

10月行事・利用予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 3B体操10:00 書道教室13:30	2	3
4	5	6 なごもう会 民踊教室9:30 はたおり教室13:00 地区公館長会(北谷公)	7 いきいき健康クラブ10:00 寺子屋川柳教室13:30	8 水墨画教室13:30 定例館長会19:00	9 民生児童委員定例会(館外)	10
11	12 くらぶ悠遊友定例会9:30 バットゲームスター教室(ゆずりはの会)9:30 上北条みんな安心委員会13:30	13 シルエットアート教室10:00 手芸教室13:30 ジャズ体操同好会14:00	14 ふれあい給食の日 学校開放委員会19:00	15 3B体操10:00 書道教室13:30 地区福祉懇談会19:00	16 公民館計画訪問13:30	17
18	19	20 なごもう会 民踊教室13:30	21 いきいき健康クラブ13:30	22 水墨画教室13:30	23 百八会13:30	24
25	26 バットゲームスター教室(ゆずりはの会)9:30	27 シルエットアート教室10:00 ジャズ体操同好会14:00	28 ふれあい給食の日	29	30	31
11/1	11/2	11/3 文化の日	11/4 レッツ!体幹トレーニング19:30 地区公館長会(上北条公)	11/5 3B体操10:00 書道教室13:30	11/6	11/7

*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
歩くのに良い季節になりました。この機会にご一緒しませんか？

こんにちは！ 集落支援員の徳田です。
上北条地区に配属されて半年が経ちました。
今年度は『防災関係』に重点を置き、地区住民の皆様と共に地域の課題解決に向けて取り組んでいます。
コロナ禍の中、防災マップ・支え愛マップ更新を中心に各自治公民館単位で活動をしています。
在任中に全自治公民館更新できるよう活動したいと思っております。宜しく願い致します。

上北条公民館利用について【お願い】

いつも、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策を講じた上で利用、来館していただきありがとうございます。今後も引き続き「マスクの着用」「手指消毒」「ソーシャルディスタンス」「利用後の消毒」等の対策をしていただきますようよろしくお願いいたします。

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
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

令和2年10月1日 第391号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
上北条の人口 2,420人(2,427人)
男 1,133人/女 1,287人
14歳未満 339人/65歳以上 767人
世帯数 1,001 (1,002)
<令和2年8月末現在>

上北条

<公民館だより>

輝く女子の応援隊！”笑顔”キラキラ大作戦☆

in

この事業では、各自治公民館で女性が主体になり活動されている「女性部」や「女性のつどい」などの活動に出張して、もっと笑顔になってもらうお手伝いをします！

今回は、新田自治公民館女性部の活動に出張公民館!!!
どんなことがやってみたいかお聞きし、上北条公民館で活動されている「シルエットアート教室」さんに講師をお願いしました☆

一緒に計画することで初めての体験を提供し、役員さんの負担の軽減にもなるよう応援します！



2種類の絵柄から好きなものを選び、各自作業スタートです。



初めての体験でしたが、皆さんの集中力がすごく、あっという間に予定の時間より早く終了しステキな作品が完成しました。



「新田自治公民館女性部」「シルエットアート教室」の皆さん、ありがとうございました。

- 陶芸教室 -

[作陶] ①10/8 ②10/15 ③10/22 ④10/29

いずれも木曜日 13:00~17:00

伯耆しあわせの郷陶芸工房にて

[素焼き・釉薬] 11/12(木) [本焼き] 11/26(木)

[参加費] 実費 (教室使用料500円程度、土代100円~150円/kg、焼成代)

[講師] 山本 悠さん

[申し込み] 上北条公民館 (tel 26-1763)



* 「何を持っていけばいいかな？」など、聞いてみたいことがありましたら、お気軽に公民館にお問い合わせください。

レッツ！体幹トレーニング！ (全4回シリーズ)

~つづけてみよう理想のカラダづくり~

要申込み (定員15名)

①11月4日(水) ②11月11日(水) ③11月18日(水) ④11月25日(水)

【会場】上北条公民館 【時間】19:30~20:30

【持ち物】 タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット (無い方はバスタオルでも可)

【申込先】 上北条住民体力づくり振興会事務局 (上北条公民館内) ☎26-1763

【締切】 10月23日(金)まで、もしくは定員(15名)に達した場合



- ◆実施日以前の14日間に風邪症状(発熱、せき等)の体調不良がみられた場合は参加をご遠慮ください。
- ◆当日は、マスクの着用、手指消毒にご協力ください。



「上北条公民館公式LINE」

講座のご案内など、公民館の情報をお知らせしていきます。

QR



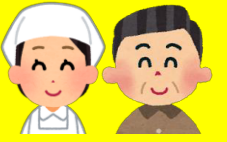
ふれあい給食ボランティアの仲間を募集!

毎月第2・4水曜日に上北条地区の高齢者のみなさん(35名)へ、手作り弁当を調理、配食しています。一緒に活動をしてくださる仲間を募集します!

9 00 2

11 00 12 00

26-1763



今月の☆床の間☆

毎月、水墨画教室(東雲会)のみなさんの作品を展示しています。ぜひご覧ください。

「秋分」 徳田孝幸さん



社会を明るくする運動募金へのご協力ありがとうございました

地域の皆さん・各企業・倉吉総合産業高等学校・上北条小学校・上北条保育園の先生方などから募金237,545円、ハガキ179枚が集まりました。

募金は鳥取県更生保護観察協会へ届けられ「鳥取給産会(更生保護施設)」更生保護協力雇用主・保護司会・更生保護女性会など「立ち直り支援」や「犯罪防止活動」などに使われます。

毎年書き損じハガキ(消印のないもの)は、郵便局で新しいもの(手数料5円)に換え、上北条小学校に届けています。今年は9月16日に校長室で6年生の代表の生徒さんに贈りました。地域交流活動に使ってもらっています。

私たち上北条支部会員は、小中学生・高校生との「あいさつ運動」や青少年健全育成など地域活動に参加していきたいと思っています。これからもご協力よろしくお願ひします。



支部長 生田百合子

(☎ 27-0030)

10

厚生労働省の人口動態統計によると、乳がんて亡くなる女性は2016年に1万4,000人を突破しており、これは35年前の3倍以上にもなる数字です。特に30歳から64歳の女性では、乳がんは死亡原因のトップを占めています。

乳がんは早期発見・治療によって、治る可能性が高いがんです。40歳を過ぎたら、2年に1回のがん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう。

また、若いうちから、月1回のセルフチェック(自己触診)を習慣にしましょう。



①まず、上半身を鏡に映して、左右の乳房をよく観察します。



②両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化(凸みの有無)をよく見ます。



③3本の指をそろえて、乳房の中にしこりがあるかどうかをよく触れて確認します。



④乳房からの分泌(特に血液)や、乳頭そのものの湿疹状の変化など、変わったところがないかを調べます。



⑤おおむねに寝て乳房を平らにした状態で、もう一度よく触れてみます。