

UWANADA★



倉吉市上灘公民館

〒682-0811 倉吉市上灘町9番地1

【TEL】22-0640 【FAX】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/>



上灘コミュニティセンターの臨時職員を募集します。

令和3年4月1日よりの上灘公民館の上灘コミュニティセンター化に伴い、コミュニティセンターの臨時職員を募集します。上灘地区の町づくりやコミュニティ活動に意欲と熱意のある方の応募をお待ちしております。

- 募集職種 コミュニティセンターの臨時職員
- 採用人数 1名
- 応募資格 次の条件を満たす方を希望
 - 上灘地区の活動に意欲と熱意がある方
 - ワード及びエクセル等 パソコンの基本操作が出来る方
 - 普通自動車運転免許を有する方
- 選考方法 書類（レポート）審査・面接試験
レポートのテーマは、「私が取り組みたい上灘地区のコミュニティづくり」で、800字以内にまとめてください。（様式は自由）
- 試験日 令和3年3月9日（火）午前10時より、倉吉市上灘公民館において
- 応募方法 市販の履歴書（写真添付）にレポートを添えて倉吉市上灘公民館に持参してください（郵送可）
- 受付期間 令和3年2月1日（月）から令和3年2月26日（金）
土・日・祝日を除く平日の午前9時から午後5時まで
- 勤務条件
 - 職務内容 各種コミュニティセンター事業の企画・運営・予算管理、その他施設の管理運営に関する業務など
 - 勤務場所 上灘コミュニティセンター（現倉吉市上灘公民館）
 - 勤務時間 午前9時から午後5時（原則として、土・日・祝日は休み）
ただし、夜間、土・日・祝日に勤務することもある
 - 雇用期間 令和3年4月1日から令和6年3月31日
 - 報酬 147,800円（時間外手当・期末手当・社会保険・雇用保険あり）

※ 問い合わせ先 上灘地区振興協議会（倉吉市上灘公民館内） 電話22-0640

上灘公民館 公式LINE 始めました〜♪



@448owqzb

公民館だより、公民館からのお知らせなどをお届けします。
どなたでも無料で登録できますので、ぜひ、お友達に追加してみてくださいね〜♪

Wi-Fi 無料で利用できます♪



※館内の掲示をご覧ください、認証登録を行い、適切にご利用ください。（インターネットの利用記録が残ります。）

◆詳しくは、職員にお尋ねください。

上灘小学校より「きらきらぼし」の音楽に誘われて…というお話

1月21日のお昼前にね…。
ろうかを歩いていると、音楽室から“きらきらぼし”が聞こえてきたんです。
思ったんです。“やってる やってる。”って。

立木先生がね。
いろんな楽器を鳴らして、みんなに質問していたんです。
「ほしが“きらきら”するときの音って
どんな音なんだろうね？」って。

私は思ったんです。“すてきな質問だな”って。
みんな夢中になってきているんです。

でもね…。
私はもっとすてきなものを見つけたいんです！
「ほしが“きらきら”するときの音をきくんだ」って集中するその目の中にね…。
“きらきらするほし”があるんです。
“きらきら”なんです！吸い込まれそうなんです。
ご覧いただきたいんです。子どもたちの目の中にある“きらきらぼし”を！
「きらきらぼし」の音楽にさそわれて音楽室にいったら…。
子どもたちの目の中にきらきらぼしを見つけました。
というお話でした。



2月のおもな行事予定 ・使用団体

1日	月	自治公・人権福祉部長会	19:30
3日	水	自治公・生活安全部長会	19:30
4日	木	自治公・体育部長会	19:30
9日	火	館長・部長会長合同会	19:30
10日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員（協）研修会	10:00
12日	金	上灘老人クラブ社会活動部会	10:00
		上灘GG同好会	13:30
13日	土	打吹川柳会	12:30
14日	日	雪遊びを楽しもう♪（船上山へ）	8:25
15日	月	上灘老人クラブ女性部	10:00
16日	火	ガラスアート同好会	13:30
17日	水	上灘老人クラブ（パットゲームスター）	13:00
19日	金	地区体づくり振興会・役員会及び総会	19:00
21日	日	にじいろ音楽塾（当日参加OK）	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
26日	金	いきいきサロン交流会	13:30

＜ 2月団体活動日 ＞

- ・リラックスヨガ…1・4・7・8・14・15・18・21・22・25・28日
- ・ボディリセット…1・8・15・22日
- ・エアロビ・ピラティス教室…1・8・15・22日
- ・倉吉ダンスクラブ…3・10・12・17・19・24・26日
- ・のびのびクラブ…2・11・16・23日
- ・朗読花みずき…1・2・4・8・15・22日
- ・上灘めだか会…2・16日

上灘地区人口集計

【11月末】		【12月末】	
世帯数	2,580 世帯	世帯数	2,571 世帯
人口	5,480 人	人口	5,463 人
男性	2,536 人	男性	2,529 人
女性	2,944 人	女性	2,934 人

年齢別人口	【11月末】		【12月末】	
	0~14歳	755 人	0~14歳	755 人
	15~64歳	3,098 人	15~64歳	3,098 人
65歳以上	1,610 人	65歳以上	1,610 人	

2021年
2月13(土)・14(日)
おめでとうセール
20% off (特価品除く)
(2階売場+福祉課コーナー)

ヨシダ
昭和町 1-107
☎ 23-1611

令和3年度 上灘地区自治公民館役員表

※(敬称略)

	円谷町	米田町	駄経寺町	下田中町	上灘町	田内	見日町	東巖城町	三明寺東	三明寺西	昭和町	幸町	協議会役員
館長	小野 進	藤井 眞	桑原 清	米原 功	福井伸一郎	山口喜代美	山田勝太郎	黒川 泰	高田 政年	駒井 正	根鈴 輝雄	山口 幸雄	会長 米原 功 副会長 山口 喜代美 〃 黒川 泰 会計 小野 進 担当館長
副館長	山浦 昌美	谷口 義親	小木 高寿	前田 六仁	米原 顕	山口 大助 野崎 淳	石湯 久志 鳥羽 昌明	大津 昌克	山田 晃	吉村 年明	太田 秀幸 蓑原ひろ子 山根 勝彦	辻本 昌利	
総務部長	中井 文章	豊岡 克芳	小木 高寿	志真 歩	駒井 晃	山口 大助	石湯 久志	野崎 晋二	平野 俊一	坂口 文孝	北村 誉	辻本 昌利	
人権福祉部長	井上 悟	星見 旗司	向井 則和	森本 教彦	徳安 隆志	黒川 洋一	絹川 一夫	大西 茂	高田あつ子	佐藤佐登美	山根 勝彦	吉田 弘二	福井 伸一郎 黒川 泰
教養文化部長	松下 博	小椋 栄治	高浜 正男	米原 勝彦	江原 弘憲	湯慎 健二	福田 博	福本 隆行	蓑原 裕二	吉村 誠	石賀 浩司	福田 美巳	小野 進 根鈴 輝雄
体育部長	小椋 国広	小林 保仁	後藤 博通	大津小百合	鷺根 貴志	山脇 裕和	角田 良己	大津 昌克	高田 祐史	足立 昭範	山名 正道	熊谷 圭介	藤井 眞 山口 幸雄
環境衛生部長	柴田 綾子	谷口 博教	岩本 孝弘	内藤 陽介	伊藤 康	高見 長正	吉田 憲之	笠見 健一	高田 寿雄	浦本 正廣	野口 浩史	足立 香	桑原 清
女性部長	姜 景玉	河本 和江	信方富士子	村山 美紀	駒井 幸子	岡田 初恵	石湯美栄子	宍戸千恵美	蔵本千恵子	田村 幸江	尾崎 恵子	三好満里子	高田 政年
生活安全部長	徳田 嘉正	平野 宏幸	阪本 保	米原 満	池田 智也	福田 修一	鷺見 雄二	三島亜哉紀	山田 敏雄	佐藤 公明	西口 博	小山 正人	山田 勝太郎
会計	福井 和治	西尾 浩之	牧野 隆一	谷口 信幸	戸崎 紀生	野崎 淳	鳥羽 昌明	石田 昭博	河本司真子	藤原 孝治	米原 秀明	熊谷留理子	事務所 倉吉市上灘公民館 住所 倉吉市上灘町9番地1 電話 22-0640 FAX 23-6012 上灘公民館 館長 徳井 幸弘 主事 船越 芳昭 主事 山本美保子
世帯数	142	456	322	233	230	149	88	222	51	32	489	112	
人口	298	945	699	581	547	326	157	452	131	86	989	202	
班及び回覧部数	4・10	17・27	8・22	5・21	7・14	3・14	3・4	5・17	6・6	5・5	16・30	8・11	
民生児童委員	横山 紀子	前田 啓子 宮本 淑子	森本 則夫	今北多み子 松尾 和世	福井真理子	高嶋 京美	谷口 豊加	椿 知江	山田 優	藤原 孝治	山本 和司 山下 陽子 河本 睦美	中村 清	
同和教育推進員	末廣 暁	星見 旗司 山下 和彦	澤 宏美 高橋 修一	森本 裕正 森本 教彦	徳安 隆志 米原 顕	山口喜代美	安田 秀昭	河本 真哉 大津 昌克	高田 政年	駒井 隆二	根鈴 輝雄	中村 清	

～はつらつ日記～

1/12

GOTOくらし♪として、バーチャルで上灘公民館を出発し、白壁土蔵群まで散策し、倉吉を探検しました。マップの画面と、その所での画像を映し出し、あたかも現地に行って説明を受けているような体験をしました。



子育て総合支援センター「おひさま」だより

2月のご案内 *上灘町9-1 *TEL 22-3914

- ☆ 3日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話会があります。
- ☆ 18日(木) ♪おひさまわくわくランド♪お店やさんに Let's go
- ☆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、第2火・水曜日に行っている身体測定(おひるねアート)は中止します。(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。頭の下に敷くタオルをご持参ください。(木曜日午前11時過ぎから、金曜日午後3時過ぎからです。)
- ☆『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。

おひさまの利用について
「おひさま」での密集を避け、皆さんに安心して過ごしていただくために、「おひさま」の利用が事前予約制になっています。
・利用希望の日までに、予約してください。(電話でも可、予約は1回分ずつお願いします。)
・毎日、午前午後各15組の定員、1週間(火曜日から土曜日)に1家族2回まで利用できます。
・お手数をかけますが、ご協力をよろしくお願いします。

※重要なお知らせ
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、状況によっては、やむを得ず休館、イベントの中止または変更等の対応をとらせていただく場合がございますので、ご理解の程お願い致します。
最新の情報については直接お問い合わせいただくか、倉吉市のHPをご確認ください。

腸内環境を整え、免疫力を高めよう!!



寒さで代謝が低下する冬は、免疫細胞の働きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。免疫機能の60～70%が集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。**免疫力を高め、感染症予防**をしましょう。

○適度な運動
インナーマッスルを鍛えると、腸が刺激されて腸のぜんどう運動を促して排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングやストレッチ、ヨガなどで鍛えることができます。定期的に運動することが難しい方は、日常生活で多く歩くことを心がけましょう。

○適切な睡眠
不規則な生活やストレスは、悪玉菌を増加させる原因となるため、夜更かしなどを避けましょう。
脳や身体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。

※新型コロナウイルス感染防止のため、一人ひとりが①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるよう心がけましょう。

倉吉市健康推進課(Tel27-0030)