

# 3月 行事・利用予定



水		木		金		土			
1	倉吉総合産業高等学校卒業式 いきいき健康クラブ13:30	2	教育を考える会19:00 書道教室13:30 校区人研社会教育部会10:00(上井公)	3	体カづくり振興会総会19:00	4			
5	上北条地区囲碁・将棋大会 開会式9:00	6	くらぶ悠遊・友9:30 民謡教室13:30	7	なごもう会	8	ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30		
12	遺族会10:00	13	民謡教室13:30	14	ジャズ体操同好会13:30 シルエットアート教室10:00 地区館長会(明倫公)	15	いきいき健康クラブ13:30		
19		20 春分の日	21	なごもう会 バットゲームスタ-教室 (ゆずりはの会)9:30 民謡教室13:30 手芸教室13:30	22	ふれあい給食の日 敬老会運営委員会19:00	23	水墨画教室13:30 助六会18:00	
26	更生保護女性会総会13:00	27	民謡教室13:30	28	ジャズ体操同好会13:30 シルエットアート教室10:00	29		30	
							31	卒業証書	

## 寺子屋川柳会

旬会 平成29年2月8日

宿題 「突く」「手間」・自由吟

- ・観光地手間を惜しまずおもてなし
- ・雪かきもいずれ融けると手抜きする
- ・雪化粧ブルーシートも冬休み
- ・柚子の実を棘が必死で守ってる
- ・やる気出ず押されるままの心太
- ・ほどけない縫い目に見える母の手間
- ・失敗を突かれて太る肝っ玉
- ・車事故年寄り責めるメディア達
- ・突き上げた拳はどこへ下るそうか
- ・核心を突いて朝から妻の声
- ・過疎の村わらべの声に生きかえる
- ・手料理をほめて飲んでる美味しい酒

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

開催日 3月8日(水) 13:30~

宿題 「トライ」「流す」・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  
春一番も吹き、春本番を待つばかりですね。ノルディックウォークをしながら「春」を探してみませんか？心も身体もあたたかくなります。この春から挑戦してみようと思われる方も大歓迎です。ボールの貸出もありますので、一緒にウキウキしましょう

### みんなで徹底しよう 「三ない運動」

政治家は有権者に寄附を贈らない！  
有権者は政治家に寄附を求めない！  
政治家から有権者への寄附は受け取らない！

### 政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止。

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。違反すると、処罰されます。また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。

寄附禁止ルールを守って、  
明るい選挙を実現しましょう。

倉吉市明るい選挙  
推進協議会

## 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29年3月1日 第348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 2,498人(2,509人)

男 1,162人 / 女 1,336人

14歳未満 329人 / 65歳以上 766人

世帯数 993 (992)

<平成29年1月末現在>

<公民館だより>

## 主催 / 上北条地区青少年育成協議会：上北条こどもいきいきプラン実行委員会(担当 四つ葉)



## ゆきあそび in 船上山

2017.2.19(日)

ソリあそび

大きな「かまくら」も  
できた～( ^o^ ) /

ダッチオーブンを  
使ってピザ作り

前日に12cmほどの積雪があり、絶好のコンディションで遊ぶ事ができました。これが今年度の最後の事業となりますが、毎年、子どもたちの体験活動を中心とした企画をしています。たくさん子どもたちの参加を待っています。  
(保護者の方も子どもと一緒に体験を共有してみましよう！会話がはずむ事間違いなし！)

## 主催 / 倉吉市：上北条地区自治公民館協議会

## 第64回倉吉市敬老会 (平成29年度)

### 上北条地区開催

[日時] 4月23日(日)11:00～12:30

[会場] 上北条公民館

対象の方には、後日、各町内の役員さんより案内八ガキが配布されます。



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。

主催/上北条公民館<健康づくり講座>

2月24日(金)

# ヨガ教室

全10回の健康づくり講座<ヨガ教室>が、無事に終わりをむかえました。

岸田先生の独特な雰囲気と間に癒やされ、自身に向き合い心も身体もリラックスして帰っていかれる皆さんの姿を見ることがなくなることは寂しいです。

最後は、先生とお別れを惜しみつつ茶話会もひらきました。受講者の皆さんには、ここで学んだことを意識し、積極的に日々の生活にとり入れていってもらうことで生きがいを感じ、健康になり、さらに維持していってほしいです。勿論。岸田先生にも感謝しています。ありがとうございました。



茶話会

主催/上北条公民館<新規教室立ち上げ事業>

# ゆずりはの会

まだまだ、寒い日が続いており家にこもりがちになりますが、運動不足を解消して「健康づくり」「仲間づくり」「生きがづくり」などなど楽しく身体を動かしましょう

ゆずりはの会では”パットゲームスター教室”を開催しております。室内で行うグラウンドゴルフのようなスポーツで誰でも簡単に参加できます。今月の開催日は、**3月21日(火)**です。申し込みは要りません。上北条公民館へお越しください。\*上履き・飲み物をご持参ください。



主催/上北条教育を考える会

# 上北条地区教育を考える会

～地域みんなで上北条っ子を育てる～

子どものこころの発達、年齢で区切れないところがあります。もう何歳だからこのくらいはできて当然と思いがちですが、周りの人の関わりで心は育ちます。一緒に考えてみましょう。

日時 平成29年3月2日(木) 19:00～20:30

会場 上北条公民館 第1、第2会議室

内容 【講演会】テーマ/「子どもの心が育つために」

講師/スクールカウンセラー

灘本百美(なだもとゆみ)先生

申し込みは不要です。当日、上北条公民館へお越しください。

地域の方、どなたでも参加できます!たくさんの方に参加していただきたい!お待ちしております!

>2月10日(金)に予定していましたが大雪のため、日程変更しました。



上北条地区民生児童委員より

2月14日(火)バレンタインデーに更生保護女性会の皆さんと合同で上北条小学校の児童達にチョコレートとみかんをプレゼントしました。

地震や大雪と、気持ちがしずむことも多いですが、子どもたちの「ありがとう」と「笑顔」に癒やされた1日でした。



上北条住民体力づくり振興会

『総会』を開催します。

日時 3月3日(金) 19:00～  
会場 上北条公民館

平成29年の体育事業の日程が決定します。4月公民館だよりでお知らせします。

上北条地区女性のつどい

2月27日(月)

役員会が開かれました。

それぞれの自治公での活発な活動をされている中、敬老会、運動会とお世話になります。1年間、よろしくお願いいたします!!



保健センターだより 3つの光でぐっすり睡眠

人は眠っている間に体や心の疲れを回復していると考えられています。そのため、眠れない日が続くと体や心にさまざまな不調をきたします。最近ぐっすり眠れていますか?良い睡眠とは睡眠時間だけではなく質の良い睡眠をとることです。そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに良い睡眠のための工夫をしましょう。

## 3つの光

☀️ 朝は浴びる

規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計のスイッチをオンにしよう。

☀️ 昼は感じる

日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけよう。

🌙 夜は抑える

テレビやパソコンなどの強い光を抑えよう!部屋の照明を落とし、のんびりしよう。



# ふれあい給食の日

3月8日(水)・3月22日(水)

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

「書道教室」「水墨画教室」の生徒さんの掛け軸がかわりました。

「書道教室」「水墨画教室」指導/山崎雲外先



主催/上北条地区自治公民館協議会:共催/上北条公民館

# 第38回自治公民館対抗囲碁将棋大会

日時 3月5日(日) 9:00開会

会場 上北条公民館

部門 囲碁の部

将棋/団体の部・個人の部・小学生の部

毎年、張りつめた「静」の中に秘めた、とても熱い戦いが繰り広げられる囲碁将棋大会。エントリーされていない住民の皆さんも、ぜひ応援においでください。

今年は、誰が優勝するのでしょうか!

