

# コミセンだより UWANADA★

令和8年4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/



## 笑顔ステキな心のふれあい 第22回 うわなだ桜まつり

とき・・・令和8年4月4日(土)  
 午前11時～午後3時  
 ※荒天が予想される場合は4月5日(日)に変更  
 ところ・・・上灘中央公園  
 及び上灘コミュニティセンター

万燈の広場  
 夜間点灯  
 3月26日(木)～4月5日(日) 午後6時30分～  
 午後9時30分

フォトコンテスト  
 展示期間 5月13日(水)～17日(日)  
 表彰式 5月17日(日)  
 エースパック未来中心アトリウム  
 たくさんのご応募お待ちしております♪

ふれあいの広場 11:30～14:30

出店コーナー 各町の自慢の味が集合!  
 中学生の焼きそばもあります!

協賛企業コーナー 美味しい屋台やキッチンカーが出店!

ふれあいコーナー 射的 景品をゲットしよう!  
 防災教室(消防署/倉吉市消防団上灘分団/自衛隊)  
 コスプレやゲームあり!  
 自衛隊の車に乗れるかも!?

抽選会  
 14:30～  
 豪華景品を当てよう!!  
 抽選券との引き換えは  
 11:15～14:00  
 ※チラシの引換券を  
 ご持参ください

みんなのまつり広場

飲み物販売コーナー  
 11:30～

お茶・ジュース  
 (アルコールの販売はありません)

皆さんお誘いあわせの上、  
 ぜひご来場ください!(^\_^)

あそびの広場

あそびコーナー 11:30～14:30

じゃんけんスタンプラリー  
 11:30～12:30  
 13:30～14:30

ゆるキャラ集合!!  
 会場内にゆるキャラが出現!

こどうの広場

舞台イベント 11:15～

スカイマスター  
 チャレンジコーナー 11:30～14:30

主催 うわなだ桜まつり実行委員会 / 上灘地区振興協議会

## 4月 おもな行事予定・使用団体

2日	木	うわなだ桜まつり正副実行委員会	19:30
4日	土	うわなだ桜まつり【予備日 4/5】	11:00
8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
9日	木	なごもう会	13:30
12日	日	万燈撤去作業【予備日 4/19】	8:30
14日	火	地区サロン「健康カフェ」	13:30
		自治公 定例館長会	19:30
16日	木	自治公 第3回総務部長会	19:30
22日	水	給食サービス事業	9:00
		地区相談会	14:00
23日	木	なごもう会	13:30

4月17日(金)12時～ 職員研修のため事務所閉室  
 4/17(金)～4/19(日)の利用団体は、  
 4/16(木)までに玄関のカギのお引き取りをお願いします。

## フラワーアレンジメント& メッセージカードを送ろう

5月11日は母の日です  
 日頃の「ありがとう」の気持ちを、フラワー  
 アレンジメントとメッセージカードに込めて  
 届けてみませんか。皆さんのご参加をお待ち  
 しています!

日時 5月7日(木)19時00分～  
 場所 上灘コミュニティセンター  
 講師 岸田泰孝さん 河本睦美さん  
 参加費 2,500円(花代含む)  
 定員 15名  
 持ってくる物・・・ハサミ  
 申し込みは上灘コミセンまで

申込締切  
 4月30日  
 (木)

主催 上灘コミュニティセンター

## 第46回上灘地区体づくり ソフトボール大会

ソフトボール大会を開催いたします!  
 日頃の運動不足解消に、そして町内の絆づくりに、  
 ぜひご参加ください!

日時 5月10日(日) 9時より開会式  
 (雨天中止)  
 場所 上灘小学校校庭  
 ※詳しくは各町の体育部長までおたずねください



主催 上灘地区体づくり振興会/上灘コミュニティセンター

- 4月の  
団体活動日
- シニアピラティス・・・13・20・27日
  - エアロビ・ピラティス教室・・・6・13・20・27日
  - Moreストレッチ体操・・・9・16・23・30日
  - 倉吉ダンスクラブ・・・1・8・10・15・17・22・24日
  - リラックスヨガ・・・2・6・9・12・13・16・19・20・23・26・27・30日
  - 朗読バラエティ花みずき・・・2・6・9・13・16・20・23・27・30日
  - 上灘めだか会・・・1日
  - さわやか気功・・・3・10・17・24日
  - 打吹川柳会・・・14日
  - 上灘3B体操・・・10・17・24日
  - 表現部とつりのハナコ・・・1・8・15・22・29日

## 給食サービス事業 4/8 4/22 水

【給食配達枠】  
 現在3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  
 買い出しだけ、配達だけ、調理だけでもOKです!  
 地域のためにできること始めてみませんか?  
 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

## 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 4月22日(水)  
 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

～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 (^^)

3/8

会下谷川沿いの桜並木に万燈を設置しました。前日からの雪が残る寒い中でしたが、小中学生のボランティアをはじめ、役員など約160名が協力して作業を行いました。本事業は、地域の行事に幅広い世代が関わることで交流が生まれ、地域への誇りや愛着につながることも願いながら取り組んでいます。地域みんなで大切にしていきたい取り組みです。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました(^^)



3/26

会下谷川沿いの桜並木で万燈の点灯式を行い、約140人が来場しました。灯りとともに春の訪れを感じるにぎやかなひとときとなりました。桜はまだつぼみですが、開花も間近です。今年もフォトコンテストを開催しますので、ぜひご参加いただき、お気に入りの一枚をご応募ください♪



3/14

上灘地区福祉懇談会を開催し、「誰もが暮らしやすい地域をめざして」をテーマにユニバーサルデザインについて学びました。弱視の方の見え方を再現した眼鏡をかけ、見えにくさや日常生活での困難さを体験したほか、ユニバーサルデザインの商品を実際に手に取り、どのような配慮で作られているのを感じました。また、倉吉市社会福祉協議会角田広己氏による講演では、物の工夫だけでなく、思いやりの心で互いに支え合う「心のユニバーサルデザイン」の大切さについても学ぶ機会となりました。



上灘小学校より1年間お世話になりました ありがとうございます

保護者の皆さま、地域の皆さまには、ふるさと学習、もちつき交流会などの行事や、学校環境整備、登下校の見守りなど数多くのご支援をいただきました。たくさんの人と関わる中で、子どもたちが大きく成長したことを実感した1年間でした。皆様との触れあいとおして、子どもたちは上灘が大好きになり、大切にしたいという気持ちを高めました。ありがとうございます。今後も、職員一同力を合わせ、皆さまと手を取り合ってお子さまの成長を支えてまいります。令和8年度も、変わらぬご支援をどうぞよろしくお願いいたします。



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！



1日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会  
14日(火)～17日(金) おひさまあーと  
23日(木) } ♪おひさまわくわくランド♪「おやこ de ペったんアート」  
24日(金) }  
☆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】

2月24日(火)

「♪おひさまわくわくランド♪ 布であそぼう」を開催しました。親子で一緒にタオルを使って音楽に合わせてふれあい遊びをしたり、大きなオーガンジー生地の下に入ってふわふわとした感触を楽しんだりされました。



プラス・テン +10とは？

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりました。厚生労働省では「座りっぱなしをやめて+10(プラス テン)」を推奨しています。

プラステンとは？

“今の生活にプラス10分、体を動かす”だけのシンプルな健康習慣です。例えば、エレベーターではなく階段を使う、テレビをみながらストレッチをする、家事を少しだけ丁寧にやる...など。たった10分でも、積み重なれば大きな差になります。



倉吉市健康推進課  
☎0858-27-0030

— 今より10分、体を動かす新しい健康習慣 —

《こんな人におすすめ》

- ・忙しくて運動時間がとれない
- ・何から始めればいいのかわからない
- ・健康が気になり始めた
- ・無理なく習慣化したい

《プラステン実践のポイント》

- ①無理をしないこと  
体調に合わせて、できる範囲で行いましょう。
- ②日常生活の中に組み込むこと  
「特別な運動」ではなく、「いつもの生活に少しプラス」がコツです。
- ③継続を目標にすること  
完璧を目指さず、できない日があってもOK！  
次の日10分動きましょう！

住民スポーツの日の予定 20:00～22:00

ソフトバレーボール 地区内スポーツ団体の体育館利用の  
第一月曜日 お問合せは、コミセンまで(^^)



昭和町1-107  
☎(0858) 23-1611

ビーワイオンダ



健康カフェ

今月は.. 脳トレで楽しく健康づくり♪です

参加費 100円

日時 4月14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

3月のサロンは、どんぐりなど自然の素材を使ったフォトスタンドづくりを行いました。個性豊かな世界に一つだけの作品が完成。最後はみんなで作品を並べて鑑賞会を行い、出来ばえを楽しみながら和やかな時間を過ごしました。



倉吉市社会福祉協議会 / 上灘地区社会福祉協議会

上灘地区人口集計

	1月末	2月末
世帯数	2,535	2,538
人口	5,078	5,067
男性	2,350	2,352
女性	2,728	2,715
年齢別人口	0～14歳	638
	15～64歳	2,842
	65歳以上	1,587