

6月行事・利用予定



水		木		金		土							
1	いきいき健康クラブ13:30	2	書道教室13:30 小学校適正配置推進計画 説明会19:30	3	くらそうサロン13:00	4	倉吉市公民館連絡協議会県外研修						
5	倉吉市公民館連絡協議会県外研修 倉吉市消防大会	6	民謡教室13:30 福祉バス利用説明会13:00 グラウンドゴルフ大会 申し込み締切	7	なごもう会	8	ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 町内学習会実施計画 提出締切	9	水墨画教室13:30 館長会19:00	10	シルエットアート教室 13:30 パッチワーク教室13:30	11	民生児童委員定例会9:30 手芸教室13:30
12	第31回上北条地区 グラウンドゴルフ大会 開会式8:30	13	くらぶ悠・遊・友9:30	14	ジャズ体操同好会13:30 助六会18:00	15	いきいき健康クラブ13:30 町内学習会運営委員会19:30	16	書道教室13:30 ベタンク大会運営委員会19:00 主事会(体育センター)	17	くらそうサロン13:00	18	
19		20	民謡教室13:30 上北条小学校 / 田植え	21	なごもう会 手芸教室13:30	22	ふれあい給食の日	23	水墨画教室13:30 河北中校区同研代議員会(河北小)	24	ヨガ教室 10:00 シルエットアート教室 13:30 パッチワーク教室13:30 百八会13:30	25	
26	更生保護女性会総会	27		28	スポーツ教室 9:30 ジャズ体操同好会13:30 上北条まつり実行委員会19:30	29		30	*ヨガ教室 *シルエットアート教室 *スポーツ教室 裏面をご覧ください				

***毎週木曜日 ノルディックウォーク**
 9:00～約1時間程度 集合場所 / 上北条公民館玄関前
 梅雨の季節になりますね。雨だからこそ、みんなで運動をすることで気持ちを晴れやかにしませんか？楽しいですよ。いつからでも自由に参加できます。雨の場合は上北条公民館の中での活動です。上履きをお持ちください。
 *貸しボールあります。

寺子屋川柳会

宿題「悪い」「余る」・自由吟

- ・厚塗りしアップオッケー写してね
 - ・割り切れぬ人の道です私です
 - ・ありがとうカーネーションに出る涙
 - ・ゆったりと余裕を持って生きていく
 - ・清正も勝てぬ相手が地に潜む
 - ・あり余る土地に手を焼く草刈機
 - ・青い空黄色い声が莓狩り
 - ・ワンランク大きな服の新入生
 - ・欺したり欺されたりで今日も幕
 - ・割り算で余った数は僕のもの
 - ・残すなら預金高より友の数
 - ・意地悪をしてみたくなる澄まし顔
- 吉田日南子
紫陽花
真亜子
山本旅人
小夜
ひーる行灯
奨
木天麦青
山崎夢太郎
くにあき
居酒屋てつ
生田土竜

地区内の各団体の総会が終わりました
各会長さんをご紹介します。(敬称略)

- *上北条地区振興協議会 **西谷 美智雄**
- *上北条地区人権同和教育研究会 **岩間 隆二**
- *上北条地区社会福祉協議会 **長柄 稔**
- *上北条地区青少年育成協議会 **中井 浩**
- *上北条地区老人クラブ協議会 **澤山 和義**
- *上北条住民体力づくり振興会 **生田 正範**

交替された役員の皆様、
お世話になりました。

開催日 6月8日(水) 13:30～
 宿題 「色」「歌・詩」・自由吟

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28年6月1日 第339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 2,503人(2,515人)
 男 1,168人 / 女 1,335人
 14歳未満 337人 / 65歳以上 759人
 世帯数 988 (989)

<公民館だより>

<平成28年4月末現在>

主催/上北条地区自治公民館協議会

認知症サポーター養成講座

5月25日(水)

こんにちは。
 今年度から上北条地区自治公民館協議会の
 会長になりました新田自治公民館長の福田です。
 よろしくお祈りします。

このたび、認知症について理解を深めるため「認知症サポーター養成講座」を開催しました。上北条地区も高齢化が進み、高齢化率(全人口に占める65歳以上の割合)が30%ですが、集落によっては30%を越えている集落があるのが現状です。認知症の基本的な症状は記憶・認知機能の障害であり、意識は基本的に清明で症状持続は永続的でまた、85歳以上の4人に1人は認知症の疑いがあります。

今回の講座では、認知症の病気の原因及び症状を知る・家庭における認知症者に対する対応・集落における取組等を学習しました。



各自治公民館では認知症対策として防災マップ・支え愛マップ等を作成し取組を行っています。集落でまず声かけ(あいさつ)から始めませんか。これが認知症対策の一步です。上北条地区が安全・安心で暮らしやすい地区になるよう皆様のご協力及びご支援を今後ともひきつづきお願いします。

上北条地区自治公民館協議会 会長 福田 健

主催/上北条体力づくり振興会

第31回上北条地区グラウンドゴルフ大会

6月12日(日) 開会式 8:30

自治公民館対抗の各スポーツ大会は、上北条地区住民の交流の場でもあります。初心者でも、運動が苦手な方でも楽しくやってみましょう。たくさんの参加をお待ちしています！ホールインワンゲームもあるよ



詳細は各自治公民館グラウンドゴルフ大会運営委員さんにお問合せください。

主催/上北条公民館<健康づくり講座>

ヨガ教室



とき	6月24日(金)	10月28日(金)
	7月29日(金)	11月11日(金)
	8月19日(金)	12月9日(金)
	9月30日(金)	1月13日(金)
		2月24日(金)

10:00~12:00

講師 岸田将志さん ところ 上北条公民館

持ち物 ドリンク・タオル 参加費 500円
ヨガマット(貸出あり)

*運動しやすい服装でおこしください。
【お問合せ先】 上北条公民館 26-1763

主催/上北条公民館<環境講座>

自然学 ~ 大山を歩く

5月26日(木)

樹木、草花、歴史など夏山登山道「僧兵コース」を歩きながら、自然歴史館館長さんの楽しく分かりやすい解説で大山を学びました。実際に見て、体感して、という学習は年齢に関係なく大切な事ですね。



大山鍬形 (ダ'イノカタ)

主催/上北条公民館<新規教室立ち上げ事業>

シルエットアート教室

体験版

ひにち 6月10日(金) 6月24日(金)

時間 13:30~15:30

講師 高山秀子さん 日本ガラスアート協会

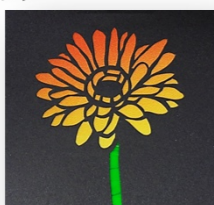
持ち物 はさみ・カッティングマット(お持ちの方)

参加費 体験版 各1,500円 材料代のみ

以降は受講料1,500円+材料代です。(材料代は作品に応じて変わります。)

【申し込み・お問合せ先】
上北条公民館 26-1763

「ガーベラ」



主催/上北条公民館<新規教室立ち上げ事業>

5月20日(金)

シルエットアート教室

初挑戦の方がほとんどでした。初めは緊張した面持ちで紙にカッターを入れておられました。徐々にコツをつかんでいかれ、色とりどりのカワイイ「ねこ」が上手に出来上がりました♡



主催/上北条公民館<スポーツ教室>

パットゲームスター教室



グラウンドゴルフのスティックとボールを使って室内でおこなうスポーツです。室内なので天気にも左右されません。年齢、体格も関係無くできる簡単なスポーツなのでグラウンドゴルフ未経験の方でもすぐにマスターできて楽しいですよ

【開催日】 6月28日(火) 7月26日(火)

【時間】 9:30~11:30

【講師】 谷口康弘さん(鳥取県パットゲームスター協会コーディネーター)

【会場】 上北条公民館 第1・2会議室

【定員】 20名程度(※切6/20) 参加費は要りません

【持ち物】 ドリンク・タオル スティック・ボール *貸出あります。

【申し込み・お問合せ先】 上北条公民館 26-1763

主催/上北条公民館<健康づくり教室>

ハルディック・ウォーク

5月12日(木)

2年越しの目標だった東郷湖一周(約12km)に挑戦してきました。当日は風も爽やかで最高に気持ちの良い日和となり、16名全員が最後まで歩ききることができました。湖畔で持参したお弁当と温泉卵を食べた後、足湯で疲れをとって帰りました。次はどのコースに挑戦しようかな・・・



毎週木曜日にみんなで歩いていますので、興味のある方は公民館にご連絡ください。(^^)

上北条地区民生児童委員より

高齢者福祉の推進について

毎年6月は倉吉市の依頼により、「一人暮らし高齢者」「寝たきり高齢者」等の調査をしております。

この調査は在宅高齢者福祉の充実及び高齢者の緊急な事態に対応するため、「高齢者世帯」など、皆様のご協力を得て行っておりますが、この調査が少しでもお役に立てばと願うものです。



主催/上北条地区青少年育成協議会

上北条住民みんなで取り組む

笑顔ピカピカあいさつ運動

初日は、あいにくの雨でしたが多くの方に参加していただきました。子どもたちも朝から元気ハツラツで、気持ちのよいあいさつを返してくれました。ご協力、ありがとうございました。



最近、地震や大雨など不安なことが続いていますね。そんな時、早く情報がほしいと思いませんか？



倉吉市では『メール配信サービス』があります。事前に利用登録されている方に地震、気象情報、イベントなど様々な行政情報など、登録メールアドレス宛に配信されるサービスです。登録するメールアドレスは、携帯電話、スマートフォン、パソコンなど自分で選ぶことができます。メールアドレスをお持ちの方ならどなたでも利用することができるので、この機会にいかがですか。

倉吉市ホームページ / 電子サービス

メール配信サービス

メール配信サービス ページ *詳しい内容が書かれていますのでご覧ください。

- <受信したい情報をえらびます>
- 防災(地震、気象警報など)
- イベント
- 教室・講座
- 福祉(助成情報など)
- 健康(健診の案内など)
- 子育て支援
- 介護予防
- 若者定住
- IJUターン
- 地域防犯(不審者情報など)



保健センターだより 6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

「食育」に対する関心と知識を高めてもらうことを目的として、6月は「食育月間」と定められています。規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナーといった食に関する基礎知識を身に付けること、感謝の心や食文化への理解を深めることなどを合わせて「食育」といいます。食育の一環として、倉吉市でも「早寝早起き朝ごはん」を推進していますが、朝ごはんを食べることで集中力が高まり、成績が上がることや体力が向上することなどが、科学的に証明されています。この機会に「食育」について考え、家族一緒に食事をする機会をつくる、朝ごはんを食べる、食前食後のあいさつをきちんとするなど、できることから実践してみてください。