

# コミセンだより UWANADA★

令和8年6月



第22回フォトコンテスト  
金賞「桜の宴」

## 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/



## 第22回 うわなだ桜まつり フォトコンテスト 結果発表

うわなだ桜まつりフォトコンテストの表彰式が5月17日に行われました。今年度の総票数は533票と大変多くに方に投票いただきました。投票の結果、応募作品47点より5名の方が受賞されました！おめでとうございます！作品に応募いただいた皆様、ご来場いただき投票して下さった皆様、ありがとうございました！



**金賞** 「桜の宴」  
大屋 樹貴 さん

**銀賞** 「春のせせらぎ、  
鴨の夫婦もお花見日和♪」  
山本 美保子 さん

**銅賞** 「春の影法師」  
里田 晴穂 さん

**市長賞** 「嵐の後・・・明日はきっと、まつり日和♪」 山本 洋司 さん

**新日本海新聞社賞** 「蒼空」 山崎 陽子 さん  
来年もたくさんのご応募をお待ちしております！

## 鳥取看護大学の学生主催！ いきいき！心も体も元気！教室

鳥取看護大学の学生主催による、健康教室を開催します！学生とのおしゃべりや交流を楽しみながら、体操や風船バレーで楽しく体を動かします。健康に関するミニ講話も予定しており、気軽に参加できる内容となっています。笑顔で交流しながら、心も体もリフレッシュしてみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 6月17日(水) 10時00分～11時30分  
場所 上灘コミュニティセンター会議室1  
対象 65歳以上の方  
定員 20名程度  
持ち物 飲み物、タオル  
※動きやすい服装でお越しください  
申込 6月10日(水)までに上灘コミセンへ  
鳥取看護大学／上灘コミュニティセンター

## 大掃除・避難訓練

日時 6月23日(火)  
9時30分～

日ごとに夏の気配を感じる季節となりました。今年もコミュニティセンターの大掃除を行います。都合のつく方は、上灘コミュニティセンターへお集まりください。コミュニティセンターがより気持ちよくご利用いただける空間となるよう地域のみなさんと一緒に整えたいと思いますので、ご協力をお願いいたします！



持ってくる物・  
掃除道具はこちらで準備しますので、汚れてもよい服装でお越しください。

※大掃除終了後に避難訓練を行います。いざという時に落ち着いて行動するためには、日頃の備えが何より大切です。皆さんぜひご参加ください。

## 健康カフェ

今日は・・・  
ヤクルトさんの美肌のつくりかたです  
日時 6月30日(火)  
13時30分～15時00分  
参加費 100円  
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)

5月の地区サロンは、ニュースポーツ「バグジー」にチャレンジしました♪今年1月にも開催しましたが、天候不良のため少人数での実施となったため、リベンジ開催となりました。シンプルなルールながら、距離感を取ることが難しく、皆真剣な表情で挑戦されていました。会場には笑顔や歓声も広がり楽しいひとときとなりました。



倉吉市社会福祉協議会／  
上灘地区社会福祉協議会

## 相談無料 地区相談会

日時 6月23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。どうぞお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

## 6月 おもな行事予定・使用団体

2日	火	上灘地区振興協議会 総会	19:30
7日	日	上灘地区ソフトバレーボール大会【小学校体育館】	9:00
		朗読バラエティ花みずき朗読会【開場】	13:00
9日	火	上灘地区自治公民館協議会 定例館長	19:30
		老人クラブ パットゲームスター	13:00
10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
11日	木	なごもう会	13:30
		青少協 自然を楽しむ会担当者会	19:30
17日	水	いきいき!心も体も元気!教室(企画 鳥取看護大学)	10:00
23日	火	コミセン大掃除・避難訓練	9:30
		老人クラブ パットゲームスター	13:00
		地区相談会	14:00
24日	水	給食サービス事業	9:00
25日	木	なごもう会	13:30
30日	火	地区サロン「健康カフェ」	13:30

シニアピラティス...1・8・15・22・29日  
エアロビ・ピラティス教室...1・8・15・22・29日  
Moreストレッチ体操...4・11・18・25日  
倉吉ダンスクラブ...3・5・10・12・17・19・24・26日  
リラックスヨガ...1・4・8・11・14・15・18・21・22・25・28・29日  
朗読バラエティ花みずき...1・4・8・11・15・18・22・25・29日  
上灘めだか会...2・17・30日  
さわやか気功...5・12・19・26日  
打吹川柳会...13日  
上灘3B体操...5・12・19・26日  
表現部とつりのハナコ...3・10・17・24日

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い合わせは、コミセンまで(～)

## 市民スポーツ大会参加者募集!!

10月に行われる市民スポーツ大会に出場する男子バレーボール地区選抜メンバーを募集します！大会当日に出場が難しい方、出場対象外(小・中・高・大学生)の方、練習に参加するだけでもOKです！皆さん奮ってご参加ください!!  
練習日: 6/9より毎週火曜日 20時～  
お問い合わせはコミセンまで

気軽に参加してね  
待ってます!



～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 (^\_^)

5/7 母の日に合わせたフラワーアレンジメント教室を開催しました。参加者は色とりどりの花を使い、思い思いの作品づくりに挑戦。メッセージカードも添え、感謝の気持ちがこもった素敵なアレンジメントが完成しました。会場は終始和やかな雰囲気になり、楽しい時間となりました。



5/10 快晴の空の下、地区ソフトボール大会を開催しました。今年は5チームが参加し熱戦を繰り広げました。優勝は昭和町A、準優勝は上灘町、第3位は米田町、昭和町Bでした。選手・役員・応援の皆さん、大変お疲れさまでした。昭和町Aには、市民スポーツ大会に地区代表として参加していただきます。



5/13 「民生委員・児童委員の日 活動強化週間」の取組みとして、民生児童委員の皆さんによる、花壇整備が行われました。少し汗ばむ陽気の中、草取りなどの作業に取り組んでいただき、花壇もすっきりときれいになりました。地域のためにご協力いただきました皆さん、ありがとうございました。



給食サービス事業

6/10 6/24 水

おいしい給食お届けします!



【給食配達枠】現在 2 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

知ってください!  
給食サービス

コミュニティセンター事務室入口横に、給食サービス事業の紹介コーナーを設けました。活動の様子をはじめ、食材寄付の募集案内などを掲載していきます。地域を支える取り組みをぜひご覧ください!

食材の寄付も、地域を支えるボランティアのひとつです

ご家庭で余っている食材がありましたら、ぜひご協力ください。  
※食材は必ず募集食材を確認の上、事務室へお持ちください(安全管理のためご理解をお願いします)

上灘地区社会福祉協議会



上灘小学校より 大運動会「仲間とともに 心を燃やせ ~全力・運動会~」

爽やかな晴天の下、上灘小学校運動会を開催しました。今年の運動会は、始業式から1か月と1週間経った5月16日(土)の開催でした。短い練習期間ながらも、子どもたちは日々努力を重ね、今日の仲間とともに全力で頑張る姿となりました。個々の頑張り、友達を応援する姿、相手チームへの拍手など、たくさんの輝く姿を見ていただくことができたとします。来賓や地域、保護者の皆様には多大なる応援をいただき、子どもたちの背中を押していただきました。地域、家庭と学校で作上げた素晴らしい運動会になりました。ありがとうございます。



子育て総合支援センター「おひさま」だより

6月の  
ご案内

3日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会  
16日(火)~19日(金) おひさまあーと  
26日(金) おひさまほっこりサロン

☆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】

4月23日(木)・24日(金)  
♪おひさまわくわくランド♪「おやこ de ペったんアート」を開催しました。おうちの人に抱っこしてもらい、笑ったり泣いたり、楽しく足形をとりました。その後、足形をうさぎやつくし、ちょうちょに見立てて、記念に残るかわいい作品ができました。



倉吉市 食改善推進員  
令和8年度 健康教室

～生活習慣病予防のために～

日時 8月22日(土)  
10時~12時(受付9時30分~)

場所 上灘コミュニティセンター

対象 概ね74歳以下の倉吉市民

定員 先着15名  
(1人につき年に1回限り)

参加無料  
昼食付

内容 生活習慣病予防・バランスの良い食事ポイントの説明、健康体操、食塩味覚感受性検査、健康相談(希望者のみ)

【申し込み・問合せ先】 倉吉市健康推進課  
☎0858-27-0030

暑熱順化を知っていますか? 倉吉市健康推進課

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

- 暑熱順化できている時(熱中症になりにくい状態)
  - ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
  - ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
  - ・体温が上昇しにくい

- 暑熱順化に有効な対策
  - 日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。適切なエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給を心がけましょう。熱中症警戒アラートなどの発令時は特に熱中症に注意しましょう。



上灘地区人口集計

	3月末	4月末
世帯数	2,543	2,541
人口	5,050	5,045
男性	2,351	2,344
女性	2,699	2,701
年齢別人口		
0~14歳		631
15~64歳		2,827
65歳以上		1,587

朗読バラエティ花みずき  
第15回上灘コミュニティセンター朗読会  
昭和「ばけばけ」物語

日時 6月7日(日)  
【開場】13時 【開演】13時30分

場所 上灘コミュニティセンター会議室1

【お問い合わせ】 28-2973(米田)・22-3076(青木)

主催 上灘コミュニティセンター / 朗読バラエティ花みずき

入場無料

2026年6月7日(日) 開演13時30分  
上灘コミュニティセンター会議室にて