

# コミセンだより UWANADA★

令和8年1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/>



## 新年のご挨拶

上灘地区振興協議会  
会長 福井 伸一郎

明けましておめでとうございます。  
今年には60年に一度の丙午。出生数が2割も減ったが、その子たちを担任しました。作文に「丙午生まれの女子は不幸になるという迷信に惑わされずに、私を生んでくれた母に感謝する」と書いていました。  
「子どもは宝」と詠った山上憶良も大御堂廃寺に詣でています。上灘地区が人を育み、さらに発展していくことを祈念いたします。



## 1月 おもな行事予定・使用団体

1日(木)~4日(日)は、事務所を閉室いたします  
※ 貸館は通常通りです

8日	木	なごもう会	13:30
13日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
14日	水	給食サービス事業	9:00
		上灘地区民生児童委員協議会	12:40
16日	金	地区人権教育研究会 人権講演会	19:00
20日	火	上灘地区自治公民館協議会 初館長会 ※ 終わり次第歓送迎会	18:30
21日	水	地区サロン「健康カフェ」	13:30
22日	木	なごもう会	13:30
		老人クラブ 体育部会	10:00
24日	土	みそづくり教室	9:30
27日	火	地区相談会	14:00
28日	水	給食サービス事業	9:00
29日	木	福祉交流会(餅つき交流会)[上灘小学校体育館]	9:00
		老人クラブ パットゲームスター	13:00

## たのしいスキー教室

今年もスキー教室を開催します！初めてでも大丈夫！  
一緒に冬のスポーツを楽しみましょう♪

日時 **2月8日(日)**  
7時30分 上灘コミセン 集合・受付・出発  
16時30分 上灘コミセン 帰着(予定)  
場所 恩原高原スキー場 ☎0868-44-2808  
参加者 小・中学生(幼児可)小3以下は保護者同伴  
参加費 学生1,000円 大人2,000円(当日集金)  
申込 1月16日(金)までに  
小学生⇒小学校、中学生⇒コミセンへ  
問い合わせ:上灘コミュニティセンターまで

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  
共催 倉吉市教育委員会



## 新年賀

八令年和  
昨年は大変お世話になりました  
本年もよろしくお願いいたします  
令和8年 初春

上灘地区振興協議会  
会長 福井 伸一郎  
上灘コミュニティセンター  
職員一同

## 地区人研・人権講演会

人権講演会を開催します。差別や偏見について改めて考え、より暮らしやすい地域づくりにつながるための学びの場です。身近な気づきや行動につながるお話をうかがいます。どなたでも参加いただけますので、この機会にぜひご参加ください。

日時 **1月16日(金)19時00分~**  
場所 上灘コミュニティセンター 会議室1  
演題 「innovation(イノベーション) ~『部落差別があり続ける社会』を変えるために~」  
講師 公益社団法人鳥取県人権文化センター 専任研究員 中江 美紀 氏

主催 上灘地区人権教育研究会

## 健康カフェ★バグゴーを楽しもう！★

今回は、初めてのスポーツ「バグゴー」を楽しみます♪  
バグゴーは、ボードの穴や表面にビーンバッグ(お手玉のような袋)を投げて得点を競う、誰でも楽しめる的入れゲームです。皆さん、お誘い合わせの上ぜひご参加ください！

日時 **1月21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)  
参加費 100円



12月の地区サロンでは、クリスマスリースづくりを楽しみました♪  
みなさん、すてきなリースができあがりました！

倉吉市社会福祉協議会/上灘地区社会福祉協議会

- 1月の団体活動日
- シニアピラティス...5・12・19・26日
  - エアロビ・ピラティス教室...5・19・26日
  - のびのびクラブ...6・13・20・27日
  - 倉吉ダンスクラブ...7・9・14・21・23・28・30日
  - リラックスヨガ...4・5・8・15・18・19・22・25・26・29日
  - 朗読バラエティ花みずき...8・12・15・19・22・26・29日
  - 上灘めだか会...7・21日
  - さわやか気功...9・16・23・30日
  - 打吹川柳会...10日
  - 上灘3B体操...9・16・23日
  - 表現部とつりのハナコ...7・14・21・28日

## 地区相談会 相談無料

日時 **1月27日(火) 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  
様々な困りごとについての個別相談会です。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

## 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

## 給食サービス事業

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

1/14 1/28 水

【給食配達枠】  
現在 **1枠** の空きがあります  
※受給者負担金が1食につき300円必要です  
ご希望の方は各町の民生委員または上灘コミセンまで  
上灘地区社会福祉協議会

昭和町 1-107  
☎ (0858) 23-1611  
HP <https://www.by-yoshida.co.jp>  
ビーワイヨシダ

～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 (^\_^)

**12/6・7** 倉吉市コミュニティセンター活動展がエースバック未来中心アトリウムで開催され、上灘コミュニティセンターも各種講座や文化祭で制作した作品、日頃の活動の様子を展示しました。来館された方からは「活動の幅広さがよく分かる」と好評で、地域のつながりを感じる機会となりました。



**12/16** コミセン大掃除と避難訓練を実施しました。大掃除では、地域の皆さんや日頃センターを利用されている各団体に協力いただき、普段はなかなか手の回らない場所まできれいにさせていただき、気持ちよく新年を迎える準備ができました。ありがとうございました。避難訓練では、地区の防災士さんから地震の際の避難のポイントや、消火器の使い方・置き場所について分かりやすいお話があり、防災について改めて考える良い機会となりました。



**12/7** 上灘小学校体育館にて、第7回上灘バドミントン交流大会を開催しました。今年も上灘地区だけでなく、上小鴨地区など他地区からも参加があり、当日は約30名が集まりました。試合だけでなく、ミニゲームやクイズも取り入れ、笑顔と笑い声があふれる和やかな交流の場となりました。



**12/17** 東中学校のLCA(地域福祉活動)「うわなだミーティング」を実施しました。上灘地区の今とこれからの中学生の視点で考え、思いを紙に書きグループ内で共有しました。互いの意見を聞き合い、他グループの考えも見て回することで、地域の魅力や課題を改めて共有する機会となりました。



**12/19** シニア料理教室「男の食彩」を開催しました。高齢の男性でも無理なく作れる簡単な料理に挑戦し、調理前には食生活推進員から食事の工夫や栄養の話をお聞きしました。参加者同士で声を掛け合いながら、和やかな雰囲気の中で料理を楽しみました。



上灘小学校より

人権教育参観日・人権講演会 参観ありがとうございました

11月18日(火)の参観日にはたくさんの方に来校いただきありがとうございました。この参観日は、子どもたちの発達段階に合わせて一人一人を大切に育てたり、態度を身につけさせたりすることを保護者の皆様にご協力をお願いして行いました。様々な教材をとおして子どもたちが意見を交わしながらねらいにせまる姿をご覧いただけたのではないのでしょうか。また、人権教育講演会では、「性の多様性について知ろう～今からできるみんなの居場所づくり～」をテーマに、安井真翔(やすいまこと)さんに講演していただきました。自身の性について向き合い、自分らしさを大切にしてくるべき歩みを聞かせていただき、本当の幸せとは自分らしさを失わず、周囲がそれを受け止め、尊重することだと感じました。性の違和感を感じるのは、小学校低学年で13.5%、高学年で9.9%あるそうですが、本人はそれを打ち明けられないことが多々あります。自分を語ることができ、それを受け止められる周囲の環境づくりにつながるよう、今後も人権教育やあいさつ運動など様々な活動をとおして子どもたちの人権意識を高めていきたいと思います。



子育て総合支援センター「おひさま」だより

1月のご案内

7日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会  
20日(火)～23日(金) おひさまあーと  
29日(木) ♪おひさまわくわくランド♪  
30日(金) 「おやこ de べったんアート」

☆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。



【上灘町 9-1 ☎(0858) 22-3914】

11月19日(水)  
「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。おしゃべりを楽しみながら、毛糸玉ツリーを作られました。「ゆっくりお話ができて楽しかったです」「また作りたいです」と声が聞かれました。



みんなに知ってほしい飲酒のこと 飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

お酒の影響を受けやすい3つの要因とは

- ① 年齢の違いによる影響**  
高齢者は体内の水分量の減少等で若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強くなり、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。
- ② 性別の違いによる影響**  
女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。
- ③ 体質の違いによる影響**  
体内の分解酵素の働きが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。



他にも過度な飲酒による影響  
長期・大量に飲酒することによる「発症」  
・アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がん など  
飲酒後にトラブルが発生「行動面」  
・高所での作業による事故  
・怪我や他人とのトラブル  
・火気を伴う器具類の扱いによる事故 など

適量には個人差があります。飲酒の際は自分のペースで、節度ある飲酒習慣を身につけましょう！  
また、定期健診を受診し、普段から肝機能の変化に注意しましょう！

倉吉市健康推進課

打吹川柳

「盛る」  
力士飯山盛り盛りでたのもし  
湯本 貴恵

万博に鳥取砂丘の砂を盛る  
石湯久芽代

腹の虫ゴロゴロなって昼飯え  
田中紀美恵

落雷で膝に駆けよるマイベツト  
野口 節子

「文字」  
手書き文字人柄見えてほっこりと  
西田 滋

生活に笑い一文字潤滑油  
福井 清



上灘地区人口集計		
	10月末	11月末
世帯数	2,547	2,546
人口	5,095	5,099
男性	2,367	2,363
女性	2,728	2,736
年齢別人口	0～14歳	649
	15～64歳	2,853
	65歳以上	1,597