

7/5

自治公民館協議会役員研修会を開催しました。米子市旗ヶ崎二区自治会役員の坂本正巳氏を講師に迎え、自治会運営の見直しや先進地域の取り組みについて学びました。新しい発想は地域づくりのヒントとなる一方で、それぞれの地域には異なる課題や特色があり、取り組みを進める際には、目先の負担軽減だけでなく、地域に必要な活動を将来へつないでいけるか、継続して支える人材や体制を確保できるかという視点も大切です。地域の実情に合った方法を皆さんとともに考えていきたいと思ひます。



7/15

上灘老人クラブとの共催で、健康づくり研修会を開催しました。講師に三朝温泉病院の永田きりり氏を迎え、「生活の質を上げる 骨盤底筋トレーニング～尿漏れ対策の効果になる!?～」をテーマに学びました。骨盤底筋クイズや講話を通して、正しい姿勢の大切さやトレーニングのコツを学習。運動だけでなく、日常生活で姿勢や動作を意識することも骨盤底筋を鍛えるために大切だと教わり、健康づくりへの意識を高める機会となりました。



7/22

夏休みを利用して、学生ボランティアが給食サービスに参加しました。調理ボランティアの皆さんと一緒に下ごしらえや盛り付けを行い、民生児童委員さんによる配達にも同行。受給者の方へお弁当をお届けし、地域の支え合いを学びました。こうした世代を超えた交流の輪が広がり、今後も多くの方に活動へ参加していただけることを願っています。



鳥取県部落解放月間

7/10～8/9

部落解放研究第54回倉吉市集会

日時:8月9日(日) 13時00分～17時15分
会場:エスパック未来中心 ほか

部落解放月間は、差別のない社会の実現を目指して、部落問題をはじめ様々な人権問題に対する理解を深めるための活動が行われる期間です。この期間中、県内にて様々なイベントや啓発活動が行われます。

一人ひとりが人権・同和問題を正しく理解し、差別のない社会を目指しましょう。



上灘小学校より

成長を確認した1学期終業式

1学期終業式となりました。夏休みを心待ちにしてきた子どもたちですが、そんなそぶりを見せることなく、静かに終業式の開始を待つ姿が立派でした。終業式の校長の話では、1学期の成長について、夏休みの生活について、そして9月1日の始業式で、成長したみんなの姿に会えることを楽しみにしていることを伝えました。また、児童代表2名による振り返り発表も行いました。1学期にできるようになったこと、掃除を静かに取り組んだこと、夏休みに頑張りたいことなどを発表し、大きな拍手に包まれました。最後に、生徒指導担当から安全な暮らしについて、養護教諭から生活リズムについて話しました。終始、話す人を見ながら集中して話を聴く姿がたくさん見られ、たくさんの成長が期待できる夏休みになるのではと感じました。



子育て総合支援センター「おひさま」だより



☆ 5日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
☆ 18日(火)～21日(金) おひさまあーと
☆ 28日(金) ♪おひさまわくわくランド♪
マジック de たのしみま SHOW!!

☆ 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】

6月26日(金)

“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。布の色や柄を自分の好みで選び、写真も飾れる可愛いオリジナルスタンドを作りました。お母さん同士で会話をしながら、楽しい時間を一緒に過ごしました。



夏は特に要注意！家庭でできる食中毒予防

《食中毒予防の3原則》

1「つけない」

- ・調理を始める前や、生の肉、魚、卵などを取り扱う前後に手を洗う
- ・まな板は使用の都度、きれいに洗う
- ・生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものを使う

2「増やさない」

- ・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるので、低温で保存する
- ・生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる
- ・冷蔵庫に入れた後も早めに食べる

3「やっつける」

- ・加熱する(多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅)
- ・特に肉は中心部を 75 度で1分以上加熱する
- ・肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯で殺菌する

夏(6月～8月)は細菌性食中毒が最も多く発生する時期です。原因となる菌は、「高温多湿の環境」を好むため、湿度が高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。もう一つの要因としては、夏バテなどによる体の「抵抗力の低下」が挙げられます。予防のポイントを知り、暑い夏を乗りこえましょう！

お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなるなど、食中毒が疑われるような症状があった際には、早めに医療機関へ受診しましょう。



【倉吉市健康進課 ☎ 27-0030】

新聞紙でよみがえる

上灘駅

～国鉄倉吉線 上灘駅を再現しました～

かつて倉吉駅から関金の山守駅までの約20キロを結んでいた国鉄倉吉線。この倉吉線の駅の一つである上灘駅は、現在の見日町にある上灘コンフォートステーション入口に位置し、1912年(大正元年)の開業から1985年(昭和60年)の倉吉線廃線に伴い廃止されるまで、通学や通勤などの地域の人々の交通手段として



利用されました。その上灘駅舎が、新聞紙で細部まで再現したミニチュア作品として地域の方の手により蘇りました。屋根や窓など細かな部分まで工夫を凝らした力作です。当時を知る方には懐かしく、初めて見る方には新たな発見があるかもしれません。コミセン研修図書室横に展示しておりますので、地域の人々に親しまれた懐かしい駅の姿を思い浮かべながら、ぜひゆっくりとご覧ください。



上灘地区人口集計

	5月末	6月末
世帯数	2,522	2,549
人口	5,057	5,052
男性	2,348	2,352
女性	2,709	2,700
年齢別人口	0～14歳	633
	15～64歳	2,826
	65歳以上	1,593