・10・15・17・22・24・29・31 日 リラックスヨガ・・・2・5・6・9・12・16・19・20・23・26・27・30日 朗読バラエティ花みずき・・・2・6・9・16・20・23・27・30 日

上灘めだか会…8・21・29日

さわやか気功…3・10・17・24・31日 打吹川柳会…1.12日

上灘3B体操…3·10·24·31日 表現部とっとりのハナコ・・・1・8・15・29 日

くらしのお困りごとを相談してみませんか?



日前 令和7年10月15日(水)13時~16時 ■ エースバック未来中心 1階 小ホール

◆ 相談は予約優先です。 10月1日(水)から下記の電話番号で予約を受け付けます。 💮 予約電話:0857-24-5542 予約受付:平日9時~16時45分

(主催・開合せ先) 鳥取行政監視行政相談センタ 電話:0857-24-5541 FAX:0857-24-5942

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



上灘地区人口集計

	7月末 ■	→ 8月末
世帯数	2, 548	2, 544
人口	5, 126	5, 122
男性	2, 371	2, 371
女性	2, 755	2, 751
	0~14歳	657
年齢別	15~64歳	2, 870
人口	65歳以上	1, 595