

コミセンだより UWANADA★

令和8年2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/



給食サービス事業 高齢者給食講習会

高齢者の食事について学ぶ講習会を開催します。地域ケアセンターマグノリアの栄養士によるお話と、試食も予定しています。給食ボランティアに興味のある方や、地域で何か始めてみたい方も大歓迎！ぜひお気軽にご参加ください♪

日時 **2月10日(火)10時30分～12時30分**
 場所 上灘コミュニティセンター
 講師 地域ケアセンターマグノリア 管理栄養士 植田 芳 さん

参加無料

対象 給食ボランティア、給食サービス事業・ボランティア・高齢者の食事に関心のある方

参加費 無料
 申込 **2月6日**までに上灘コミセンへ



上灘地区社会福祉協議会

健康カフェ エターブルゲーム&ビンゴ大会

みんなでテーブルゲームを楽しんだ後、ビンゴ大会を開催します！皆さんお誘いあわせの上、ぜひご参加ください♪

日時 **2月24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)
 参加費 100円

参加費 100円



倉吉市社会福祉協議会 / 上灘地区社会福祉協議会

1月は「バグギー」を行いました。あいにくの天候で参加者は少なめでしたが、初めて体験するスポーツに挑戦し、プレーの間には会話を楽しみながら、和やかな時間を過ごしました。

給食サービス事業

2/4 2/25 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

見学・お問合せだけでもOK! 給食ボランティア募集中!

月に1回、高齢者の方へお弁当をお届けする給食ボランティアに参加しませんか？買い出しのみ、調理のみでも大丈夫です♪勉強会や試食会など、家庭でも役立つ企画を予定しており、高齢者の食事や栄養についても学べます。ボランティア同士の交流を通して顔なじみが増え、つながりも生まれますよ。無理なく、楽しく、地域の仲間づくりをしませんか？ご参加をお待ちしています(^_^)/

毎月第2・第4水曜日(どちらか1回) 9時～13時
 お問い合わせ：上灘コミセン(野崎)まで 上灘地区社会福祉協議会

特定健診・長寿健診・がん検診の受診期間は 2月28日(土)までです!

詳しくは受診券に同封されている健康診査の手引きをご覧ください。これらの健診は生活習慣病やがんを早期発見するための健診です。自分自身の健康管理のためにも、受診がまだの方はお急ぎください。受診券を紛失された方は再発行しますのでご連絡ください。【問合せ先】倉吉市役所 健康推進課 電話：27-0030

～健診受診期間 終了間近!!～

～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(^^)

1/24 毎年恒例のみそづくりを開催しました。仕込みの工程一つひとつを確かめながら、参加者同士で声を掛け合い、和やかな雰囲気の中で作業を進めました。出来上がったみそは「美味しい」と評判で、手づくりならではの魅力から毎年人気の事業です。今年も多くの申込みがあり、残念ながら参加できなかった方もおられました。来年も開催を予定していますので、ぜひご参加ください!



1/29 上灘小学校の3年生と地域住民による餅つき交流会を開催しました。子どもたちは地域の方に教わりながら、力いっぱい餅をつき、会場には元気な声が響きました。ついたおもちも、その場で味わい、老人クラブ女性部を中心に準備していただいた温かい豚汁とともに会話を楽しみながら会食しました。世代を超えた交流の大切さを感じるひとときとなりました。



2月 おもな行事予定・使用団体

2日	月	自治公 環境衛生部長会	19:30
		自治公 教養文化部長会	19:30
4日	水	給食サービス事業	9:00
		自治公 体育部長会	19:30
		自治公 人権福祉部長会	19:30
8日	日	スキー教室【上灘コミセン集合】	7:30
10日	火	給食ボランティア高齢者給食講習会	10:30
		自治公 館長・部長会長合同会	19:00
12日	木	なごもう会	13:30
		上灘地区体力づくり振興会 役員会	19:00
		上灘地区体力づくり振興会 総会	19:30
17日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
		地区相談会	14:00
18日	水	上灘地区民生児童委員協議会	12:40
24日	火	地区サロン「健康カフェ」	13:30
25日	水	給食サービス事業	9:00
		ふれあい・いきいきサロン代表者会	13:30
26日	木	なごもう会	13:30

シニアピラティス...2・9・16・23日
 エアロビ・ピラティス教室...2・9・16日
 のびのびクラブ...3・10・17・24日
 倉吉ダンスクラブ...4・6・13・18・20・25・27日
 リラックスヨガ...1・2・5・8・9・12・15・16・19・22・26日
 朗読バラエティ花みずき...2・5・9・12・16・19・26日
 上灘めだか会...14・18日
 さわやか気功...6・13・20・27日
 打吹川柳会...14日
 上灘3B体操...6・13・20・27日
 表現部とつりのハナコ...4・18・25日

2月の団体活動日

地区相談会 相談無料

日時 **2月17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 20:00～22:00
 第一月曜日
 地区内スポーツ団体の体育館利用のお問合せは、コミセンまで(^^)

合同永代供養塔「観音廟」・のうこつぽ
曹洞宗 山名寺
 検索 山名寺 三明寺古墳
 ※ テラ活しませんか。坐禅・写経・写仏体験
 仏さまのお姿をまねる。背筋をのばし呼吸を意識して深く長く息を吐く。心がととのう。あなたも仏さま。

上灘地区人口集計

	10月末	11月末
世帯数	2,546	2,541
人口	5,099	5,087
男性	2,363	2,358
女性	2,736	2,729
年齢別人口		
0～14歳		646
15～64歳		2,854
65歳以上		1,587

昭和田 1-107
 ☎ (0858) 23-1611
 ビーワイヨシダ

令和8年度上灘地区自治公民館役員表

	円谷町	米田町	駄経寺町	下田中町	上灘町	田内	見日町	東巖城町	三明寺東	三明寺西	昭和町	幸町	協議会役員	
館長	水谷 哲章	平野 宏幸	桑原 清	谷口 信幸	駒井 晃	田辺 浩一	山田勝太郎	石田 昭博	高田 保幸	吉村 義人	新 貞二	前田 暢夫	会長	谷口 信幸
副館長	政門 大亮	谷口 博教 谷口 義親	高浜 正男 小木 暁保	小林 茂樹	米原 顕	岡田 芳春 井上 秀昭	鳥羽 昌明 角田 良己	黒川 泰	松越 芳昭	吉村 年明	荻原ひろ子 山根 勝彦 北村 誉		副会長	新 貞二
総務部長	山浦 和行	上原 勲	阪本 保	森本 瑞樹	谷本 昭秀	岡田 芳春	角田 良己	村木 英子	河本 達郎	坂口 文孝	山岸理恵子	吉田弘二	会計	山根 勝彦
人権福祉部長	中村 公亮	中林 純也	福永 隆	野村 光生	福井 克幸	井戸垣年高	絹川 一夫	重道 浩二	岡本 典子		山田 正隆	山口八千代	監事	石田 昭博
教養文化部長	津村 博明	森脇 幹雄	岩本 孝弘	山柘 正樹	木藤 隆親	石原 永伯	福田 博	渡部 真大	内田 直樹		小林 康治	福田 美巳	担当館長	吉村 義人
体育部長	杉本 蛸亮	小林 保仁	大月 拓海	中原 明人	入江 頼孝	金本 昌宏	角田 良己	米増 俊文	妻藤 友甫		根鈴 理史		【総務部】	駒井 晃
環境衛生部長	吉田 耕二	中本 晋也	藤井 奨人	伊達 雅英	興治 英夫	高嶋 毅	石湯 久志	伊藤 三郎	高田 篤志		岩田 寿朗	秋藤 利幸	【人権福祉部】	平野 宏幸
生活向上部長	山浦 昌美	三宅 勇夫	河井 達之	松尾 和世	福井 友紀	千成ちづる		岸田 祥				中村 有子	【教養文化部】	新 貞二
生活安全部長	山浦 昌美	前田 政美	牧田 潤吾	大嶋 貴文	山柘 紀昭	岡部 一郎	山田勝太郎	波田野健吾	谷口 幸司		御松 豊	小山 正人	【教養文化部】	田辺 浩一
会計	津村 博明	西尾 浩之	牧野 隆一	長濱 克史	灘口 泰晴	井上 秀昭	鳥羽 昌明	小矢野 敦	高田 ルミ	藤原 孝治	安部俊一郎	熊谷留理子	【体育部】	石田 昭博
世帯数	138	506	293	232	212	148	96	239	49	25	480	100	【生活向上部】	吉村 義人
人口	269	980	613	559	458	283	148	454	111	60	956	174	【生活安全部】	高田 保幸
班及び回覧部数	4・10	17・30	8・23	5・20	7・16	3・14	3・4	5・17	5・6	4・4	16・31	7・7	【環境衛生部】	桑原 清
民生児童委員	横山 紀子	西尾 恵一 福井 和子	芦村 信一	今北あみ子 松尾 和世	福井伸一郎	山脇 正子	谷口 豊加	小矢野 敦	山田美由里	藤原 孝治	山根 勝彦 山下 陽子 河本 睦美	山口 真弓	【生活安全部】	山田勝太郎
同和教育推進員	横山 紀子	中林 純也 横河 繁久	多田 恭子 小木 暁保	森本 裕正 永田 博司	入江 明代 米原 顕	大嶋 寛	安田 秀昭	重道 浩二 大津 昌克	高田 政年		根鈴 輝雄 荻原ひろ子	中村 清	会計補助	山本 美保子
													【住所】	倉吉市上灘町9番地1
													【電話】	22-0640
													【FAX】	23-6012
													【メールアドレス】	kouwana@ncn-k.net
													上灘コミュニティセンター	
													館長	松越 芳昭
													主事	山本美保子
													主事	岡田さつき
													主事	野崎 真紀

【上灘町 9-1 ☎ (0858) 22-3914】

子育て総合支援センター「おひさま」だより

2月のご案内

4日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
17日(火)～20日(金) おひさまあーと
24日(火) ♪おひさまわくわくランド♪布であそぼう

☆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。

12月27日(土)
「Meary's ハッピーコンサート」を開催しました。
手拍子をしたり、耳を澄まして歌声を聞いたり、
一緒に口ずさんだりと親子で音楽に親しみ、笑顔
あふれる楽しいひとときとなりました。



上灘小学校より

3学期が始まりました

1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。
始業式の朝の児童玄関では、たくさんの笑顔の子どもたちに出会うことができ、
新しい年にかける思いを感じました。始業式では、児童代表3人が3学期がんばりたいことを発表しました。「計算大会で2位だったので、たくさん練習してリベンジしたい。」「縄跳びは得意ではないけど、縄跳び大会に向けてたくさん練習したい。下級生の手本にもなりたい。」「リレーマラソンで学んだ努力すること、協力することを生かして縄跳び大会をがんばりたい。一日一日を大切にしたい。」など、しっかりと自分のめあてを発表しました。また、3人の発表をしっかりと聴く全校児童の姿から、どの児童も3学期のめあてをしっかりと持っていることが伝わってきました。3学期の登校は、6年生で48日、5年生以下で50日です。学年のまとめを行い、次の学年のスタートにつながるよう、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。子どもたちの成長のため、今学期も職員一同団結して学習・生活支援や指導、環境整備等取り組んで参ります。令和8年が、子どもたちをはじめ皆様にとって健康で、幸多き年になることを祈念いたします。今年もどうぞよろしくお願いいたします。


