

コミセンだより

UWANADA★

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/

QRコード
 HP LINE



令和8年9月

第42回 ふるさとづくり 上灘地区大運動会

今年も、地域の皆さんと一緒に楽しむ「地区大運動会」を開催します。競技を通して地域住民同士の交流を深め、子どもから大人まで世代を超えて親睦を深める機会です。ご家族やご近所の皆さんと誘い合わせて、ぜひご参加ください。地域みんなで楽しい一日を過ごしましょう！

日時 **9月27日(日) 9時00分 開会式** 雨天中止 順延なし
 場所 上灘小学校 校庭

開催・中止に関わらず、**当日7時**に行政無線による放送があります

※ 詳しくは全戸配布のプログラムをご覧ください

運営をサポートしてくれる高校生を募集します！
 一地域のために、自分のために一運動会を支える一員として、一緒に盛り上げてくれる高校生をお待ちしています！
 ※参加された方には、ボランティア証明書を発行します
 申込みは直接コミセンへまたは、QRコードから
 申込締切：9月15日(火)




上灘地区自治公民館協議会／上灘地区体力づくり振興会／上灘コミュニティセンター

健康カフェ

世界に一つのマイ Spoon をつくりますか？

参加費 100円

今月は…
木の Spoon づくり♪ です
 木のぬくもりを感じながら、Spoon づくりを楽しめます。皆さん、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください♪

日時 **9月11日(金) 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)

地区相談会

相談無料

日時 **9月30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

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。

給食サービス事業

給食サービス夏期休止のお知らせ
8月12日(水)～9月30日(水)
 10月14日(水)より再開します！

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
食材の寄付も受け付けております！
 お問合わせ：上灘コミセン(野崎)まで
 倉吉市社会福祉協議会／上灘地区社会福祉協議会

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？

月に一回、一緒にボランティアしませんか？

親子ふれあい活動 ラダーゲッターを楽しもう！

日時 **10月3日・10日・17日・24日(土)**
 19時30分～21時00分

親子で楽しめるニュースポーツ！
 ラダーゲッターに挑戦して、みんなで盛り上がりよう♪

場所 上灘小学校 体育館

申込先 **10月2日(金)**までに
 上灘コミュニティセンターへ
 持ってくる物…
 上履き、汗ふきタオル、お茶
 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

当日参加OK!

チャチャチャ CHA³プログラム

中学生と地域の大人・学生が、少人数のグループに分かれ、働き方や生き方などのテーマについて自由に語り合うトークプログラム(通称「CHA³(チャチャチャ)プログラム」)です。世代や立場を越えて、普段はなかなか話す機会のない人同士で、気軽におしゃべりしてみませんか？特別な知識や経験は必要ありません。中学生と一緒に楽しく語り合ってください大人の皆さんのご参加をお待ちしています♪

日時 **11月12日(木) 13時15分～15時55分**
 (受付:13時00分～13時15分)

会場 倉吉市立東中学校 体育館

参加申込 **9月28日(月)**までに
 上灘コミュニティセンターへ

CHA³プログラムとは

地域の方やちょっと身近な大人(学生)と出会う機会(Chance)
 多様な価値観と出会うことで自分を変える(Change)
 少し先の目標を持ち、様々なことに挑戦する(Challenge)

老人クラブだより

8月21日に高齢者交通安全・特殊詐欺講習会を開催しました。交通事故や特殊詐欺は、誰にでも起こり得る身近な問題です。講話では、事故を防ぐために気をつけたいことや、巧妙化する詐欺の手口について学びました。「自分は大丈夫」と思わず、日頃から気をつけることの大切さを改めて感じる機会となりました。

上灘老人クラブ協議会／上灘コミュニティセンター



9月 おもな行事予定・使用団体

1日	火	シニア交流運動会 踊りの練習②	13:30
3日	木	グラウンドゴルフ大会・ポッチャ交流大会企画会	19:30
5日	土	シニア交流運動会【上灘小学校体育館】	9:30
8日	火	上灘地区自治公民館協議会 定例館長	19:30
9日	水	上灘地区民生児童委員協議会	12:40
10日	木	なごもう会	13:30
11日	金	地区サロン「健康カフェ」 健康ウォーキング企画会	13:30 19:30
12日	土	上灘地区 まちの保健室	10:00
15日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
18日	金	昔あそび交流会【上灘小学校】	9:30
24日	木	なごもう会	13:30
27日	日	上灘地区大運動会【上灘小学校校庭】	9:00
30日	水	地区相談会	14:00

9月の団体活動日

シニアピラティス…7・14・28日
 エアロビ・ピラティス教室…7・14・28日
 Moreストレッチ体操…3・10・17・24日
 倉吉ダンスクラブ…2・4・9・11・18・25・30日
 リラックスヨガ…3・6・7・10・13・14・17・24・27・28日
 朗読バラエティ花みずき…3・7・10・14・17・24・28日
 上灘めだか会…1・9日
 さわやか気功…4・11・18・25日
 打吹川柳会…12日
 上灘3B体操…4・11日
 表現部とつりのハナコ…2・9・16・30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
 バレーボール 市民スポーツ大会地区練習会
 ～10/6 毎週火曜日 20時～22時
 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(～)



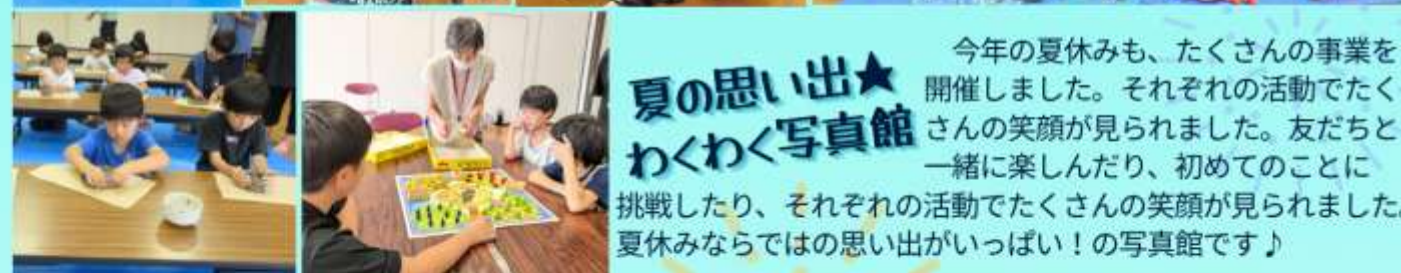
合同行政相談所

日時 令和8年9月29日(火) 13時～16時
 会場 エスパック未来中心 1階 小ホール

相談は予約優先です。
 9月15日(火)午前9時から予約を受け付けます。
 予約電話:0857-24-5542
 受付開始:9月15日(火)午前9時

【主催・問合せ先】鳥取行政相談センター
 電話:0857-24-5541





夏の思い出★わくわく写真館

今年の夏休みも、たくさんの事業を開催しました。それぞれの活動でたくさんの笑顔が見られました。友だちと一緒に楽しんだり、初めてのことに挑戦したり、それぞれの活動でたくさんの笑顔が見られました。夏休みならではの思い出がいっぱい！の写真館です♪

来年の夏も
楽しいイベントを
企画しますので、
ぜひご参加ください！

上灘コミュニティセンター
上灘地区青少年健全育成協議会
上灘地区いきいきプラン実行委員会
上灘地区社会福祉協議会
倉吉市社会福祉協議会
倉吉総合産業高等学校書道同好会
JA鳥取中央
鳥取県建築士協会

子育て総合支援センター「おひさま」だより

9月のご案内

2日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
15日(火)～18日(金) おひさまあーと
29日(火)・30日(水) ♪おひさまわくわくランド♪
「おやこ de ペったんアート」

☆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、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】

7月16日(木)

ヨガ講習会「ヨガ de リラックス」を開催しました。
講師に山田紫穂さんをお招きをして、普段使わない体の隅々を十分に伸ばしたりゆるめたりしながら、日頃の疲れを癒やしました。素敵な BGM を聞きながらゆったりとした時間の中で心と体をリラックスさせ、ほっとする時間を過ごしました。



毎年9月は、「がん征圧月間」です

がんは日本人の死亡原因の第1位であり、生涯のうち2人に1人がかかる可能性がある身近な病気です。しかし、多くのがんは早期に発見し、適切な治療を受けることで治る可能性が高まります。体調に変わりがなくても、年に一度はがん検診を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。
また、禁煙、適度な運動、バランスの良い食生活、適正体重の維持など、日頃から健康的な生活習慣を心がけることも、がん予防につながります。この機会に、ご自身や大切なご家族の健康について考え、まだ受診されていない方は、ぜひがん検診を受診しましょう。

健診に関する手続きがインターネットまたはLINEからできます。

●集団健診予約
●受診券再発行、
85歳以上受診券申請 等

是非、ご利用ください。



倉吉市健康推進課

東中学校区人権教育研究発表会

日時【講演会】9月9日(水)13時20分～15時00分

場所 エースパック未来中心 大ホール

公開学習(東中学校)

研究主題『地域ぐるみで取り組む人権教育』

9月9日(水)午前開催

講演会「ことばの重み」講師 桂 枝女太氏

主催 倉吉市人権教育研究会/東中学校区人権教育研究協議会

打吹川柳

「砂」

砂で売るさすが鳥取砂アート 福井 清

砂をかむ想いを越えて来た長寿 野口 節子

「サワサワ」

サワサワと川面に風と鮎が飛ぶ 湯本 貴恵

サワサワと冷たい水が流れ出る 田中 紀美恵

「暑い」

老体も暑さに負けず五七五 石湯 久芽代

暑くともクーラーさかし列世界 西田 滋

上灘地区人口集計

	6月末	7月末
世帯数	2,549	2,540
人口	5,052	5,040
男性	2,352	2,345
女性	2,700	2,695
年齢別人口		
0～14歳		628
15～64歳		2,823
65歳以上		1,589