

# 8月 行事・利用予定



水 木 金 土

1	2	3	4
スポーツ教室②19:30 いきいき健康クラブ13:30	上北条まつり部会19:00	館長会 諸団体交流会19:00	
5	6	7	8
ソフトボール大会組合せ抽選会8:00	くらぶ悠遊友定例会9:30	なごもう会 バットゲ-ムスタ-教室 (ゆずりはの会) 9:30 地区公館長会(上北条公)	ふれあい給食の日 寺子屋川柳教室13:30 スポーツ教室③19:30 民生児童委員定例会9:30
12	13	14	15
第40回上北条地区 ソフトボール大会 開会式8:00	8/13~15 お盆休みのため、事務局<閉室>		
19	20	21	22
部落解放研究第46回 倉吉市集会(未来中心)		なごもう会 バットゲ-ムスタ-教室 (ゆずりはの会) 9:30 助六会18:00 河北中校区青少年協議員会(上井公)	ふれあい給食の日 いきいき健康クラブ13:30 スポーツ教室④19:30
26	27	28	29
中江西町内学習会	民踊教室13:30	シルエットアート教室10:00 ジャズ体操同好会13:30 手芸教室13:30	
9/2	9/3	9/4	9/5
		なごもう会	
			9/6
			定例館長会19:00
			9/7
			くらそうサロン 上北条地区サロン対抗 バットゲームスター大会
			9/8
			新田町内学習会 下古川町内学習会 大塚町内学習会

\*毎週木曜日 << ノルディックウォーク >>  
集合時間・場所/9:00・上北条公民館玄関前  
毎日、熱中症特別警報が出ますね。とても暑いですが木陰などを歩くと涼しいですよ。しっかり水分補給をして歩く時間と場所を考え、みんなで話し合いながら無理せず活動しています。  
みんなで、楽しく、暑い夏を乗り越えましょう♪



## 寺子屋川柳会

句会 平成30年7月11日

宿題 「ゲーム」「公平」・自由吟

- ・土石流地震カミナリより恐い
- ・知恵絞り人生ゲーム乗り越える
- ・オイおまえ老いて呼び合うゲームだネ
- ・割り勘でいつも得する大食漢
- ・豊満な尻が勝ち取る椅子ひとつ
- ・本命はゲームの後の懇親会
- ・ストレスをもぐらたたきを持って行く
- ・まびき菜のかすかな声に手が迷う
- ・梅雨明けを待ってましたと白い蝶
- ・神様の動かす駒で生きてきた
- ・閻魔さん付度抜きで裁いてヨ
- ・覗き見た隣の皿は盛りがいい

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



開催日 8月8日(水) 13:30~  
宿題 「裂く」「ジャンプ」・自由吟

## 第10回日本海新聞杯 上北条地区GG 鳥取県大会予選会参加者 募集!

1. 日時 8月25日(土) 午後1時30分  
雨の場合は8月26日(日)順延
2. 会場 新田上北条グラウンドゴルフ場
3. 参加費 1人500円(全員に参加賞があります。)
4. 申込み 8月4日(土)までに

※締め切り後の参加費は返金致しません。

◇グラウンドゴルフ愛好者の皆様のご参加をお待ちしております。

上北条地区グラウンドゴルフ協会



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30年8月1日 第365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 2,467人(2,470人)  
男 1,155人/女 1,312人  
14歳未満 324人/65歳以上 769人  
世帯数 1,003 (1,005)

<公民館だより>

<平成30年6月末現在>

主催/上北条住民体力づくり振興会 共催/上北条地区自治公民館協議会：上北条公民館

## 第8回上北条地区ペタンク大会

7月8日(日)

上北条小学校体育館

5日からの豪雨による避難勧告で開催が危ぶまれましたが、大会前日には解除になり、体育館で室内ペタンクの大会が開催されました。

古川沢では、ポンプで水をかき出す作業を24時間体制でしておられ、大会どころではなく、棄権されるかと思われました。しかし、大会当日、「1チームは出したい。」と、睡眠もままならない状態なのに参加してくださいました。そして、やるからには真剣勝負。優勝を狙います。

そんな真剣勝負の熱戦を制したのは、「中江D」のお二人です。  
予選3試合と決勝3試合の全6戦、集中力を切らさず正確なショットで優勝を勝ち取られました。

おめでとうございます

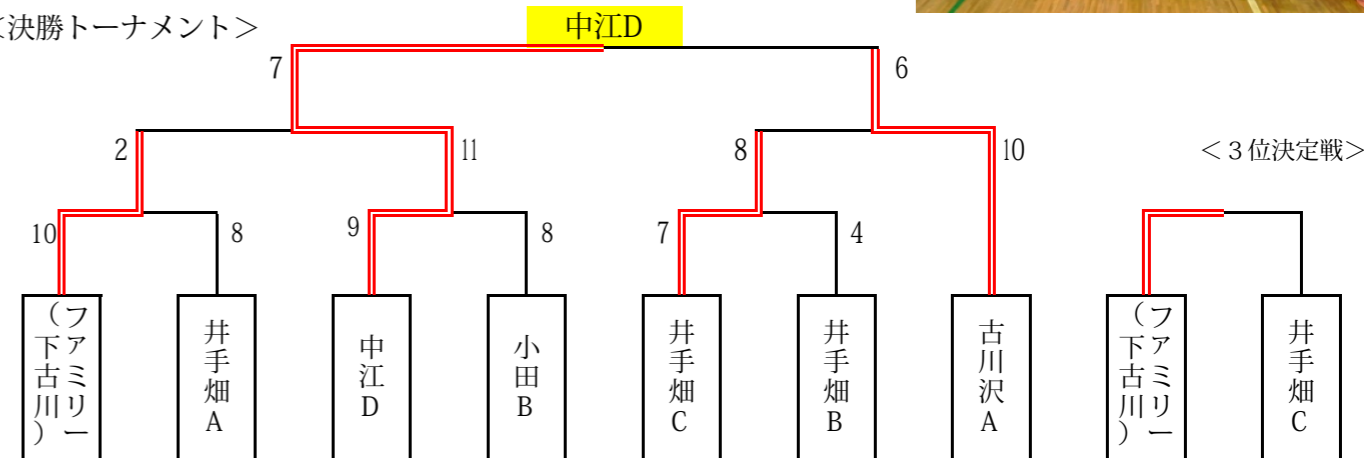


【優勝】中江D/牧田照徳・松田光弘 [敬称略]

【第2位】古川沢A/穀本光雄・谷田進・前田靖

【第3位】ファミリー(下古川)/木天喜幸・木天美津江・村中均

<決勝トーナメント>



大会運営委員、スポーツ推進委員のみなさまお疲れ様でした。

主催/上北条住民体力づくり振興会 共催/上北条地区自治公民館協議会：上北条公民館

## 第40回上北条地区ソフトボール大会

【日時】8月12日(日) 開会式8:00

【会場】倉吉総合産業高等学校第一グラウンド・ソフトボール場

※組合せ抽選会8月5日(日)8:00

平成30年地区大運動会9月23日(日)開催! ※第1回運営委員会8月23日(木)19:00~上北条公民館



主催/スポーツ推進委員<スポーツ教室> 共催/上北条公民館<健康づくり講座>

## ファミリーバドミントン教室

7月25日(水)  
上北条小学校体育館

子どもと一緒に参加しやすくすることで、大人の参加者を増やすため、学校の夏休み中に開催しているスポーツ教室が今年度も始まりました。

今年度の競技は【ファミリーバドミントン】です。名前に「ファミリー」とついているので、「家族じゃないと参加資格が無いんじゃないか」と勘違いされる方もおられるようですが、「子どもから高齢者まで誰でも、いつでも、いつまでも、そして何より気軽に楽しめるスポーツを・・・」という声を受けてバドミントンのルールや用具をアレンジして考案されました。

上北条地区でファミリーバドミントンは初めてのニュースポーツ。第一回目の今回は親子で参加も多く「やってみる」「できるようになる」ということで”和気あいあい”と楽しんでおられました。ぜひ、動きやすい服装と水分、上履きを持参の上、気軽にご参加ください。



\*スポーツ教室②8/1 ③8/8 ④8/22 いずれも、水曜日19:30~上北条小学校体育館

主催/上北条公民館<他地区交流事業>

上北条&西郷

## パットゲームスター交流大会(第2回)

5月の第1回目は、西郷公民館におじゃまをしましたが、今回は上北条公民館にお出でいただきました。上北条は「ゆずりはの会」から12名、西郷からは15名、総勢27名での大会開催となりました。前回の交流で顔見知りになった方も多く、終始和やかな雰囲気の中、6グループに別れて熱戦が繰り広げられました。

☆成績発表☆ 優勝 匠 右門さん(西郷)  
⇨-40という驚異のスコア!!  
準優勝 船越清子さん(上北条)  
第3位 平岡義人さん(西郷)

7月3日(火) 上北条公民館



「パットゲームスター教室」  
毎月第1・第3火曜日9:30~11:30  
上北条公民館でやっていますので、興味のある方はいつでもおいでください。ゆずりはの会、

主催/こどもいきいきプラン実行委員会(担当/NPO四つ葉)

## 親子海釣り体験

7月22日(日) 下北条海岸

今年も行ってきました!ねらうは「キス」。暑さの事も考え、釣りの開始を5時半にしましたが、子どもたちはしっかり早起きをし、元気にやってきました!時間帯も良かったのか、みんながキスを釣り上げることができました。釣り糸が絡まったり、釣り針が刺さったり・・・アクシデントも多々ありましたが、親子で楽しい時間を過ごしました。



最後はやっぱり「海水浴、これも風物詩となりました(^\_^)



大変なのは釣りにかかるまで。



上北条地区民生児童委員協議会より

- 平成30年度給食サービスボランティア研修会があり、食中毒予防のための衛生管理を学びました。
- 上北条地区内の一人暮らししているお年寄りに小学生が作成したプレゼントを給食といっしょにわたしたのをてつだった。
- あかちゃん訪問しました。
- 7月は特別警報があり、一人一人が避難経路を確認しましょう。

倉吉総合産業高等学校

## くらそうサロン



9月の開催日のご案内

7日(金)、21日(金)

上北条公民館管理委員会

## 事務室【閉室】のお知らせ

お盆休みのため

8月13日(月)、14日(火)、15日(水)

- \*貸館はできます。
- 土日を含む、8/11~8/15に利用されたい方は、早めに利用申請書を提出してください。
- \*カギ等の受け渡しは、8/10(金)までです。

ご理解とご協力のほど、お願いします。

## 保健センターだより 「夏バテ」防止

夏場の全身の疲労感や倦怠感、食欲不振といった体調不良は、「夏バテ」と呼ばれています。夏場の時期は暑さによる疲れから、冷たいものばかり好んで食べ、内臓を冷やすこととなります。そのため、消化機能が低下して食欲が減退しがちです。「のど越しの良いそうめんや冷やしうどんだけで終わり。」なんていう日もありがち。そうすると、炭水化物のみの食事になり、普段以上に栄養のバランスが崩れ、体調不良を起こす原因になります。

この時期には、「タンパク質」「ビタミンB1」「ビタミンC」を多く含む食品を積極的に摂りましょう。たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品等)は免疫力を高め、パワーの源になります。ビタミンB1(豚肉、うなぎ等)は、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあります。ビタミンC(オレンジ等のかんきつ類、赤ピーマン等の緑黄色野菜)は、疲労回復に効果的です。バランスのよい食事と、毎食一品は温かいものを添えて食べることを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## ふれあい給食の日

8月8日(水)・8月22日(水)

第2、第4水曜日

## 小学生会食・交流事業

7月25日(水)

上北条小学校の5、6年生の希望者7名が”ふれあい給食の日”にあわせ、ボランティアさんが作られた、美味しいお弁当を配食をされる民生児童委員さんに同行してもらい、各お家に訪問しました。心を込めて書いた『手書きのメッセージ』と、折り紙で作った『箸袋』を手渡ししながらお話しをして、笑顔を届けました。

その後、調理ボランティアさんと民生児童委員さんと一緒に、同じお弁当を食べながら交流しました。



—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☆

毎月、水墨画同好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。

「秋月」  
綾女典子さん

