

4月行事・利用予定

日	月	火	水	木	金	土
1 更生保護女性会 上北条支部総会13:00	2	3 なごもう会 バットゲ-ムスタ-教室 ①ずりはの会)9:30 ジャズ体操同好会13:30	4 いきいき健康クラブ13:30	5	6 上北条GG協会役員会14:00 民謡教室13:30	7
8	9 くらぶ悠遊 友定例会9:30	10 シルエットアート教室10:00 ジャズ体操同好会13:30 市内小中学校入学式	11 ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 老人クラブ理事会13:30 地区同研企画委員会19:00	12 水墨画同好会13:30 狂犬病予防注射13:30	13 民謡教室13:30 パッチワーク教室13:30	14 民生児童委員定例会9:30 敬老会準備13:30 定例館長会12:30 自治連総会 倉吉体育文化館)
春の全国交通安全運動4/6~15		高校生マナーアップさわやか運動4/10~13				
15 第65回 上北条地区敬老会	16	17 なごもう会 バットゲ-ムスタ-教室 ①ずりはの会)9:30	18	19	20 事務室<閉室> 12:00~17:00 市公民館職員研修会 市公運総会(土井公)	21 手芸教室13:30
22	23 助六会18:00	24 手芸教室13:30 シルエットアート教室10:00	25 ふれあい給食の日	26 水墨画同好会13:30	27 百八会13:30 パッチワーク教室13:30 地区食生活改善推進員総会13:30	28
29 昭和の日	30 振替休日	5/1 なごもう会	5/2	5/3 憲法記念日	5/4 みどりの日	5/5 こどもの日



寺子屋川柳会

句会 平成30年3月7日

宿題 「泡」「急ぐ」・自由吟

- ・生温い泡の溢れるビール飲む
- ・急ぐとき化粧がのらず化けの顔
- ・通り雨待てばよかった濡れねずみ
- ・バブル沸く湯舟に浸かるえびす顔
- ・そんなにも急いでくるな誕生日
- ・軍国化早く止めてよ若い衆
- ・まだ早い三途の川が追い返す
- ・気ぜわしくメトロノームが追い立てる
- ・虹を抱きふわり飛び立つしゃぼん玉
- ・認知試験パスしたその日忘れ物
- ・気が急れてメガネもろとも顔洗う

山本旅人
吉田日南子
紫陽花
奨
ひーる行灯
山崎夢太郎
くにあき
木天麦青
小夜
生田土竜
真亜子

開催日 4月11日(水) 13:30~
宿題 「嬉しい」「遠慮」・自由吟



*毎週木曜日 << ノルディックウォーク >>

集合時間/9:00
集合場所/上北条公民館玄関前
桜の季節になりました。上北条にも綺麗な桜が咲いています。一緒に歩いて、おしゃべりながら「春」を感じませんか？心がウキウキする季節です。気軽に参加してみてください。(貸ボールあります。)

主催/上北条ゴルフクラブ

上北条ゴルフコンペのご案内

平成30年度第1回上北条ゴルフコンペを下記の日程で開催します。初心者の方も十分楽しめます。さわやかな天候のもと、気持ちの良いショットを試してみませんか。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

【期 日】 平成30年5月17日(木)

【会 場】 奥津ゴルフ倶楽部

【申込先】
・生田正範 (090-6405-1992)
・徳田政道 (090-1189-9350)
・森 一正 (090-7994-6315)

4/30(月)までに、上記のいずれかへお願いします。
※詳細については、参加者決定後に別途お知らせします。
代表 生田正範



倉吉市上北条公民館
〒682-0003 鳥取県倉吉市新田422-1
TEL (0858)26-1763
FAX (0858)26-3515
E-mail kokamiho@ncn-k.net
開館 月~金 9:00~17:00
祝祭日 盆 年末年始を除く
公民館の利用 9:00~22:00

平成30年4月1日 第361号

しあわせいっぱい ふるさと上北条

上北条

上北条の人口 2,451人 2,455人)
男 1,148人/女 1,303人
14歳未満 318人/65歳以上 767人
世帯数 991 (988)

<公民館だより>

<平成30年2月末現在>

主催/上北条地区自治公民館協議会：共催/上北条公民館

3月4日(日)

第39回自治公民館対抗囲碁・将棋大会

囲碁・将棋を通して住民同士の親睦と交流、その普及を図る事を目的として、第39回目となる大会が3月4日(日)に開催されました。小学生の参加は少しずつ増えていますが、大人の方の参加が少なくなってきています。大会名にもある「自治公民館対抗!!!」での対局が難しくなっています。団体戦がたくさん組めるよう、役員さんを中心に声かけをしていこうと反省会での話し合いもありました。みんなで知恵を出し合いながら取り組んでいきたいと思ひます。(担当/社会・文化部長会)



将棋(小学生の部)



将棋(団体の部)



囲碁(個人の部)

【成績】

部 門		優勝	2位	3位	敬称略
将 棋	団体の部	小田 山本節夫 牧田 完 石田輝雄	古川沢 奥田政雄 秋間文夫 西谷隆徳		
	個人の部	加藤健一 (小田東)	山本寿久 (小田)	生田 愿 (女塚)	
	小学生の部	廣江柊哉 (下古川)	仲倉昂佑 (女塚)	吉田脩三 (申江)	
囲 碁	個人の部	谷口 治 (申江)	秋本信幸 (女塚)	徳田道政 (井手畑)	

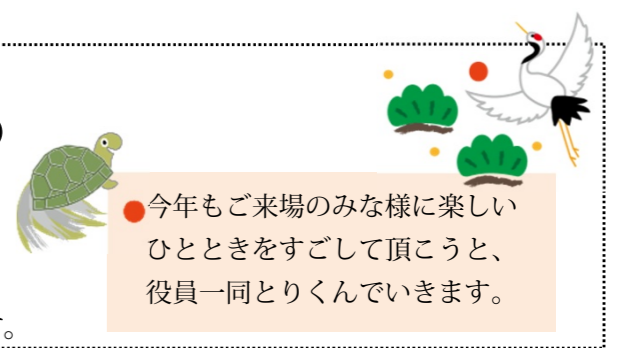
主催/倉吉市：上北条地区自治公民館協議会

第65回倉吉市敬老会(平成30年度)

上北条地区開催/会場 上北条公民館

【日時】 4月15日(日) 11:00~12:30

※対象の方には、各町内の役員さんより案内ハガキが配布されています。



●今年もご来場のみな様に楽しいひとときをすごして頂こうと、役員一同とりくんでいきます。

ゆずりはの会

パットゲームスター教室 参加者募集中!!!

上北条公民館<スポーツ教室~パットゲームスター教室~>を受講し、自主運営サークルを立ち上げられた「ゆずりはの会」の皆さんは、毎月「パットゲームスター教室」を開催しておられます。

毎月第1火曜日に開催されていましたが、参加者からの声をうけ、毎月第1、3火曜日と回数を増やされました。意欲的にパットゲームスターを広める活動をしてこられたことが繋がっているのだと思います。

初心者大歓迎！事前の申し込みや参加費は要りません。気軽に見学や体験にお越しください。

[4月開催日] 3日、17日 9:30~11:30

*持ち物はありません。動きやすい服装でお越しください。

【パットゲームスター】

グラウンド・ゴルフのクラブ、ボールを使って屋内、室内で屋外とほぼ同じ距離感でゲームを楽しむことができるニュースポーツです。



サークル・教室のご紹介

— 気軽に、見学にお越しください。 —

民踊教室

毎月2回（原則 第1、3月曜日13:30~）

倉吉のみつぼし踊りはもちろん、三朝など他の地区の民踊も覚えながら活動しています。踊ることで、楽しくからだを動かし、健康をたもつ秘訣にもなっています。



上北条公民館管理委員会より

□上北条公民館事務室<閉室>のお知らせ

4月20日（金）12:00~17:00

倉吉市公民館職員研修会、倉吉市公民館連絡協議会総会のため
※利用申請・貸館カギの引取りは4/19(木)までをお願いします。

□公衆電話設置のお知らせ

NTT西日本より要望があり、公民館玄関前に公衆電話が設置されました。東日本大震災や鳥取県中部地震の経験をふまえ、平常時及び災害時等における必要最低限の通信手段を確保するためのものです。

災害時等で停電になっても
硬貨の利用で通信が可能です。
※普段はテレホンカードも使えます。



災害時だけでなく、いつでも誰でも使用できます。

上北条フォトコンテスト

~上北条の風景をきりとろう~

いつもそばにありすぎて気づかないもの・・・
写真を通して「ふるさと上北条」を見つめてみましょう。

★今回のテーマは、「上北条と麦」

11月の上北条文化作品展で作品を展示し、来場者のみなさんによる投票で優秀作品を選びます。実りの季節を迎える麦畑を1枚の写真に切り取ってみましょう！

詳細は館報5月号でお知らせしますので、「これは！」と思う瞬間を撮りためておいてください。

④「上北条」とわかる写真でのエントリーとなります。



上北条地区民生児童委員協議会より

●3月9日(金)こども食堂に現場視察に行ってきました。

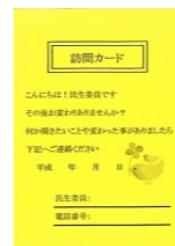
こども食堂とは・・・

家庭の事情で十分な食事がとれなかったり、一人で食事をしていたりする子どもたちを支援するため、栄養バランスの取れた食事や地域の人々とのふれあいの時間を、無料または安価で提供する取り組みで、倉吉市内には4軒あります。



●訪問カードをつくりました。

一人暮らしの高齢者のお宅にお変わりないか、日頃から訪問活動をしています。その時に不在だった場合、訪問をお知らせするため置いて帰ります。



保健センターだより

新年度は、入学、進級、就職、異動の季節で、新たな環境で生活をされる方が多い時期ですね。生活環境が激変したことで、その環境に適応できないと、ストレスが蓄積され、心身に影響が出てくる時期がゴールデンウィーク頃。この頃の無気力、不安感、焦りのような症状は、「五月病」といわれることもあります。五月病を防ぐには、4月の過ごし方が大切になってきます。4月は、次の3つを意識して過ごしてみましょう。

○1つ目 バランスの取れた栄養摂取

「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、栄養のバランスのとれた食事になります。特に感情をコントロールする神経伝達物質の「セロトニン」は、牛乳や卵などの動物性タンパク質に含まれる「トリプトファン」を原料に合成され、不眠症やうつ症状を改善する作用があります。また、キャベツやトマトに含まれるビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。そして、豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。



○2つ目 積極的な休息

オフの日・オフの時間を意識的に作っていきましょう。自分の好きなことに費やす時間を設けたり、日常の小さな目標達成にも自分自身へご褒美となる時間を与えたりしていきましょう。また、睡眠を十分にとることも疲労回復にかかせません。

○3つ目 適度な運動

有酸素運動をすることで「セロトニン」の分泌が促されます。ウォーキングやサイクリングなどの運動を、暖くなったこの時期から始めてみることもおすすめです。



ふれあい給食の日

4月11日(水)・4月25日(水)

第2、第4水曜日

—上北条地区社会福祉協議会— ふれあい給食サービス事業

今月の☆床の間☆

長年ご指導頂いた雲外先生が3月末をもって教室を去られる事となりました。とても寂しいですが生徒さんの書は床にかけて頂いていますので、ぜひ、ご覧ください。



*水墨画教室さんは同好会としてこれからも活動していきます。

主催/上北条住民体力づくり振興会

3月2日の総会で
平成30年上北条地区体育事業の日程が決まりました。

第33回グラウンドゴルフ大会	6/10 (日)
第8回ペタンク大会	7/8 (日)
第40回ソフトボール大会	8/12 (日) または 8/13 (日)
平成30年大運動会	9/23 (日)
平成30年ニュース-ポーツ交流会	未定

