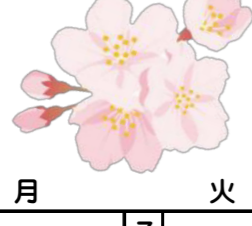
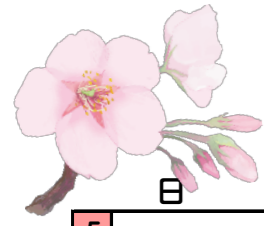


4月行事・利用予定



日		月		火		水	木	金	土
						1 いきいき健康クラブ9:30	2 書道教室13:30	3	4
5	6 くらぶ悠遊友定例会9:30	7 民謡教室9:30 ジャズ体操同好会14:00	8 ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 学校施設開放企画運営委員会19:00	9 上北条小学校入学式	10 地区同研企画運営委員会19:00 地区老人クラブ役員会15:00	11 民生児童委員定例会9:30 定例館長会12:30 自治連総会14:00(未来中心)	12	13	14 シルエットアート教室10:00 ジャズ体操同好会14:00
15 いきいき健康クラブ13:30 公民館初任者研修会(市役所)	16 地区振興協議会総会19:00 犬の登録・狂犬病予防注射13:30	17 百八会13:30	18	19	20	21 なごもう会 民謡教室9:30 手芸教室13:30	22 ふれあい給食の日 助六会18:00	23 水墨画教室9:30 書道教室13:30	24 事務室閉室 12:00~17:00 倉吉市公民館職員研修 倉吉市公民館連絡協議会総会
25	26 福祉協力員研修会13:30	27	28 ジャズ体操同好会14:00	29 昭和の日	30 水墨画教室13:30	5/1	5/2		



寺子屋川柳会

*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、おしゃべりしながら”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。)

川柳創作展 「酒と泪とほほ笑みと」

毎年恒例の展示会のご案内です。
13人の会員の川柳38句を展示いたします。
ぜひ、お立ち寄りください。
川柳は、笑いと集中力で頭の体操になります。
元気も湧いてきます。初めての方もどうぞ。

3 30 4 10



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4月1日 第385号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
上北条の人口 2,430人(2,431人)
男 1,136人/女 1,294人
14歳未満 336人/65歳以上 764人
世帯数 1,000 (999)
<令和2年2月末現在>

上北条

<公民館だより>

上北条小学校第30回卒業証書授与式

地域の思いをこめて

子ども達をお祝いするようなどとも良いお天気の中、卒業式が行われました。

上北条小学校6年生のみなさん。
ご卒業おめでとうございます。



毎年、卒業式と入学式に設置される【おめでとう】横断幕は、「上北条の子ども達が健やかに育ち、たくましくなって巣立った後も応援しているよ」という地域の皆の思いが込められています。



今年度の卒業式は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為、在校生と来賓が出席しないいつもと違う卒業式になりましたが、地域の皆は変わらず、上北条小学校の卒業生をお祝いし、これからも応援していきます。

中学生になっても、地域の運動会やまつりなどに積極的に参加し、また、その笑顔を見せてください(^^)ノ



子どもの笑顔の【花】を咲かせる
花さかおじさん

上北条住民みんなで行く 笑顔ピカピカあいさつ運動 実施のご案内

実施期間：令和2年5月7日（木）～令和2年5月8日（金）

この運動は、地域住民のつながりとあいさつの大切さを再認識し、子どもたちに良い環境を示し、笑顔あふれる明るい地域づくりを目指す運動です。
期間中は、地域のみなさまから、小中学生・高校生へ明るくさわやかなあいさつや声かけをお願いいたします。

あいさつ運動1日目の5月7日（木）は、倉吉市のイメージキャラクター『くらすけくん』が上北条小学校玄関であいさつ運動に参加してくれます。時間は7時30分から8時頃までです。お気軽にご参加ください。みんなで楽しみながらあいさつ運動を進めていきたいと思っております。ご協力よろしくをお願いいたします。

主催：上北条地区青少年育成協議会
共催：上北条地区自治公民館協議会
上北条地区民生児童委員協議会
上北条小学校PTA
上北条地区社会福祉協議会
上北条地区更生保護女性会
上北条地区老人クラブ協議会
上北条公民館

お問い合わせは、上北条公民館まで
TEL：(0858)26-1763
※休校になった場合は中止とさせていただきます。



くらすけくん



新型コロナウイルス感染症の影響で3月の小中学校の卒業式に出席出来ませんでした。4月9日に行われる小中学校の入学式には出席させていただける予定です。今年も新入生25名に交通安全と楽しい小学校生活スタートを願ってランドセルカバーをお贈りします。



ふれあい給食の日

() ()

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。

「滝」
綾女 典子さん



「もしも」の時の役立ち「ちょっとした」情報

平成30年4月から、上北条公民館玄関前に公衆電話が設置されているのをご存じですか？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NTT西日本より要望があり設置されました。

災害等で停電になっても「硬貨」の利用で通信が可能です。



□ 4月24日(金)12:00～17:00

□GW 5月2日(土)～6日(水)は事務室は閉室していますが貸し館はできます。利用申請、鍵の引き取りは早めをお願いします。

(☎ 27-0030)

春は心の健康に気をつけよう！

春は、気候はもちろんのこと、新しい環境に移る人も多く、「変化」の多い季節でもあります。気温差に体温調節がうまくいかなかったり、新しい環境で心が疲れてストレスになってしまったり、様々な面で自律神経が乱れやすくなります。次のことに気をつけて、心のバランスを整えましょう。

1. 朝はきまった時間に起き朝日を浴びよう

朝日を浴びると体内時計がリセットされて体内リズムが整います。また太陽の光によって、Happyホルモンの「セロトニン」が体内でたくさん作られますので、気持ちが安定します。

2. 食事は3食決まった時間にバランスよく食べよう

規則正しく食事を取ることで、体内時計を整えることができます。

3. 休養をとろう

自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

4. 体温調節をしっかりと

暑さや寒さもストレスになります。温かい日でも外出の際は羽織れる上着を持参しましょう。

