

コミセンだより UWANADA★

令和8年3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/



スローガン「笑顔 ステキな 心のふれあい」

第22回 うわなだ桜まつり開催!!

日時 4月4日(土) 11時00分~15時00分

※ 小雨決行、大雨の場合5日(日)に順延

場所 上灘中央公園 及び 上灘コミュニティセンター ゆるキャラなどを予定しています♪

主催 うわなだ桜まつり実行委員会 / 上灘地区振興協議会



舞台イベントや出店、ゆるキャラなどを予定しています♪

上灘地区福祉懇談会

—ユニバーサルデザインを体験し、身近な福祉を考える—

誰もが暮らしやすい地域づくりを考える福祉懇談会を開催します。ユニバーサルデザインの用具を実際に手に取り、使い心地や工夫を体験しながら、日常の中にある「福祉」について語り合います。お気軽にご参加ください。

日時 3月14日(土) 10時00分~12時00分

場所 上灘コミュニティセンター 会議室1

講師 角田 広己 さん

倉吉市社会福祉協議会
(ユニバーサルデザインアドバイザー)

参加申込 3月10日(火)までに上灘コミセンまで

上灘地区社会福祉協議会 / 倉吉市社会福祉協議会



令和8年度 スポーツ大会予定

- 5月10日(日) ソフトボール大会
- 6月 7日(日) ソフトバレーボール大会
- 9月 5日(土) シニア交流運動会
- 9月27日(日) 上灘地区大運動会
- 10月 4日(日) 親善グラウンドゴルフ大会
- 地区文化祭同日開催 健康ウォーキング
- 11月15日(日) ボッチャ交流大会

皆さん奮ってご参加ください!

上灘地区体力づくり振興会

今月は...

フォトスタンドづくりです



日時 3月10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

2月のサロンは、テーブルゲームとビンゴ大会でした。ゲームで交流を深め、笑顔あふれるひとときとなりました。最後はビンゴ大会で大いに盛り上がり、楽しい時間をみんなで共有しました。

倉吉市社会福祉協議会 / 上灘地区社会福祉協議会



会下谷川桜並木 点灯式

日時 3月26日(木) 18時20分~

場所 前田不動産鑑定事務所前(南昭和町)



3月26日(木) ~ 4月5日(日)

18時30分~21時30分

※ 開花状況により延長あり

● 点灯期間の桜並木沿いの方へお願い ●
ゴミ出しは午後9時以降にお願いいたします

桜まつりとあわせて、こちらまでお立ち寄りください!

へんてこボール遊び & アートな芝生のピクニック

日時 4月4日(土)

11:00~12:00 12:50~14:15 (受付10:45~)

場所 大御堂廃寺跡歴史公園

主催 倉吉中央ロータリークラブ
鳥取県ラグビーフットボール協会
倉吉ラグビースクール



シニアピラティス...2・9・16・23・30日

エアロビ・ピラティス教室...2・9・16・23・30日

のびのびクラブ...10・17・24・31日

倉吉ダンスクラブ...4・6・11・13・18・25・27日

リラックスヨガ...1・2・5・8・9・12・15・16・22・23・26・30日

朗読バラエティ花みずき...2・12・16・19・23・26・30日

上灘めだか会...4・18日

さわやか気功...6・13・27日

打吹川柳会...14日

上灘3B体操...6・13・27日

3月の
団体活動日



地区相談会 相談無料

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。

日時 3月24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

倉吉市社会福祉協議会 / 上灘地区社会福祉協議会



3月 おもな行事予定・使用団体

3日	火	学校開放運営委員会	19:30
5日	木	うわなだ桜まつり正副実行委員長会	19:30
8日	日	万燈設置作業【予備日 3/15】	8:30
10日	火	地区サロン「健康カフェ」	13:30
		上灘地区自治公民館協議会 定例館長	19:30
11日	水	給食サービス事業	9:00
		自治公 第2回環境衛生部長会	19:30
		上灘地区民生児童委員協議会	12:40
12日	木	なごもう会	13:30
14日	土	上灘地区福祉懇談会	10:00
17日	火	自治公 第2回総務部長会	19:30
24日	火	地区相談会	14:00
		老人クラブ パットゲームスター	13:00
25日	水	給食サービス事業	9:00
		ソフトボール大会・ソフトバレーボール大会企画会	19:30
26日	木	なごもう会	13:30

給食サービス事業 3/11 3/25 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!

毎月第2・第4水曜日(どちらか1回)
9時~13時



2月10日に、マグノリアの管理栄養士 植田芳さんを講師に迎え、高齢者給食講習会を開催しました。高齢者の食事について、日々の食生活にも役立つ話を伺い、試食を通して理解を深めました。給食ボランティアだけでなく、食に関心のある方にも有意義な内容でした。今後も担い手の輪を広げる事業を企画していきたいと思えます♪



お問合わせ： 上灘コミセン(野崎)まで 上灘地区社会福祉協議会



昭和三町 1-107
☎ (0858) 23-1611

ビーワイヨシダ

上灘地区自治公民館協議会
会長挨拶



上灘地区自治公民館協議会
会長 谷口 信幸

このたび、上灘地区自治公民館協議会会長を仰せつかりました、下田中町自治公民館館長の谷口です。自治公民館協議会は、各公民館の連携と調整を図りながら、地域住民相互の親睦と融和を深め、環境整備や協働活動の一層の充実に寄与することを目的としております。昨年春には県立美術館がオープンし、隣接する大御堂廃寺の整備も進んでおります。歴史と文化が調和する環境へと、地域は着実に歩みを進めています。皆様のご理解とご協力をいただきながら、上灘地区がさらに魅力ある地域となりますよう努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

上灘地区自治公民館協議会
部長会長が決定しました

総務部長	山浦 和行 (円谷町)
人権福祉部長	重道 浩二 (東巖城町)
教養文化部長	渡部 真大 (東巖城町)
体育部長	小林 保仁 (米田町)
環境衛生部長	中本 晋也 (米田町)
生活向上部長	松尾 和世 (下田中町)
生活安全部長	山栴 紀昭 (上灘町)

1年間よろしくお祈りします!

子育て総合支援センター「おひさま」だより
子育て総合支援センター「おひさま」に来て一緒に遊びましょう!



3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
18日(水) おひさまほっこりサロン おしゃべり×ハンドメイド
24日(火)~27日(金) おひさまあーと
※3月26日(木)は施設整備のため臨時休館日です
☆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】
1月29日(木)・30日(金)
「♪おひさまわくわくランド♪おやこdeぺったんアート」を開催しました。親子で一緒に足型を取り、「かわいいね」「大きくなったね」と声が上がっていました。かわいい足型を使って素敵な作品を製作されました。



睡眠ガイド ~よく眠るために~

睡眠は、子供、成人、高齢者、すべての年代において健康増進・維持に欠かせない休養運動です。疲れた脳や体は、眠っている間に回復します。成長ホルモンが分泌され、学んだことが脳に記憶されていくのも眠っている時間です。睡眠は生活になくてはならないものです。心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を!

- ・高齢者は寢床にいる時間は8時間以内を目安に、睡眠時間を成人は6時間以上、小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に取ります。
- ・睡眠環境などを見直し、睡眠休養感を高めましょう。
- ・長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。
- ・睡眠の不調・休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。
- ・こどもは太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどにしましょう。



☆個人差を踏まえて取り組みましょう。
☆生活習慣などを見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

倉吉市健康推進課 ☎0858-27-0030

地域に彩りを届けてくれました



中学校の環境委員会の皆さんが、パンジーとビオラをコミュニティセンターへ寄付してくださいました。苗から育て、手入れを重ねて大切に育てられた花です。色とりどりの花が玄関先をやさしく彩り、来館される方の目を楽しませています。生徒の皆さんの環境への思いやりと地域への温かな気持ちに感謝し、大切に育てていきたいと思っております。



上灘地区地域福祉活動計画
が完成しました!



このたび、「上灘地区地域福祉活動計画」が完成しました。内容をまとめたダイジェスト版を作成し、コミセンだよりとあわせて全戸配布いたします。ぜひ一度目を通していただき、いざという時や日頃の地域活動にお役立てください。保存版は各自治公民館に1冊ずつ配置を予定しています。

QRコードからもご覧いただけます

上灘地区社会福祉協議会 地域福祉活動計画策定委員会

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



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(^-^)

今年度のスキー教室は、大雪警報のため中止となりました

楽しみにしてくれていたみなさん、申し訳ありません。また来年、元気に開催したいと思っておりますので、ぜひご参加ください!



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

老人クラブだより

60年以上の歴史を持つ老人クラブ。それぞれの時代に合わせた事業に取り組んできました。上灘でも、健康の維持増進・仲間づくり・奉仕作業・等々の活動をしています。加えてこれからは、「地域の見守り・支え合い」を老人クラブの存続理由と位置づけたいと思います。あなたも一緒にどうでしょう! お問い合わせはコミセンまで。



上灘老人クラブ協議会

打吹川柳

「遠い」 歳と共耳は遠くへお引越し 西田 滋
「直す」 予定外生きてプランの立て直し 野口 節子
「筆」 筆ペンの表紙の出来で句も出来る 湯本 貴恵
筆不しようここ数年は何もせぬ 田中 紀美恵
「そわそわ」 そわそわと次の出番を待つ楽屋 石湯 久芽代
デートするそわそわ彼女待つ喫茶 福井 清

上灘地区人口集計

	12月末	1月末
世帯数	2,541	2,535
人口	5,087	5,078
男性	2,358	2,350
女性	2,729	2,728
年齢別人口		
0~14歳		645
15~64歳		2,849
65歳以上		1,584